

こころの病気

パニック障害



精神科神経科 松永 寿人 主任教授

パニック障害とは

場所や状況に関係なくわきあがってくる強い不安や恐怖感から、激しい動悸やめまい、呼吸困難、発汗、吐き気などを伴うパニック発作が突然起こるのがパニック障害の特徴だ。「一度発作を経験しても、パニック障害とはいきません。

場所や状況に関係なくわきあがってくる強い不安や恐怖感から、比較的若い世代で発症しやすいといえます。パニック発作を繰り返すと、いっしょで起きるのか予測がつかないため不安が高まり、他人に迷惑をかけるのではないかと死んでしまうのではないかなどと

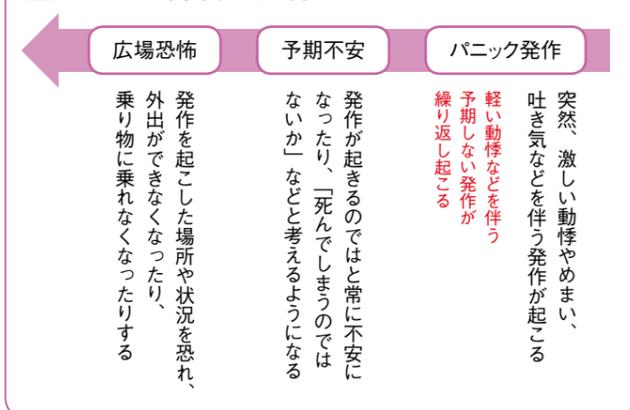
いつも考えるようになる。これがパニック発作に続いて起こる「予期不安」と呼ばれるものだ。さらに、発作を起こした場所や状況に恐怖を覚え、例えば電車やエレベーターで発作が起きた人はその乗り物に乗れなくなったり、一人でいるときに発作を経験した人は一人で部屋にいられなくなってしまうという「広場恐怖」を引き起こす。このように、パニック障害は、放置すると次第に障害が広がっていく傾向にある。

重要 早期発見・早期治療が

突如激しいパニック発作に襲われても、病院へ着く頃にはすっかり治まって身体的な異常が見つからず、はつきりとした診断がつかないことも多い。中には、強い身体症状に惑わされて、本人が精神的な病気だと気が付かず、発見が遅れて病状を悪化させてしまうこともあるという。

「パニック障害を放置しておく」と、精神的に不安定な状態が続き、うつ病、強迫性障害、アルコール依存症など、さまざまな疾患を併発しがちになります。体に異常が見つからない場合は、早めに心療内科や精神科を受診することが大切です。個人差はありますが、治療も2〜3か月程度と、比較的短期間で済むことも多いのです。

パニック障害の進行



薬物療法と認知行動療法

治療は、薬物療法を中心に精神療法を組み合わせながら行われる。「薬物療法は確実に効果が期待できます。薬の副作用や依存性を心配して自己判断で量を減らしたり服用をやめてしまうと、かえって長引いたり再発の恐れも出てきます。最近では、従来の抗うつ薬より副

作用や依存性を抑えたSSRIという新薬も開発されていますし、人によって合う薬が異なるので、いろいろと試してみる必要もあります」。病状の変化により薬の量や指示に従い、何でも相談していただくことが大切だ。生涯服用する必要がある、医師の判断のもと、症状の改善に合わせて徐々に服用する量を減らし、最終的に断薬することも十分可能だとい

パニック発作の主な症状

- めまい
- 息苦しい
- 吐き気
- 手足の震え
- 冷や汗
- 不安や恐怖
- 激しい動悸
- 手足のしびれ

発作自体は薬物療法で比較的早く取り除けるが、予期不安や広場恐怖を克服するには精神療法も必要となる。兵庫医科大学病院では、症状によっては臨床心理士と連携したカウンセリング治療も行っている。

精神療法の中で広く用いられているのが、認知行動

法。実際には問題はないのに危険だと思ってしまうなどの誤った認識や、自分の考え方を变えることで情緒や行動をコントロールできるといふことを自覚させていく治療法だ。この治療法の中で最終的に行うのが、患者さんが一番恐れている状況にあえて身をおく暴露療法と呼ばれるもの。例えば、電車やバスなどの乗り物に恐怖や不安を感じる場合、我慢できなくなるまで乗ってみることを繰り返して克服を試みる。「大きな効果が期待できませんが、恐怖を感じる状況に立ち向かわなくてはならないので、患者さんにとっては、大変な苦痛を強いられる治療法です。無理をして挫折すると、ますます自信を失い、症状が悪化してしまうので、そのつど医師と確認しながら慎重に行っていく必要があります」。家族や親しい友人など、患者さんが信頼している人に付き添ってもらうとより効果的だとい

患者さんへのサポート

患者さんを孤立させて病状を悪

化させないよう、家族や地域のサポートも不可欠だ。「患者さんだけでなく、まわりの方も病気に対する正しい知識を持って、症状や苦しみに共感してあげることが何よりの薬になります」と松永主任教授。仮病や性格の弱さではないことや、気力で治せるものではないことを理解してもらい、気長に見守り、ともに病気と闘う気持ちを持つってもらうことが大切だとい

「治療の経過に波はありますが、少しずつ回復に向かうものなので、前向きに取り組んでもらうことが大切です。発作を起こす要因の一つであるストレスの原因を聞きだして患者さんに起こっていることをよく理解し、ストレスの解消法や発散法の相談にもなっています」。

厚生労働省は2011年7月、精神疾患を、がんや脳卒中、心臓病、糖尿病と並ぶ「5大疾病」と位置づけ、重点的に対策を行っていくことを発表した。精神疾患はもはや社会全体で取り組むべき病気。少しでも異変を感じたら、気軽に医師に相談するようにしたい。

がん

目・耳・鼻・口の病気

胃・腸・食道の病気

呼吸器の病気

骨・関節の病気

脳・神経の病気

皮膚の病気

肝臓・すい臓・胆嚢の病気

腎臓・泌尿器の病気

循環器と血液の病気

全身の病気

こころの病気

女性の病気

子どもの病気