

元気のヒント

＜32＞



住谷 さつき

徳島大学病院精神科

パニック障害は、「パニック発作」と呼ばれる強い恐怖感を伴う不安発作に、突然襲われる病気です。

日常生活の中でパニックといえは、「試験が難しくパニックになった」とか「いきなりお客さんが来てパニックになった」というように「とてもびっくりして慌てた」という意味で使われることが多いようです。

しかし、医学的なパニックとは、体の異常を伴うほどの強い不安と恐怖が、何の前触れもなく風のように突然やってきて、やがて過ぎ去っていく状態です。

パニック発作が起ると「胸がドキドキする」「汗が噴き出す

パニック障害

▽体や手足が震える▽息が詰まって窒息しそうに感じる▽吐き気やめまいがするといった体の症状とともに、このまま死んでしまうのではないかと、自分をコントロールできなくなるのではないかと、非常に強い不安と恐怖に襲われます。

しかし持続時間は短く、10分以内に頂点に達し、20〜30分程度で治まってしまふのが普通です。パニック発作に襲われた人は「このままでは死んでしまうに違いない」と感じて病院に駆けつけますが、診察を受けるころにはすでに発作の時は越えています。検査を受けても体の異常は何も見つからないため、気のせいや仮病なのではないかという誤解を受けてしまうこともあります。

このようなパニック発作が繰り返し起こるのが、パニック障

薬物治療が発作抑制

パニック発作の診断

- (1) 激しい恐怖、または不安
- (2) 突発的な始まり
- (3) 数分のうちに最強となり、少なくとも数分間は持続
- (4) 次のうち少なくとも4項目の症状が当てはまり、そのうち1項目は①〜④のいずれかの症状であること

①動悸(どうき) ②発汗 ③息え ④口の渾さ ⑤呼吸困難感 ⑥窒息感 ⑦胸部の痛みや不快感 ⑧腹部の苦悶 ⑨めまい感 ⑩現実感の喪失 ⑪自制ができなくなる恐れ ⑫死因ではないかという恐怖感 ⑬紅潮または寒気 ⑭しびれまたはちくちくする痛みの感覚

害です。一度パニック発作が起ると「また発作が起きたらどうしよう」という不安や心配にとらわれ、怖くて外出ができなくなってしまう。

特に、以前に発作が起きた場所や、慣れている場所、電車の中のように発作が起きても逃げられない場所に行くことを避けるようになるため、日常生活に大きな不便が生じます。学校や仕事に行けなくなることも多く、自信を失って落ち込んでしまふこともあります。

またパニック障害は、脳内のセロトニンという神経伝達物質の代謝を修正する薬で治療することが可能です。きちんとした薬物治療を受ければ、パニック発作は起こらなくなり、発作の恐怖におびえる生活から脱出することが出来ます。

パニック障害は、気のせいや心の持ちようではなく身体

の病気なので、早く専門医を受診して治療を開始することが重要です。

不安・恐怖で外出できず