



パニック障害

体の病気はないのに、突然理由もなく、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった症状が出現し、そのために「死んでしまうのではないかと恐怖する。この発作をパニック発作といい、これを2回以上起こすことで、「あの発作が起こったらどうしよう」と過度に心配となり、外出などが極端に制限されてしまう病気、それが「パニック障害」です。

パニック障害は、一生のうちで全人口の2～3%の人がかかり、好発年齢は20～30歳代、女性が男性の約2倍多いとされています。主な原因として、次のようなことが考えられています。



原因

火事や地震など、突発的な生命の危機に直面した時、多くの人はパニック発作と同じ身体反応が起こります。これは危機から回避する防御反応ですが、この反応を起こす神経機能の異常でパニック障害が生じると考えられています。

パニック発作の引き金になるものとしては、過労、睡眠不足、ストレス、風邪などがあります。また、家族歴があると発症リスクが高まることが知られています。



症状

パニック障害の定義は、繰り返される予期しないパニック発作が生じ、発作が起きるのではないかとという心配もしくは発作を避けるような行動等をとることが1ヶ月以上持続するとされています。

パニック障害は、三大症状である「パニック発作」「予期不安」「広場恐怖」と、それに引き続く「うつ症状」が特徴的です。

パニック発作

パニック発作は、以下の13の身体症状および精神症状のうち、少なくとも4つ以上の症状を認め、さらにその発作は急激に始まり、数分以内にピークに達するものを言います。

- ①動悸、心悸亢進、②発汗、③身震い、④息切れ、⑤窒息感、⑥胸痛、⑦嘔気(おうき)、⑧めまい、⑨現実感喪失、⑩コントロールを失う恐怖、⑪死の恐怖、⑫異常感覚(うずき感)、⑬冷感・熱感。

予期不安

「また発作が起きるのではないかと」という不安をいつも感じている。

広場恐怖

そこに行くと発作が起きそうな気がすると感じる場所ができて、そこを避けるようになる。



うつ症状

パニック発作とそれに伴う予期不安や広場恐怖により、生活の質が著しく損なわれてうつ症状がみられることがあります。



治療

薬物療法は、抗不安薬と抗うつ薬が投与されます。抗うつ薬の効果が出始めたら、通常は抗不安薬の用量を減らし、後に服用を中止します。発作が出なくなったら、暴露療法といって、避けていた場所に少しずつ挑戦させることを行います。