



パニック症

● パニック症とは

- ・パニック発作が繰り返されるうちに、「また発作が起きるのではないか」「またあの不安が襲ってくるかもしれない」と次の発作を過度に心配したり、発作の結果、どうにかなくなってしまうのではないかとというような不安に襲われたりするようになり、これまで送ってきた日常生活に支障が出る病気です。
- ・発症年齢はおおむね思春期年代から成人以降ですが、高齢者での発症は少ないといわれています。子どもでの発症も極めてまれです。
- ・パニック症をもつ人の中には、パニック発作を起こす可能性のある場所を避ける広場恐怖を発症することもあります。
- ・一生のうちに、パニック発作を経験する割合は4人に1人、パニック症と診断される人は100人に1人といわれています。

● パニック発作とは

以下のような症状を伴う、とても強い不安・おびえ・恐怖等に突然襲われることをいいます。

- ・発作は10分以内にピークに達し、通常数分から数十分程度で自然におさまります。
- ・パニック発作は明らかなきっかけのない、リラックスしているときや寝ているときに突然生じることもあります。

〈パニック発作でみられる症状〉

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| ◆ 心臓がどきどきする、心拍数が上がる | ◆ 吐き気、おなかあたりの嫌な感じ |
| ◆ 発汗、寒気、のぼせ | ◆ めまい、ふらつき、気が遠くなる感じ |
| ◆ 震え | ◆ しびれ、うずき感、麻痺、ピリピリした感じ |
| ◆ 息切れ、息苦しい感じ | ◆ コントロールを失う感じ、気が変になる恐怖 |
| ◆ 胸の痛みや不快感 | ◆ このまま死んでしまうのではないかと恐怖感 など |



● 広場恐怖とは

- ・以前に発作を起こした場所や、発作を起こしたときに助けを得られないと思う状況を恐れることです。
- ・「パニック発作が起こってもその場所から脱出できない」、「そこでは誰も助けてくれない」という考えが浮かんで恐怖を感じるため、そのような場所や状況を避けるようになり、日常生活に影響が出てしまいます。

〈代表的な場所〉

- ◆ 自動車、バス、列車、船、飛行機等の交通機関
- ◆ 駐車場や橋等の広い場所
- ◆ 店内、劇場、映画館、エレベーター、トンネル等の
囲まれた場所 など

〈代表的な状況〉

- ◆ 列に並んでいるとき
- ◆ 混雑した場所
- ◆ 渋滞の車の中
- ◆ 家の外に1人での状況 など

● パニック症の原因

- ・パニック症の原因は正確にはわかっていませんが、複数の遺伝子や、神経伝達物質の異常等が関係していることが指摘されています。
- ・パニック症を発症する可能性を高めるものとしては喫煙、人間関係、からだの病気、子どもの頃に受けた虐待の経験などがあるといわれています。

● パニック症の治療

- ・効果の確かめられている治療法として薬物療法と認知行動療法があります。この2つの治療法を組み合わせることで、より効果が得られることも確認されています。

① 薬物療法

- ・パニック症の発作を抑え、予期不安を軽くさせるために用います。
- ・薬の種類や量、効果や副作用、服薬期間等は人それぞれ違うので、医師に相談しましょう。

② 認知行動療法

- ・こころと体がリラックスする方法を知る、苦手なモノや場所に少しずつ慣れる、極端な考え方のクセを見直す等を行っていきます。
- ・治療を通じて、ストレスを軽減し、不安や恐怖に対処できるようなサポートを受けながら、苦手なことに段階的にチャレンジして、自信を取り戻すことが回復につながっていきます。
- ・具体的な療法については、医師や心理士などの専門家と相談しながら自分にあった治療をすすめていきましょう。



■ パニック症のセルフケア

- ・薬は用法・用量を守って使いましょう。
- ・生活リズムを整えましょう。十分な睡眠や食事をとり、自分にあったストレスを和らげる方法を見つけましょう。
- ・パニック症の症状や対処方法についての正しい知識や情報を得て、自分ができるところを試してみましょう。

■ 家族や身近な人ができる対応

① パニック症を理解しましょう。

- ・パニック症の発作のつらさや不安は、家族や周囲の人が思う以上に強く感じているといわれています。パニック症について理解することで、本人の不安を和らげることができます。



② 発作の時は本人にとって安心できる行動をとりましょう。

- ・「発作で死ぬことはない」とわかっているとしても、本人は発作がおこると強い恐怖を感じています。そばにいる人が「大丈夫」と優しく声をかけるなど、本人にとって安心できる行動を探してみましょう。

③ 本人への対応は、周囲の人の協力を得て、必要な時には医師や心理士などの専門家にも相談してみましょう。

- ・パニック症の症状による不安や行動は、家族や身近な人も影響を受けることがあります。また、パニック症が回復するまでには時間がかかることがあります。家族や身近な人の支援は、本人にとって大切な支えになりますが、気づかないうちに本人を支えようと頑張りすぎてしまうこともあるかもしれません。家族や身近な人も、周囲の人の協力を得たり、専門家に相談したりするなど、一人で抱え込まないようにしましょう。また、息抜きの時間も作るようにしましょう。

<参考文献>

- ・こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～
体がだるい、眠れない、イライラする…、こころの健康が気になる時に。
(厚生労働省)
- ・メンタルヘルス・ファーストエイド
こころの応急処置マニュアルとその活用 (創元社 2021年)
- ・DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル (医学書院 2014年)
- ・今日の精神科治療ハンドブック (星和書店 2021年)



「こころのホームルーム／パニック症」(令和6年3月発行)

発行：さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907