

Que Será, Será



サイパン 写真撮影：山本英一

パニック障害の療養

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣



治療ガイドランス

医療法人 和楽会のクリニックでは患者・家族のためのパニック障害の理解と対処についての教育セッションを毎週開催しています。初診後の患者さんにはすべてが、再診の患者さんにも必要に応じて参加してください。この治療ガイドランスでは患者さんの病気に対する不安を取り除くだけでなく、薬物療法と認知行動療法の理解を高め、改善を早めます。さらには家族の出席が得られると治療に対する協力が容易になり、病気の回復に大きな助けとなります。パニック障害の患者さんが示す種々な症状を疾病利得（病気の症状を理由にいやなことから逃れている）ととったり、勝手がよい性格だと非難したり、怠け者の兆候であると誤解する家族にパニック障害の本態を理解していただくことは患者さんの大きな救いとなります。

日常生活での注意

パニック障害の患者さんは多少少なかられうつ状態を経験します。貝谷はこれを「パニック性不安うつ病」と呼んでいます。このうつ病については前号で「プチうつ病」として紹介しました。このうつ病は、感情の過敏性、過眠、強い疲労感、過食が特徴です。この点についての対処を順次述べましょう。

（人間関係の調整）

パニック障害を発症する人は対人恐怖的心性を多少とも持つており、行動パターンとしては自己犠牲タイプ（東大式エゴグラムのパターン）が圧倒的に多くみられます。元来傷つきやすい人が発症することによりますます傷つきやすくなるのです。そのため、パニック障害の急性期は複雑な人間関係を出来るだけ避け、恋愛も控えたほうがよいです。また、パニック障害で