

# パニック障害について

パニック障害とは、＜パニック発作＞と＜予期不安＞からなっています。

＜パニック発作＞とは、不安感や恐怖感のため、突然、動悸や息苦しさが起こり、10分以内にピークに達し、30分以内に治まるものを言います。＜予期不安＞は、また不安が起きるのではないかと、不安が強くなる状態を言います。

パニック発作を繰り返しているうちに、予期不安が出現し、発作が起きた場所を避ける広場恐怖が起こります。ひどくなると、死の恐怖が出現するため、現実感がなくなり、自分が自分でないよう感じ、コントロールできなくなるのではと不安になります。そのため、日常生活に支障をきたし、引きこもりになり、慢性の経過をたどります。また、うつ病に移行することもあります。

パニック発作は、不安や緊張しやすい場所で起こりやすいです。具体的には、トンネルやエレベーターなどの狭い空間。電車やバスなどの乗り物。デパートやスーパーなどの人ごみ。歯科や美容院などの自分では勝手に動けない場所です。

パニック発作を誘発しやすいものには、コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶などのカフェインの入っているもの、アルコール、タバコ、炭酸飲料などがありますので、あまり多くとることは避けなければいけません。麦茶は、カフェインが入っていないので大丈夫です。

動悸や息苦しさが出現するため、狭心症、不整脈、甲状腺機能亢進症、低血糖、更年期障害、褐色細胞腫などの身体の病気を除外する必要があります。しかし、心電図、採血、胸部X線等で異状がなければ、パニック障害を疑う必要があります。

パニック障害の原因は、神経伝達物質のバランスの乱れと考えられています。そのため、治療は、薬物療法が中心です。抗うつ薬と抗不安薬を用いることが一般的です。

うつ薬は、即効性がなく効果が出るまで、3～4週間かかりますので注意が必要です。広場恐怖がある場合には、恐怖がある場所に徐々に出かける行動療法を併用することもあります。



多摩東部地域産業保健センター 1-0014東京都三鷹市野崎1-7-2

電話番号:0422-47-2155 FAX 番号:0422-48-0982

電子メール: <http://www.mitaka.tokyo.med.or.jp/sanpo/index.html>