

「パニック障害」

さしせまった危険が身に及ぶような出来事がないにもかかわらず、いつ起こるかわからない不安に突然襲われ、日常生活に支障をきたすような状態をパニック障害と呼んでいます。パニック障害は日本人では100人中1人～3人位の割合で発症しているといわれています。

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

1. パニック障害

パニック障害とはある日突然、「このままだったら、私はどうなるのだろう?」「このまま死ぬのではないだろうか?」などという不安に襲われ、この不安感がピークに達すると激しい動悸やめまい、息苦しさ、吐き気、恐怖などの症状の発作が起こり、いわゆる「パニック発作」が10分～30分程度起こります。いったん治まっても、また「パニック発作」が起こるのではないかと不安が悪循環を引き起こします。パニック障害のために家から出られなくなるなど、日常生活に支障が出てきます。

「パニック障害」という病名が登録されたのは1982年のWHO（世界保健機関）の国際疾病分類にパニック障害が登録され、はじめて病気として認知されるようになりました。パニック障害はそれまで不安神経症、心臓神経症といった病名で呼ばれていました。



2. パニック障害の症状

パニック障害は特別な人にだけ起こる病気ではなく、だれにでも起こり得る一般的な病気なのです。それにも関わらず、まだまだ多くの人たちに認知されていません。パニック障害では、身体の調子の悪さとそれに伴う不安感が見られます。身体の調子の悪さは、おもに頭、肩、喉、胃、胸といった上半身を中心に多く現われます。これらの症状が改善されないまま経過すると、「外出ができない」「電車やバス、飛行機などの乗り物に乗れない」など、日常生活に支障を来たしてしまいます。

パニック障害の症状

- ① 息切れする
- ② 動悸がする
- ③ 息苦しい
- ④ 胸が痛い
- ⑤ めまいがする
- ⑥ 移乗に汗をかく
- ⑦ 体が熱くなったり冷たくなったりする
- ⑧ 吐き気がする
- ⑨ 胃痛や腹痛が起こる
- ⑩ 死などの恐怖を感じる

3. パニック障害の原因

パニック障害の発作に見られる強い不安や恐怖は、もともと生体防御反応の一種ですが、脳内物質のバランスが崩れることにより、脳が過敏な反応を起こし、パニック障害の発作を引き起こすと考えられています。脳の神経細胞の神経伝達物質は30種類ほどありますが、パニック障害の発作と深く関わっているのはノルアドレナリン過剰とセロトニン不足であることが確認されています。

パニック障害の多くは長時間の緊張状態や精神的な不安、身体的疲労の蓄積により発症します。親しい人を亡くしたり、家族の病気などの精神的なダメージや徹夜、深酒などが引き金になります。

4. パニック障害と間違いやすい病気

パニック障害の発作と似た症状を起こし、パニック障害とまちがえやすい病気があります。その中には緊急を要する病気もあるので、パニック障害だと自己判断をせずすぐに病院で正確な診断を受けることが大切です。

パニック障害と似た症状をもたらす病気には次のようなものがあります。

1) 甲状腺機能亢進症

甲状腺の働きが活発になり、甲状腺ホルモンが過剰に分泌されるために、動悸や頻脈、手のふるえ、多汗、不安などの症状が出ます。

2) メニエール病

めまい、吐き気などの症状が、数時間から2~3日にわたって続くことがあります。

3) 過換気症候群

めまいや手足のしびれ、呼吸困難、痙攣などの発作を起こします。

4) 不整脈

不整脈の発作もパニック障害に似た症状を引き起こします。

5) 低血糖

脳に送られる血糖の量が不足して冷や汗、動悸、立ちくらみなどの発作が発生します。

6) その他

熱中症、脳卒中、心筋梗塞、狭心症などの病気のほか、薬物の副作用やカフェインのとり過ぎでも不眠や動悸、手のふるえなど、パニック発作に似た症状が起こる場合があります。

5. パニック障害の治療

パニック障害とは、決して珍しい病気ではなく、また生命を脅かすような病気でもありません。パニック障害は周りの人たちの理解が必要な精神疾患であり、心療内科や精神科、神経科など、専門家の下で正しい知識と適切な治療を受ければ必ず克服できる病気です。まちがった認識を改めて悪循環を止めることがおもな治療です。

パニック障害の治療方法には薬物療法と行動療法があります。

1) 薬物療法

パニック障害の治療薬は、神経伝達物質に作用してパニック発作を抑える薬剤を使います。精神機能に作用する抗うつ薬や抗不安薬など向精神薬が主体となります。

ノルアドレナリンとセロトニンなどの脳の神経細胞の神経伝達物質のバランス異常を是正する薬剤が使用されますが、その効果は確実でパニック障害の改善には有効です。パニック発作を抑えて和らげる薬剤と、パニック障害がもたらす抑うつ症状などを和らげる薬剤を使用します。

さまざまな薬剤が開発されていますが、中でも安全性の高い抗うつ薬として最近開発されたSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)はパニック障害にも非常に効果が高いことが認められています。

2) 心理療法

薬物療法でパニック障害の症状が和らぎ発作がおきなくなったら、心理療法を併用すると治療効果が高くなります。パニック障害の治療での心理療法は「パニック発作がまた起こってしまうのではないか」という予期不安を取り除くことが目的です。

① 認知療法

パニック発作の症状が繰り返され解決されないままにしていた結果、マイナス思考になりがちな考えを修正する方法です。発作の恐怖から、とかく「死ぬのではないか」「一生治らないのではないか」などというマイナス思考が現れがちですが、これらは事実ではないので適切に対応できるように指導する治療です。

② 行動療法

何が原因となってパニック発作が発生するのかを分析し、訓練を積み重ねてパニック障害を克服する治療法です。不安や恐怖に感じていることや場所、状況などが「怖いものではない」ということを心理的に認識し、体験していくことにより自信をつけ、パニック障害を克服していくものです。

6. パニック障害の予防と対策

ゆっくりと深く鼻から息を吸いお腹を膨らませ、次にお腹を引っ込めながら出来るだけ細く長く口から息を吐き出す腹式呼吸は不安を沈めるのに大きな効果があります。パニック障害の発作が起こるのではないかと不安になった時はリラックスしてこまめに実施しましょう。

パニック障害は疲れがたまったり、ストレスが重なった時に起こりやすくなります。パニック障害にならないためには日頃から休養をしっかりととり、ストレス発散の方法を身につけておきましょう。



7. まとめ

パニック障害は、処方された薬を自己判断で増やしたり減らしたりせずにきちんと服用し、また適切な治療法を受ければ克服できる病気であり、医師の正しい診断のもとで治療を継続しましょう。

「多忙な生活」を「のんびり生活」のスローライフに変えて、ストレスから解放された生活を心がけましょう。

