



ドクターからのメッセージ

# 1

## 不安発作を恐れて行動範囲が狭くなる

パニック障害は、誘因なく突然に

激しい不安と自律神経症状(動悸・

心悸亢進・冷や汗・手足の震え・身

震い、口の渇きなど)の発作が起こ

る病気です。当院の調べでは、日本

人の約5%にみられ、女性は男性の

3倍、20代・30代の女性では10人

に1人が罹患しているという結果が

出ています。

「このまま死ぬのではないかと

感じるほどの強烈な不安発作は不意

に始まり、10分以内に最高潮に達し

て、ほとんどの場合30分前後で収ま

ります。このため、救急車で病院に

着く頃にはすでに症状がなかつたど

う経験をすることが少なくありませ

ん。これがパニック発作(不安発

作)と呼ばれるパニック障害の中心

によってその対象が拡大していき

なかに家から一歩も外に出られな

くなる人もいます。

他の病気が併存しやすいことも、

パニック障害の特徴の1つです。合

併症には、社会不安障害などの恐怖

症や強迫性障害、全般性不安障害、

PTSD(心的外傷後ストレス障

害)といった不安障害や、うつ病、

また、患者はパニック発作が起こり

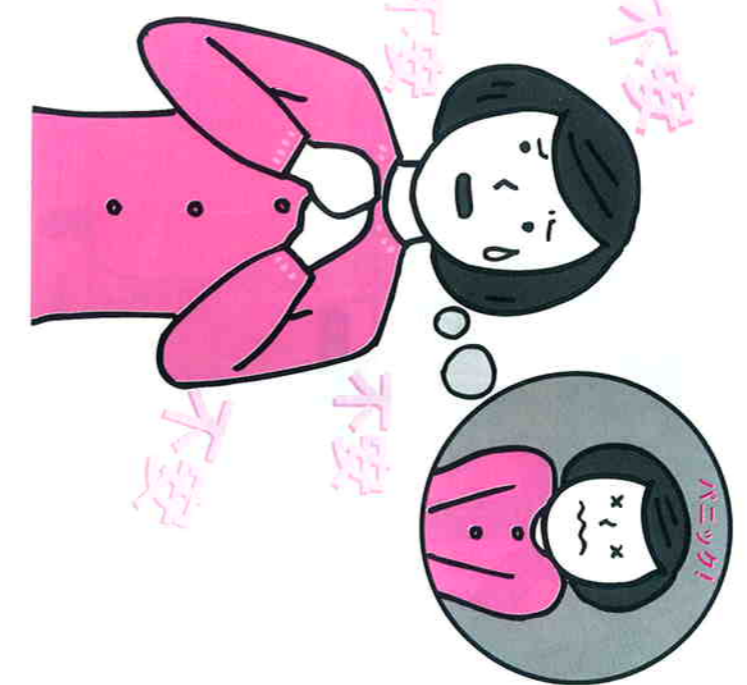
そうな場所や状況を恐怖の対象とし

て避けるようになります。このよう

な症状を広場恐怖とい、予期不安

はパニック障害の7割以上に合併

治療しましょう。



し、この場合のうつ病は従来とは異  
なる特徴を示すことがわかってま  
した。悲しみや自己嫌悪、焦燥と  
いった精神状態が不意に出現する、  
いわば情動の発作(不安・抑うつ発  
作)を起こすもので、これを非定型  
うつ病といいます。  
激しい発作症状は数年で軽減しま  
すが、多くは不定愁訴や疲労感など  
の残遺症状がその後も長く続きます  
などがあります。なかでも、うつ病  
から、慢性疾患と考えると、

# 「パニック障害」

## 2

### 発作が起きたら 前屈みかうつ伏せに

パニック発作が起きた

ときは、あわてず冷静に

対応するようにしてくだ

さい。本人は、イスに腰

かけて前屈みになるか、

床うつ伏せになり、静

かに呼吸していると心身

が安定して落ち着いてき

ます。周囲の人は、患者

の背中を静かにさすり

「大丈夫だよ」と声をかけ

ましょう。過呼吸になっ

ているときは、息を吐く

ことに意識を集中すると

呼吸が楽になります。

SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)

が用いられています。これらの薬には、吐き気、

眠気、めまい、依存性といった副作用がみられ、

また減量するときは禁断症状が出ないよう段階

的に減らしていくため、きちんと服薬量を守る

必要があります。

この薬物療法と並行して認知行動療法が行わ

れます。カウンセリングを繰り返す中で、不安

に結びついた思考パターンによる不適応行動を

修正していく療法です。状況に応じて、広場恐

ろく、1〜2カ月でほとんどの症状をコントロ

ールできるようになります。主な薬は、パニッ

ク発作や予期不安に効果があるベンゾジアゼピ

ド系抗不安薬と、広場恐怖やうつ病に有効な抗

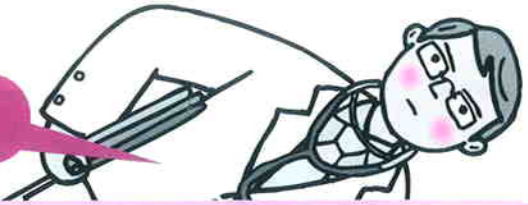
うつ薬です。抗うつ薬は主に、日本ではフルボ

キサミン、パロキセチン、セルトラリンといふ

脳機能に変化をもたらすことが、脳の画像診断

によって明らかにされています。

イラスト：近藤美子



当病医院にご相談ください。

日常生活で気をつけた  
いは、睡眠不足、低血  
糖、疲労、過呼吸、熱  
気、湿気などを避けるこ  
とで、規則正しい生活と  
適度な運動を心がけるこ  
とが大切です。また、発  
作を誘発するものとし  
て、タバコ、コーヒー、  
アルコール、咳止め薬  
(エフェドリン)、喘息の  
薬(気管支拡張薬)など

### 3

## 毎日30分 イスに座った 腹式呼吸が予防の鍵



リラクゼーション

人など周囲の人が、本人と同様ある  
が、あります。  
予防には、自律神経を鍛えること  
も有効です。自律訓練法を組み合わ  
せることで、認知行動療法の効果も  
上がります。座禅が難しい場合はイ  
スに座る方法でかまいません。足の  
裏が床につくようにして深く腰か  
げ、背筋を伸ばしてあごを引き、腹  
式呼吸で鼻から息を吸い、15〜30秒  
かけて鼻からはき出します。毎日15  
〜30分行いましょう。ポイントは、  
体の力を抜いて筋肉の緊張を緩める  
ことと、一定のペースで息をゆった  
りと静かに吐き出すことです。  
ところで、この病気で家族や友  
なのだという認識を持つことが求め  
いましょう。

# 不安症状は治療で軽減できる



理由もなく突然、激しい不安におそわれるパニック発作。経験した人は、死ぬほどの恐怖感を味わうともいいます。この発作を主症状とするパニック障害は、脳内物質との関係が深く、薬で抑えることのできる病気です。発作が起こったら、我慢しないで専門科を受診しましょう。

写真・文=沢田恵子

●今月の先生●  
心療内科・神経科 赤坂クリニック  
員谷久宣 医師  
1968年名古屋市立大学医学部卒業。マックス・フレック精神医学研究所(ミュンヘン)留学、自衛隊中央病院神経科部長などを経て、1993年名古屋メソナルクリニック開院。現在、医療法人和楽会理事長、NPO法人不安・抑うつ臨床研究会代表。  
住所/東京都港区赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル6F  
心療内科・神経科 赤坂クリニック  
TEL: 03-5575-8198



## CHECK LIST!

突然の激しい恐怖感や不安感とともに、次の症状が同時に4つ以上現れた場合は、パニック発作と考えられます。

- 心臓がドキドキする
- 汗をかく
- 身震いや手足の震え
- 呼吸が早い・息苦しい
- 息が詰まる(窒息感)
- 胸の痛みまたは不快感
- 吐き気・腹部の痛み

- めまい・ふらつき・気が遠くなる
- 現実感がなくなる
- 気が狂うのではないかと恐れる
- 死の恐怖を感じる
- しびれ・うずき感
- 寒気・ほてり
- 口の渇き