

パニック障害 (Panic Disorder)

◆パニック障害とは・・・？

- ・ パニック障害は、子どもからお年寄りまで幅広い年齢層の約100人に1～3人の割合で見られるとても多い病気です。
- ・ 突然、動悸が激しくなり、息苦しくなって、心臓発作を起こしたのかと思い、「このまま呼吸困難になってしまうのではないか」とすごい恐怖に襲われます。(パニック発作) それ以外にも、めまいや冷や汗、手足がふるえる、胃がむかつく等の症状が現れる場合もあります。
- ・ その後、繰り返して起こる「パニック発作」と、発作が起こることへの「不安」、その不安を取り除くために外出を避けるようになる「回避行動」がみられるものです。
- ・ 初めて発作を起こしたときはビックリして救急車を呼び、病院で受診して検査するのですが、身体には異常がないのが特徴です。



◆どうしてパニック障害になるのですか？

- ・ 脳の機能にかかわっている神経伝達物質の中の“セロトニン”と“ノルアドレナリン”のバランスが乱れることにより発症すると考えられています。
- ・ パニック障害にみられる理由のない不安は、身体の内側から起こる物質的な内因性不安です。
- ・ カフェイン、炭酸ガス(人ごみ etc)、喘息の薬などによって引き起こされます。
- ・ パニック発作の引き金として、発作を起こす直前から一年位前に、疲労・ストレスがたまっていた場合が多いようです。

《パニック発作を起こしやすい性格》

- 几帳面で完璧主義
- 神経質で強迫的な不安から逃げられない
- 生真面目で責任感が強い
- 変化を好まない
- 人あたりはいいが、感情の起伏が激しい
- 潔癖主義
- 自己中心的でわがまま
- 「他人の目」を人一倍気にする

◆どんな治療をするのですか？

薬物療法

治療の第一歩は発作をまず完全に抑えることです。そのために抗うつ薬や抗不安薬を用います。

精神療法

発作がおさまったら、「認知行動療法・暴露療法・森田療法・自立訓練法」等を用いて不安を克服します。

◆どんな症状があるのですか？

パニック障害には「パニック発作」、「予期不安」、「広場恐怖」の3つの大きな特徴があります。

パニック発作

特に原因もないのに、突然激しい不安感とともに右下に示すような症状が出現し、強い不安や恐怖をとまなうのが特徴です。発作は10分以内にその激しさがピークに達し、その後徐々に消失していきます。



《パニック発作の症状の特徴》

- 心臓がドキドキする
- 冷汗をかく
- 身体や手足の震え
- 呼吸が早くなる、息苦しい
- 息が詰まる
- 胸の痛み、または不快感
- 吐き気、腹部のいやな感じ
- めまい、頭が軽くなる、ふらつき
- 非現実感、自分が自分でない感じ
- 常軌を逸する、狂うという心配
- 死ぬのではないかと恐れる
- しびれやうずき感
- 寒気、またはほてり

※上記の症状のうち、4つ以上があてはまる場合はパニック発作の可能性が大きいです。

予期不安

予期不安とは、パニック発作を一度経験して、あの恐ろしい発作がまた起きるのではないかと不安感にとらわれることです。パニック障害にはこの予期不安が必ず伴い、発作を繰り返すごとにこの不安がさらに強くなっていき症状を悪化させていきます。



Ex) 電車(特に特急)に乗るのが怖い

広場恐怖

広場恐怖とは、「広場」を恐がるという意味ではなく、パニック発作を経験した人が、“特定の場所(発作が起きたときにすぐに助けを求められなかったり、逃げ出せないような場所)や状況”を避けるようになることです。



また、あの恐ろしい発作が起きるのでは・・・？

◆パニック発作を防ぐために心がけることはありますか？

- 「不安」に過敏になり過ぎず、考え過ぎず、自分自身を追いつめないようにしましょう。
- 肉体的に疲労困憊すること(長時間の労働や緊張などで心身が疲労すること)は避けましょう。
- 規則正しい生活(早寝・早起き)を心がけましょう。
- ストレスをためすぎないようにしましょう。
- カフェイン飲料(例:コーヒー)などの刺激物はパニック発作を起きやすくしますので、飲みすぎは控えましょう。



パニック障害の薬物療法



◆パニック障害の治療に薬を用いるのはどうしてですか？

パニック障害の原因はあきらかになってはいませんが、脳内の神経伝達物質（セロトニンやノルアドレナリンなど）と関係があると考えられています。抗うつ薬や抗不安薬は、これらの神経伝達物質の働きを助け、症状を改善します。

パニック障害は、パニック発作を起こすことで、また発作が起こるのではないかと不安が出現し、その不安のために活動範囲が狭められてしまいます。薬はパニック発作を予防すると共に、そのために生じる不安も軽減し、通常どおり活動できるようサポートします。

パニック障害はうつ病と並び、薬物療法が有効な疾患の一つです。

◆どのような薬を飲むのですか？

パニック障害の治療に用いられる薬は、抗うつ薬と抗不安薬です。



新しいタイプのもの（※SSRI）と、古くから用いられてきたタイプのもがあります。いずれも、ベースとなる気分を安定させる効果があります。抗うつ薬は即効性はありませんが、定期的、持続的に内服することで、長期的にパニック発作の出現を予防し、不安を軽減し、パニック障害を改善します。

※SSRIとは Selective Serotonin Reuptake Inhibitors の略で、新世代の**抗鬱剤**（こううつざい）の一群の意味です



即効性はありますが、持続性はありません。定期的の内服する場合もあれば、発作が起こりそうな出来事の前だけに、頓服薬として内服する場合があります。

抗うつ薬、抗不安薬は、症状に応じてどちらかだけ内服することもあれば、併用して内服する場合があります。

◆薬はどのくらいで効いてくるのですか？

抗うつ薬は、効果が出るまでに2～4週間かかると言われています。薬を飲み始めてすぐに症状が改善するわけではなく、副作用が先に現れることが多くあります。そのため内服を始めてかえって具合が悪くなったように感じることもあるかもしれません。しかし、内服を続けていると効果は徐々に出てくるので、医師、看護師と相談しながら内服を継続しましょう。

抗不安薬は、即効性がありますが、持続性はありません。持続的に効果が出るまで、1～2週間はかかると言われています。

◆副作用にはどのようなものがありますか？

＜抗うつ薬の副作用＞

SSRI は、飲み始めの1週間ほど、吐き気、嘔吐、食欲不振、下痢などがみられることがあります。

古いタイプの抗うつ薬(クロミプラミン、イミプラミン等)は、口の渇き、便秘、眠気、尿が出にくい、かすみ目、立ちくらみなどが見られることがあります。これらの副作用は不快な症状ではありますが、よほどひどくなければ危険性は低いものと言えるでしょう。

いずれの薬も、アレルギー反応(発疹、浮揚等)を起こしたり、重症な副作用(不整脈、高熱、イレウス、白血球減少症等)がみられることが、ごく稀にあります。

＜抗不安薬の副作用＞

全身倦怠感、眠気、めまい、ふらつき、反射運動能力の低下などがみられることがあります。服薬中、車の運転は控えていただくことをお勧めします。一般的には抗不安薬は依存性が高いと言われますが、医師の指示通り内服していれば心配ありません。

※抗うつ薬、抗不安薬ともに、突然薬を中止すると禁断症状が出現することがあります。自己判断せず、医師と相談しながら使用しましょう。

◆薬を飲んでいる時に気をつけることはありますか？

- 医師の指示通りに内服する。
- すぐに効果が出ないかといって諦めない。
- 症状が改善しても、しばらくは内服を継続する。
- 自己判断で内服を急に中断しない。
- 不快な症状や、からだの異変に気づいたら、医師に相談する。
- 禁酒をする。(内服中の飲酒は薬の効果を減少させたり、悪酔いさせたりします。)
- 眠気のある時は、車の運転をしない。

