

パニック発作

傾向と対策



編者

久留米大学病院

カウンセリングセンター長

大江 美佐里

2016年1月版

目次

- 1 パニック発作とは？
- 2 パニック発作のいろいろ
- 3 脳のなかでは？
- 4 薬による治療
- 5 リラクゼーション
- 6 回復過程について

1 パニック発作とは？

「パニック」という言葉の語源は、ギリシャ神話に登場する「パン」というヤギに似た姿の神（牧神）です。古代ギリシャでは、昼寝を妨げられたパンが、人や家畜を恐怖に陥れると考えられていました。

突然に、死ぬのではないかという位強い症状が現れて、強まり、そしておおよそ30分以内におさまるといのがパニック発作の特徴です。

現れる症状の主なものは以下の通りです。

- 息が苦しい，息がつまる，息が吸えない感じがする
- 胸がドキドキする
- 心臓が止まるような感じがする
- 汗をかく
- めまいがする，ふらつく
- このまま気が変になってしまうのではないかという気がする
- このまま死ぬのではないかという気がする

パニック発作の場合、心臓や呼吸の機能に問題はありませので、^{からだ}身体の検査をしても異常は発見されません。

パニック発作を一度体験すると、「またあのような発作が起きるのではないか」と思い、不安が高まり、その状態が続いてしまいます。これを「^{よきふあん}予期不安」と呼んでいます。

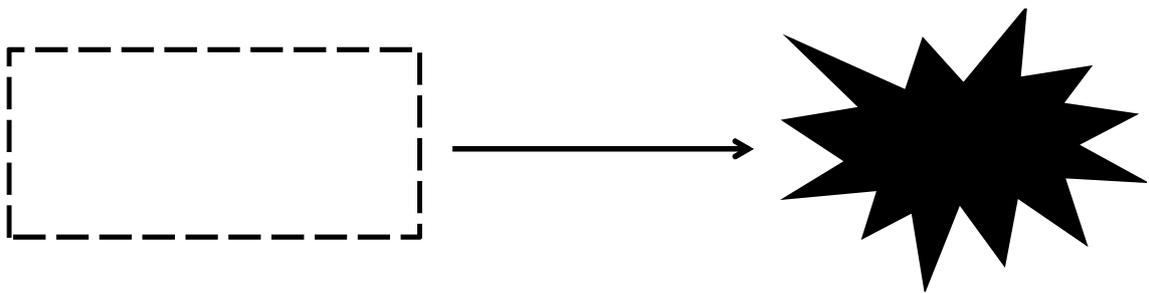
人によっては、人ごみや、電車のように閉じ込められた感覚がする場所でパニック発作が生じたのち、人ごみを極端に避けたり、電車に乗られなくなったりします。パニック発作の予期不安から、場所や状況への回避をすると、日常生活にも支障が現れるなど、悪循環に^{おちい}陥ります。



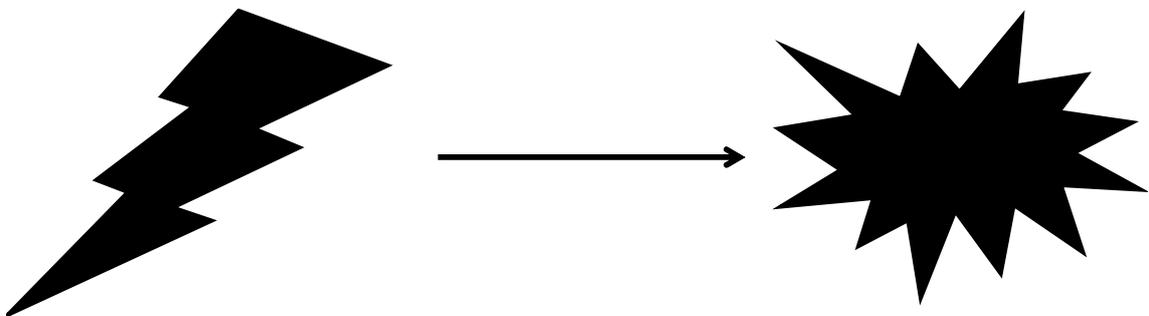
2 パニック発作のいろいろ

パニック発作が生じる背景は、人によって異なります。ここでは 3 つのパターンを挙げます。あなたはどれに当てはまりますか？

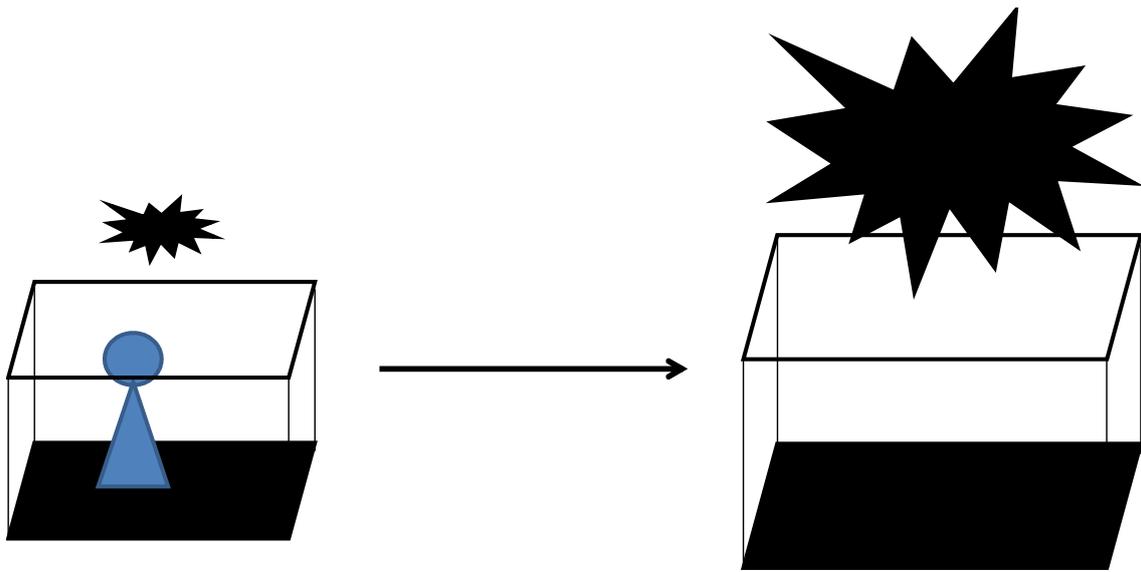
1. 何も思い当たるようなストレスがないのに、突然パニック発作が出現する



2. ト라우マ体験、人生上の辛い出来事のように、ストレスとなる状況があり、それが強まるとパニック発作が出現する



3. 思い当たるようなストレスはないが、パニック発作が出やすい状況（場所、時刻など）があり、その状況になるとパニック発作が出現しやすい



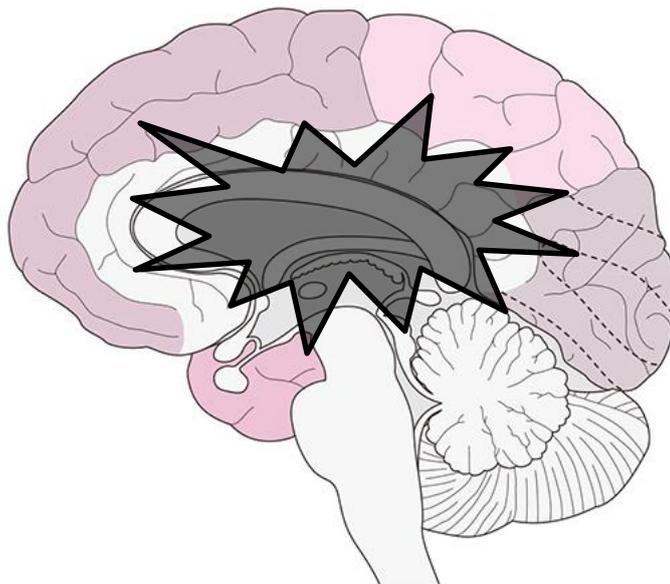
このほか、睡眠不足、過労など、身体的な負担が高まった時に、パニック発作が起きやすいといわれています。

3. 脳のなかでは？

パニック発作は、心臓や呼吸器の異常ではなく、脳の不調により生じます。

残念ながら、今の医学水準ではパニック発作が生じるしくみは十分わかっていません。恐怖をつかさどる部位の異常や、窒息を防ぐための防御プログラムが過剰に働いているのではないかという説があります。

自分の意思とは別に、脳がパニック発作を引き起こすように働いてしまった結果、パニック発作が生じます。



4. 薬による治療

パニック発作に対する治療について説明します。パニック発作に対する治療として、薬を用いた治療と、対話やリラクゼーションによる治療があります。

パニック発作では、「死ぬのではないか」と思うほどの恐怖を感じますが、実際には死ぬことはありません。ですから、不安を抑え、脳の不調を整えることが薬による治療の目標になります。

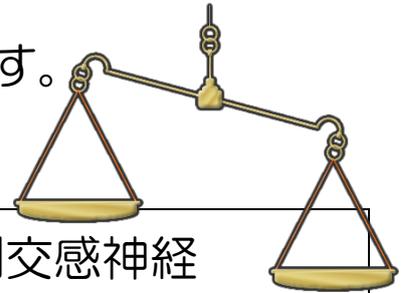
薬は脳の状態を変化させて不安を減らし、パニック発作が起きにくい状態をつくります。

パニック発作が起こりやすい状況が決まっている場合、頓服で薬を服用する場合があります。

5. リラクゼーション

不安が高いままでいると、^{からだ}身体も常に緊張していることになります。パニック発作の予防や発作後の早期安定のために、リラクゼーション法を身につけておくことが有効です。身体がリラックスすると気持ちも穏やかになります。

リラクゼーションには自律神経が関わっています。自律神経には、覚醒をつかさどる交感神経と、リラックスをつかさどる副交感神経があります。このふたつはてんびんのような関係にあり、どちらかが働いているとき、もう一方は落ち着いています。



交感神経	副交感神経
覚醒, 不安, 緊張, 怒り, 不眠, 浅く速い呼吸, 過敏, 動悸, 血圧上昇, 冷や汗, 頭痛, 腹痛, 肩こり, ほてり, 手足の冷え・震えなど	リラックス, 睡眠, 深くゆっくりな呼吸, 筋肉の緩み, 手足の温感, 血圧・心拍数低下, 消化の促進, 新陳代謝の促進など

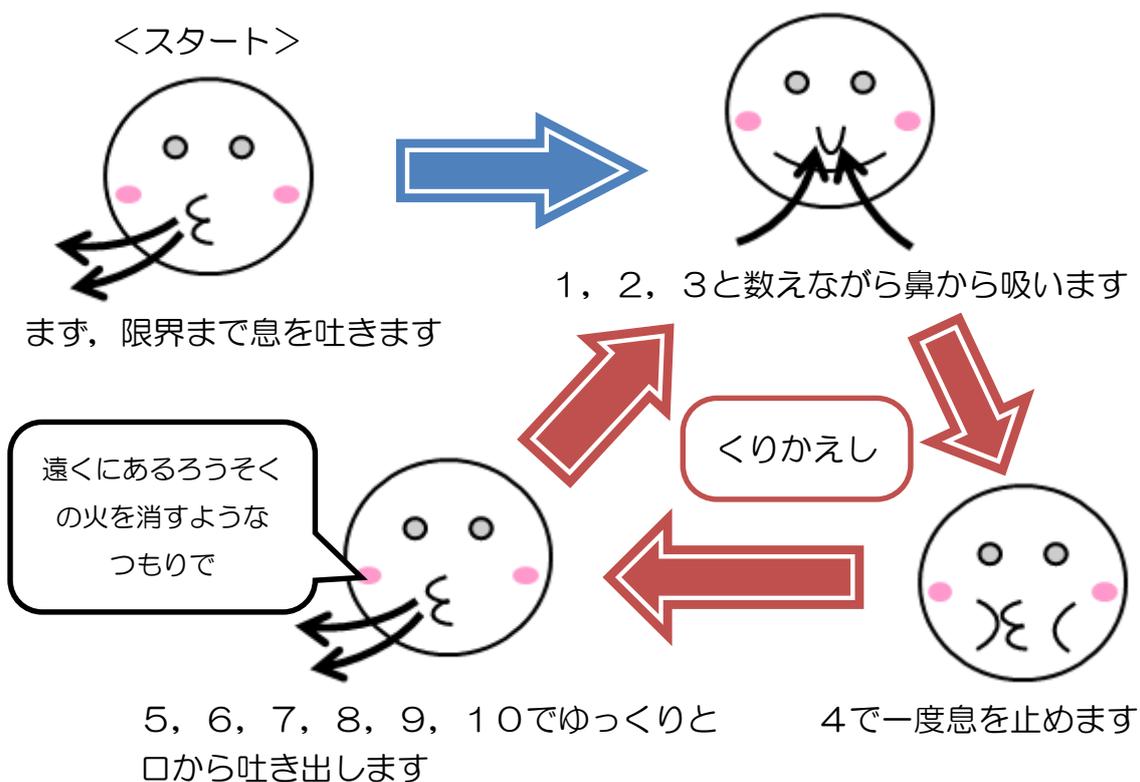
リラックスするためには、副交感神経が働くような方法を行うことが効果的だと考えられます。薬以外の方法で代表的なものは、①呼吸法と②筋弛緩法です。

呼吸法・筋弛緩法の長所と短所	
長所	短所
<ul style="list-style-type: none"> • 副作用がない • 場所を選ばない • ひとりで好きな時にできる 	<ul style="list-style-type: none"> • コツを覚える必要がある • 身につけるまでに時間がかかる • 向き不向きがある

代表的な手順

①呼吸法

- 椅子に軽く座り，リラックスしやすい姿勢になりましょう。
- 目は閉じても閉じなくてもかまいません。
- 自分にとって楽な呼吸でゆったり行うことが大切です。
- 秒数にはそれほどとらわれないようにしましょう。
- 息を吐く時に，イライラやモヤモヤと一緒に出て行くようにイメージするといいかもしれません。



②筋弛緩法

- 筋肉を最初に緊張させてからその後にリラックスする方法です。
- リラックスしやすいように、体をしめつけるような腕時計、ベルト、アクセサリーをゆるめておきましょう。
- 力を入れすぎて痛めないように7割~8割の力にしましょう。
- 力を抜いたあと、10秒間ぐらいそのままのままでいるのがポイントです。

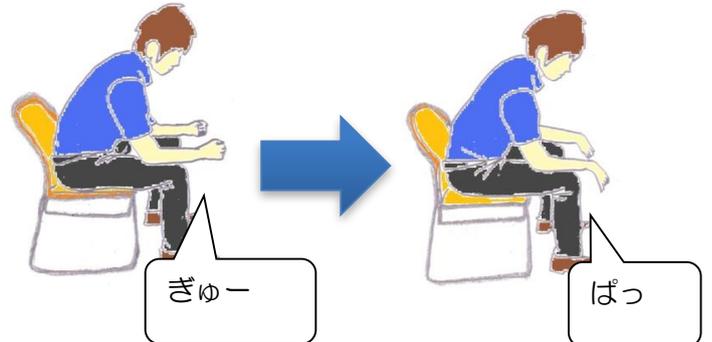
基本の姿勢

- いすに浅く腰掛けます。
- ヒザは90度で、両足がしっかりと地面につくようにします。



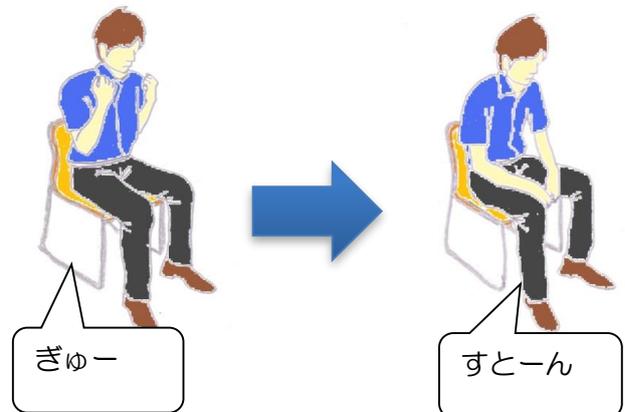
1. 手のリラックス

- 両腕をヒザの上に乗せて、5秒ぐらい手をぎゅっと握り、ぱっと力を抜きます。



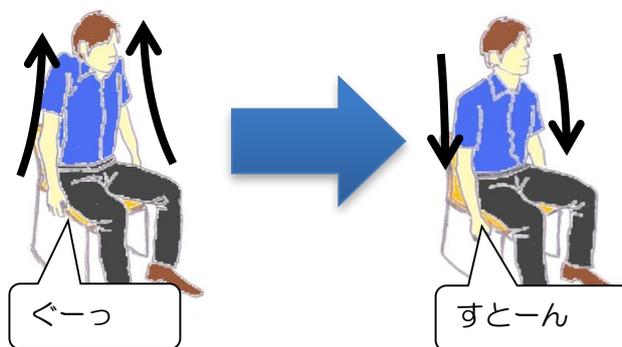
2. 腕のリラックス

- ヒジを曲げて、わきをぎゅっとしめるようにします。5秒ぐらいぎゅっと力を入れ、ぱっと力を抜きます。



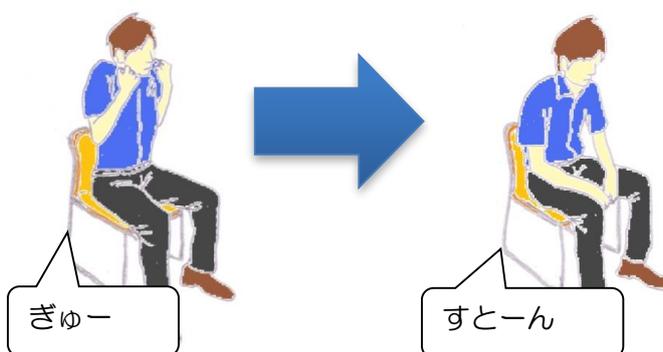
3. 肩の上げ下げ

- 肩が耳にくっつくぐらい上げましょう。5秒数えてから、肩の力をすーんと抜きます。



4. 上半身のリラックス

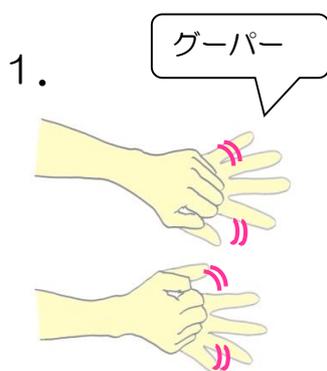
- 手、腕、肩の動作を同時に行います。5秒ぐらい力を入れてからすーんと力を抜きましょう。



消去動作

- そのまま眠るときはこれで終わります。
- これから仕事、家事、勉強、車の運転などがある時は、次の動作で体を動かし、活動に移りやすくしましょう。

1. 手を前に出して
グーパーグーパー
します。



2. こぶしを肩につけてヒジを
まげ、のばします。



3. 最後に大きく伸び
をしましょう



6. 回復過程について

薬による治療とリラクゼーションによって、次のことが可能になります。

- 過剰な不安を一時的に抑える
- 身体の緊張を^{ゆる}緩め、気持ちを静める

しかしながら、パニック発作がどのようなときに生じやすいのか、日常生活上気をつけなければいけないことはないか、といった点はこれだけでは解決しません。

パニック発作に関する心理療法では、パニック発作の出現の仕方、ストレス要因との兼ね合いに応じて、日常生活面での様子、対人交流のあり方など、その人それぞれの傾向にもとづいてお話をおうかがいします。その際、パニック発作の回数について記録をつけてもらうことが理解に役立つこともあります。

最初は、パニック発作の回数や強さを弱めることができるように、対策を考えていきます。一気に症状を

改善させることは難しいのですが、一度コツをつかむと、少しずつパニック症状を改善させることができるようになってきます。

ストレス要因がパニック発作に関連している場合には、パニック発作だけではなく、他の症状についても治療が必要となります。

一度症状が改善しても、その後再発することもあります。再発予防について、事前に話し合いを持つことが有効です。

