

気になる病気のトピックス「パニック障害」

パニック障害とは：

不安障害の一種で、突然前触れもなく動悸、呼吸困難、めまいなどの発作（パニック発作）を繰り返し、発作への不安によって外出などの社会生活が制限される病気です。長期化すると仕事ができなくなったり、うつ病へとつながることもあるため、早期の治療が大切な病気です。

パニック発作は、死んでしまうのではないかと思うほど強くて、自分ではコントロールできないと感じます。そのため、また発作が起きたらどうしようかと不安になり、発作が起きやすい場所や状況を避けるようになります。

不安障害

広くは不安症（不安症群）という病名で呼ばれ、症状で細かく種類が分かります。

不安：本来自分自身に警戒を促すために備わっている機能のひとつ、この信号によって危険や危機に備えたり、回避する

▶▶▶この機能は誰にでもあるものですが、不安症のひとつである不安障害では、その信号が過剰になったりすることで、危険や危機でないものにまで不安や恐怖を感じ、日常生活に支障が出てしまいます。

1.不安症の種類

「不安症（不安症群）」は、精神的な症状が出る疾患の中で、不安を主症状とする疾患群をまとめた名称で、不安・恐怖の異常な高まりによって、精神的につらくなり生活にも支障をきたすような疾患の総称となります。

（アメリカ精神医学学会の診断基準 DSM-5 より）

① 全般性不安症 (全般性不安障害)	学校のことや家族・友達のこと、生活上のいろいろなことが気になり、極度に不安や心配になる状態が半年以上続きます。不安だけでなく、落ち着きがない、疲れやすい、集中できない、イライラする、筋肉が緊張している、眠れないといった症状もみられます。
② 社会不安症 (社会不安障害)	人に注目されることや人前で恥ずかしい思いをすることが怖くなって、人と話すことだけでなく、人が多くいる場所（電車やバス、繁華街など）に、強い苦痛を感じる病気です。怖さのあまりパニック発作を起こすこともあります。失敗や恥ずかしい思いがきっかけになることも多いのですが、思春期の頃は、自分で自分の価値を認められなかったり自分に自信がもてなかったりすることから起きてくる場合も多くあります。 社会不安症では、自分でも、そんなふうに恐怖を感じるのは変だなとわかってはいるけれど、その気持ちを抑えることが難しくなります。徐々に、恐怖を我慢しながら生活したり、外出や人と会うこと（怖いと感じること）を避けるようになっていきます。
③ パニック症 (パニック障害)	突然理由もなく激しい不安に襲われて、心臓がドキドキする、めまいがしてふらふらする、呼吸が苦しくなるといった状態となり、場合によっては死んでしまうのではないかという恐怖を覚えることもあります。このような発作的な不安や体の異常な反応は「パニック発作」と呼ばれており、パニック発作がくりかえされる病気をパニック症と呼んでいます。

2.パニック障害

パニック障害はパニック発作から始まります。始めはパニック発作ですが、発作を繰り返すうちに、発作のない時に予期不安や広場不安（広場恐怖）といった症状が現れるようになります。また、うつ症状をとまなうこともあります。



症状が突然現れて、10 分以内にピークに達します

汗が出る
体が震える
息切れがする、息苦しい
窒息する感じがする
感覚まひ、うずき
吐き気、おなかの苦しさ

動悸がする、心拍数があがる
現実でない感じ、自分が自分でない感じ
胸が痛い、胸苦しさがある
冷たい感覚、あるいは熱い感覚がする

死ぬことへの恐怖
自分がコントロールできない、変になるかもしれないことへの恐怖
めまい、ふらつき、気が遠くなる感じ



●予期不安

「また発作が起きるのではないか」という不安をいつも感じていますか？パニック発作をくりかえすうちに、発作のない時も次の発作を恐れるようになります。「また起きるのではないか」「次はもっと激しい発作ではないか」「今度こそ死んでしまうのでは」「次に発作が起きたら気がおかしくなってしまう」といった不安が消えなくなります。これが「予期不安」で、パニック障害に多くみられる症状です。

このほかにも、いつ発作が起こるかという不安のあまり、仕事を辞めるなどの行動の変化が起きるようになるのもパニック障害の症状のひとつです。



●広場不安

そこに行くと発作が起きそうな気がする、苦手な場所がありますか？発作が起きた時、そこから逃れられないのではないか、助けが得られないのではないか、恥をかくのではないかと、思える苦手な場所ができて、その場所や状況を避けるようになります。これを「広場恐怖」といいます。苦手な場所は広場とは限りません。一人での外出、電車に乗る、美容院に行くなど、人によって恐怖を感じる場所は様々です。広場恐怖以外に、外出恐怖、空間恐怖ということもあります。

広場恐怖が強くなると仕事や日常生活ができなくなり、また引きこもりがちになるので友達との人間関係にも影響が出てきます。一人で外出できなくなるので、人に頼っている自分自身を情けなく思う気持ちも強まっていきます。広場恐怖をとまなわないパニック障害もありますが、多くの場合広場恐怖がみられます。



3.不安症の原因と治療法

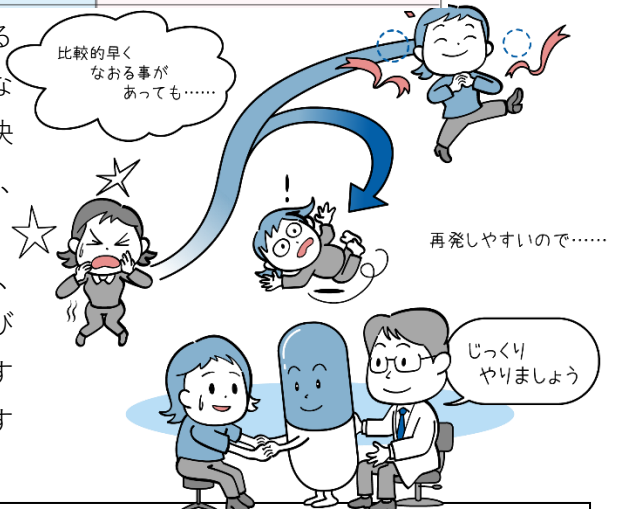
原因ははっきりと解明されていませんが、身体的、心理的両方の要因が関連していると考えられています。体の病気や薬物、カフェイン、アルコールなどの物質の影響でも不安症状が出ることが知られている一方で、近年の脳研究の進歩により、心理的背景だけでなく様々な脳内神経伝達物質系が関係する脳機能異常（身体的要因）があるとする説が有力になってきています。

【不安症の治療】薬物療法と精神療法が知られています。

症状	薬物療法	心理療法
●パニック障害 「電車でパニック発作が起きたらどうしよう」=広場恐怖	パニック発作がおきないようにする ⇒頓服薬	パニック発作が起きても大丈夫！ ⇒呼吸法、身体感覚曝露（頓服薬は使わない）

薬物療法:出ている症状を抑え、ひとまず日常生活を送れるようにするために有効な方法です。症状が一時的になくなくても、その症状を引き起こしている根本的な原因が解決できたわけではないため、薬で安心できる状態を保ちつつ、精神療法で根本解決を図ることが重要です。

精神療法:病気の特徴についての情報提供（疾患教育）や、タイプに合わせた認知行動療法があり、不安や恐怖を呼び込みやすい考え方のくせに気付いて普段からそれを修正するようにしたり、不安を避けずに乗り越えた経験を確認する中で、生活に対する症状の影響を少なくしていきます。



パニック障害の適切な理解

パニック障害は突然発作が起こるため、本人は様々な不安を抱えることになります。本人も周囲の人でも不安になるものですが、治療法もあり、その効果も認められています。まずは精神科や心療内科を受診し、適切な治療を受けられるようにしましょう。治療が不十分だと慢性化しやすい病気です。しっかりと治療と向き合うために適切な理解が重要です。