

パニック障害について

パニック障害とは予期しないパニック発作が繰り返し起こることによる障害です。

パニック発作とは

動悸や発汗、息苦しさ、過呼吸、胸痛、吐き気、めまいなどの身体症状（自律神経症状）が死ぬのではないかと感じる不安を伴って起こる発作のことです。

この発作自体は一般人口の15%が一生のうちに一回は体験するといわれ、珍しいものではありません。この発作を起こしたからと言ってパニック障害とは限りません。

パニック障害とは

パニック発作を繰り返し起こすことで、それがまた起こるのではないかと非常に心配になり、人ごみや電車の中などの、パニックを起こしても助けを求めづらいところに行くことが嫌になったり、自宅に引きこもりがちになったり、日常生活に影響が出ている状態のことをさします。

女性に多く、不眠やうつ病を合併することもあります。

しかし、時間がかかることがあっても、適切な診断と治療でよくなります。



治療と日常生活の過ごし方をお伝えします

お薬について

強い不安やパニック発作の予防のために、SSRI という種類の抗うつ薬や抗不安薬という安定剤を不安を和らげるために用います。現在は副作用が少なく、効果がある薬が開発されています。こういった薬を服用することで、嫌だった外出が少しずつできるようになったり、日常生活の緊張感を多少とも和らげることができるのです。

日常生活の過ごし方

簡単ではないですが、不安と向き合っていくことが大切です。不安と向き合うといっても、徐々に段階を上げていくのです。

発作への不安から外出を苦手にする人に、いきなり長時間に渡って降りられない急行電車や、混雑した人ごみのなかに行くのはお勧めできません。

出かける不安が比較的少ない場所から出かけたほうがいいのです。たとえば、ラッシュ時ではなく、日中の空いている時間帯の電車に乗ってみるといったようにです。

そこに慣れてきたら、行動範囲を少しずつ広げればいいのです。理解のあるご家族やご友人と一緒に出かけてもらうこともいい方法です。抗不安薬という安定剤を心配な時に服用できるように持参することも不安を和らげます。

不安でも、パニック発作を起こすこと自体に全く危険はありません。

パニックを起こしそうになっても、深呼吸をしたり、

ちょっと休んでまた動き出せばいいのです。

不安の中だからこそ、目的を持って外出すること自体が治療の機会となります。

外出がまっとうできれば、それが自信となり、さらに遠くに出かけようと

意欲が出てきます。治療はその積み重ねです。努力の積み重ねでよくなります。

