

日経健康・医療プロジェクト



Think Health.

●パニック障害治療の最前線

専門医の診断受け適切な治療を

医学の進歩は様々な病気の謎を解明し、その治療法を生み出してきた。精神疾患の分野も例外ではない。先月開かれた第3回日本不安障害学会市民公開講座では、パニック障害治療をめぐる最新の研究成果が発表された。今大会の大会長を務めた坪井康次郎東邦大学心身医学講座教授や樋口輝彦国立精神・神経医療研究センター総長をはじめ、第一線の研究者が出演した。歌手の円広志さんか

らは闘病体験が披露され、多くの参加者が熱心に聞き入った。



坪井氏



樋口氏

講演① 不安障害の脳内メカニズム



岐阜大学医学部
精神病理学教授
塩入 俊樹氏



(司会)
早稲田大学
人間科学学術院教授
野村 忍氏

不安とは本来恐怖を感じて危険を避けるための大切な機能ですが、不安が不適切に生じたり、日常生活に支障を来すほど頻繁に起きたり、長く強く続く状態は病的であり、不安障害と見なします。パニック障害や心的外傷後ストレス障害(P.T.S.D)、社会不安障害などがあり、これらは併発することが多く、いずれも脳内の扁桃(へんとう)体の関与が指摘されています。扁桃体は耳の奥付近に位置し、脳内では、因子が扁桃体に入ると、活性化し扁桃体が脳内の様々な部位に連絡し、それを活性化します。それによって交感神経が高進したり、ストレスホルモンが上昇して過呼吸になったりします。ノルアドレナリンといった興奮物質が増え、血

扁桃体の過活動が原因

右1つずつあり、危険を免れようとする防御装置の役割を果たしています。蛇をみた、大きな音を聞いたとき、これらは併発することが多く、いずれも脳内の扁桃(へんとう)体の関与が指摘されています。扁桃体は耳の奥付近に位置し、脳内では、因子が扁桃体に入ると、活性化し扁桃体が脳内の様々な部位に連絡し、それを活性化します。それによって交感神経が高進したり、ストレスホルモンが上昇して過呼吸になったりします。ノルアドレナリンといった興奮物質が増え、血

講演② パニック障害の認知行動療法



千葉大学大学院
医学研究院
認知行動生理学教授
清水 栄司氏



(司会)
帝京大学名誉教授
竹内 龍雄氏

パニック障害では病気のつらさを他人に理解・共感してもらおう「受容」が大切です。さらに、自分の考えや行動を変えてみる「変化」も同様に重視する。認知行動療法は、考えや行動を変えてみる「変化」も同様に重視する。認知行動療法は、考えや行動を変えてみる「変化」も同様に重視する。認知行動療法は、考えや行動を変えてみる「変化」も同様に重視する。

考えや行動変えてみる

パニック障害では病気のつらさを他人に理解・共感してもらおう「受容」が大切です。さらに、自分の考えや行動を変えてみる「変化」も同様に重視する。認知行動療法は、考えや行動を変えてみる「変化」も同様に重視する。認知行動療法は、考えや行動を変えてみる「変化」も同様に重視する。

講演③ パニック障害の生活療法



パニック障害研究会
代表理事
貝谷 久宣氏



(司会)
北海道医療大学
心理学部教授
坂野 雄二氏

パニック発作が起きたときは、あわてず騒がず、腹はいじりながら航空機内や車内など閉鎖空間で取るような前屈姿勢を取ると自然に腹式呼吸になり、過呼吸を起さず済みます。また、あわてず騒がず、腹はいじりながら航空機内や車内など閉鎖空間で取るような前屈姿勢を取ると自然に腹式呼吸になり、過呼吸を起さず済みます。

充実した人生も可能に

パニック発作は、発作が起きると、あわてず騒がず、腹はいじりながら航空機内や車内など閉鎖空間で取るような前屈姿勢を取ると自然に腹式呼吸になり、過呼吸を起さず済みます。また、あわてず騒がず、腹はいじりながら航空機内や車内など閉鎖空間で取るような前屈姿勢を取ると自然に腹式呼吸になり、過呼吸を起さず済みます。

患者体験談



久保木氏

司会
東京大学名誉教授
久保木富房氏
聞き手
奈良県立医科大学
精神医学講座教授
岸本年史氏
話し手
歌手
円広志氏



円氏



岸本氏

岸本 心療内科や精神科を受診すれば、すぐに分かっただけです。ともあれ、正しい診断が下され、正しい薬を飲めば、症状は軽減してきます。円 薬でかなり楽になり、調子が悪いときでもステージを続けられました。岸本 それは行動療法と違って、他人の前で長い時間行動することで自己治療を高める効果があるんです。円 結局約4カ月休んでテレビに復帰しましたが、その後の1年がものすごくしんどかったです。でもそれが病気を治す大きな原動力になった気がします。岸本 その通り。薬である程度治療し、動けるようになったら自分の行動で自分で治していくのが正しいやり方です。円 必ず治すという本人の強い意志が必要です。嫁は助けてくれませんでした(笑)。普段から無理せず、よく眠ることが大切です。岸本 この病気は生活とかがわり、家族を巻き込んでしまいます。円さんもご家族の理解があっただけだと思えます。円 それはそうですね。うまいこと締めまんなあ(笑)。

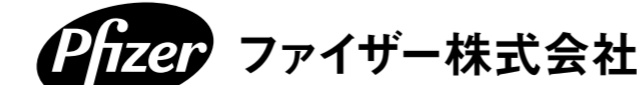
薬でかなり楽に仕事続けて克服



ジェスチャーを交えながら体験を語る円氏

広告

企画・制作=日本経済新聞社
クロスメディア営業局



こころのひまわり

検索