

<今回のこころ塾は、パニック障害です>

パニック障害のこころ塾は3回かけて行われます。こころ塾の中で、パニック障害がどんな状態で、どのように治療していくのか、一緒に学んでいきましょう。

1. パニック障害とはどんな状態でしょうか？

パニック障害は、パニック発作という強い不安を伴う発作が二回以上起こり、いつもまた起こるのではと怯えてしまう状態です。

※ご自分の今の状態をチェックしてみましょう。

- 不安、おびえ、息苦しさ、死ぬのではないかと思う発作が2回以上経験したことがある
- その発作は、突然、理由もはっきりしない状況で起こる
- その発作の強さは、10分以内に頂点に達する
- 次の発作がまた起こるのではないかという恐怖や心配が1ヶ月以上続いている

さらに、その発作の間に、

- 動悸
- 冷や汗や手のひらに汗をかく
- 体の震えや手足の震えがある
- 息苦しさがある
- 窒息感、またはのどに詰まった感じがある
- 胸の痛み、胸の圧迫感、または胸に不快感がある
- 吐き気、胃の不調、突然の下痢がある
- めまい、ふらつき、頭が軽くなる感じ、または気が遠くなるような感じがある
- 周囲が奇妙で、現実感がなく、遠く離れたような感覚がある
- コントロールを失ったり、気が狂ってしまいそうな恐怖がある
- 死んでしまうという恐怖がある
- 体の一部がうずいたり、しびれたりする
- ほてったり、悪寒を感じたりする

などの体験をしたことがありますか？このような症状のうち4つ以上該当すると、「パニック障害」と診断されます。

※特に、助けが得られなかったり、逃げるできない状況、たとえば人混みの中や電車の中などで感じる恐怖があり、そういった状況を避けるようになることを「広場恐怖」といいます。

2. パニック障害の経過

パニック障害の経過は長くなりやすいのが特徴です。治療していくことによって、発作の回数や、また発作が起こったらどうしようという不安は弱まっていきます。ただし、治療をしない場合には、行動範囲が狭くなって、引きこもりやうつ状態に陥りやすい病気です。

3. パニック障害の原因として考えられていること

ノルアドレナリン、セロトニン、GABA といった脳内にある神経伝達物質の量のバランスが崩れた結果生じると考えられています。また、ストレス、タバコ、カフェイン、ひどい疲れ、ソーダなどはパニック発作を招く引き金になると考えられています。

4. パニック障害の治療

パニック障害の治療には、薬物治療と心理療法が用いられます。

○薬物療法

過度の不安は、脳の扁桃体という部分と密接に関わっており、セロトニンや GABA という神経伝達物質に働きかける SSRI や SNRI と呼ばれる薬が用いられます。また、その他に抗不安薬がよく用いられます。

○心理療法

カウンセリングによって症状の改善を目指していきます。具体的には、自分の考え方や行動に注目していく認知行動療法や、リラックスしやすい体作りを練習するリラクゼーションを行っていきます。

5. 最後に

パニック障害は、しっかりと治療をすれば良くなることが多い病気です。パニック障害のこころ塾ではこのような内容を学んでいきます。ご興味のある方は当院までご連絡ください。