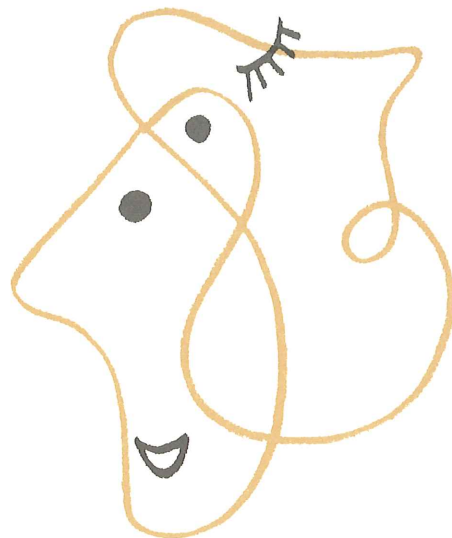




精神保健福祉ミニガイドシリーズ⑥

# パニック障害 不安障害



心の健康を守り育てる  
あたたかい社会の実現をめざして

## はじめに

パニック障害や不安障害、強迫性障害では、本人にとって苦しい症状があるにもかかわらず、周囲からは、性格が弱いと思われたり、大げさだと誤解されたりして、適切な対応がなされないまま症状がだんだん強くなったり、不安恐怖のために家から一歩も出られなくなったりすることがあります。

病気に対する周囲の理解と適切な対応がなされることで、これらの病気で苦しんでいる方々が安心して過ごせるようになればと思います。



## パニック障害

身体には何の異常もないはずなのに、美容院やバスの中などで、突然に胸が苦しくなったり、動悸がしたり、めまいがしたりして、このまま死んでしまうのではないかと思うような恐ろしい不安に苦しむ人がいます。パニック障害と呼ばれる病気を持つ人です。

パニック障害は、気のせいとか、気が小さいからなるというものではありません。突然、何のきっかけもなくパニック発作というものが起こってきます。

発作は反復して起こってきます。パニック障害は、この発作が繰り返され、発作に対する不安や回避行動等を伴ってくる病気です。時にはうつ病を発症することもあります。日常に支障が出るときには、専門家による適切な治療が必要となります。

## パニック発作

パニック発作は次のような症状があります。

- ・動悸、心悸亢進
- ・多汗、冷汗
- ・身ぶるい、振戦
- ・呼吸困難
- ・窒息感
- ・胸痛（前胸部痛が多い）
- ・嘔気
- ・めまい、ふらつき
- ・離人感、非現実感（自分が自分でないような感じ）
- ・気変になってしまいそうな恐怖
- ・死への恐怖
- ・しびれ感
- ・紅潮、冷感

### 予期不安

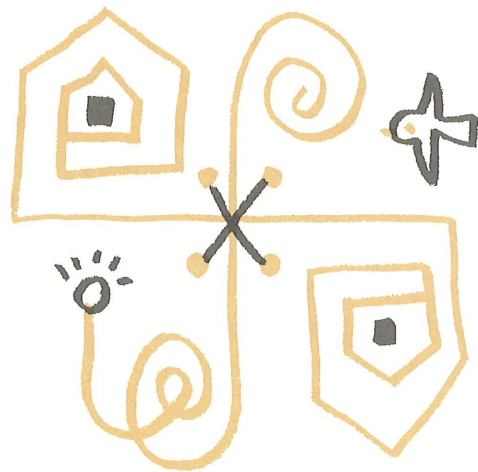
パニック発作を経験したあとは、発作のないときでも、「またパニックが起きるのではないか」という不安（予期不安）が生じることがあります。

そのため、一人で外出できない、乗り物に乗れないなど日常生活に支障がでてきます。

## 広場恐怖

広場恐怖と言っても、広い場所に出るのが怖いわけではありません。以下のような状態が起こってきます。

- ・パニック発作が起きた時にすぐに逃げるのが困難な場所を避けたり、すぐに助けを求めることができない場所が状況を避けたりします。
- ・例えば、電車やバスなどの乗り物、美容院・理容院・歯科医院などの閉鎖的空間にいることが苦痛になります。
- ・過去にパニック発作を起こしたことがある場所や状況を避けるようになりますが、そこから逃れられないときには、強い苦痛を感じるようになります。



## 社交不安障害

(社会不安障害)

人前に出ると顔が赤くなって動悸がしたり、手足が震えて喋れなくなったりする人がいます。他の人から注意されることを恐れて、集まりに出ていくことを避けたり、人と一緒に食事ができなったりします。電話に出ることが怖かったり、会話することができなくなったりします。人との交流を避けて家にこもりがちになり、不登校やひきこもりの原因となることもあります。

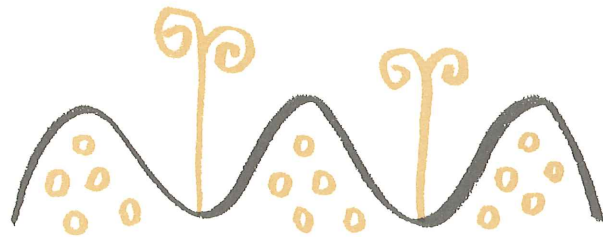
内気な性格などと思われかもしれませんが、日常生活に支障がでるようになれば、単に内気な性格などではなく、病気としてとらえていくことが必要です。

## 強迫性障害

自分の意思に反して、ばかばかしいと思う考えや不快な考えが頭に浮かんできて苦痛になります（強迫観念）。

また、無意味で効果が無いとわかっているのに繰り返してしまう行動（手洗い、モノを順番に並べる、戸締りを何度も確認するなど）を止められずに、強い苦痛を感じることもあります（強迫行為）。

こだわりが強いとか、神経質な性格だと誤解されることもあります。止めたくても止められない病気としてとらえ、適切な治療につなげることが大切です。



# 治療は？

パニック障害・不安障害や強迫性障害には、さまざまな治療法が開発されています。

薬物療法だけでなく、心理療法や精神療法などが組み合わされて用いられます。

## 1) 薬物療法

SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)

SNRI(セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬)

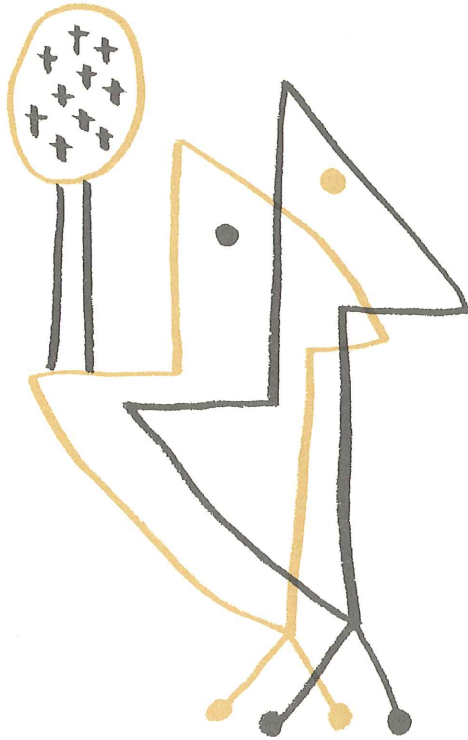
三環系抗うつ薬

ベンゾジアゼピン系薬物 (抗不安薬)

## 2) 心理療法・精神療法

カウンセリング

認知行動療法 身についた身体感覚の誤った解釈を修正し、正確に認知できるようにしていく療法です。



## おわりに（家族・周囲の対応について）

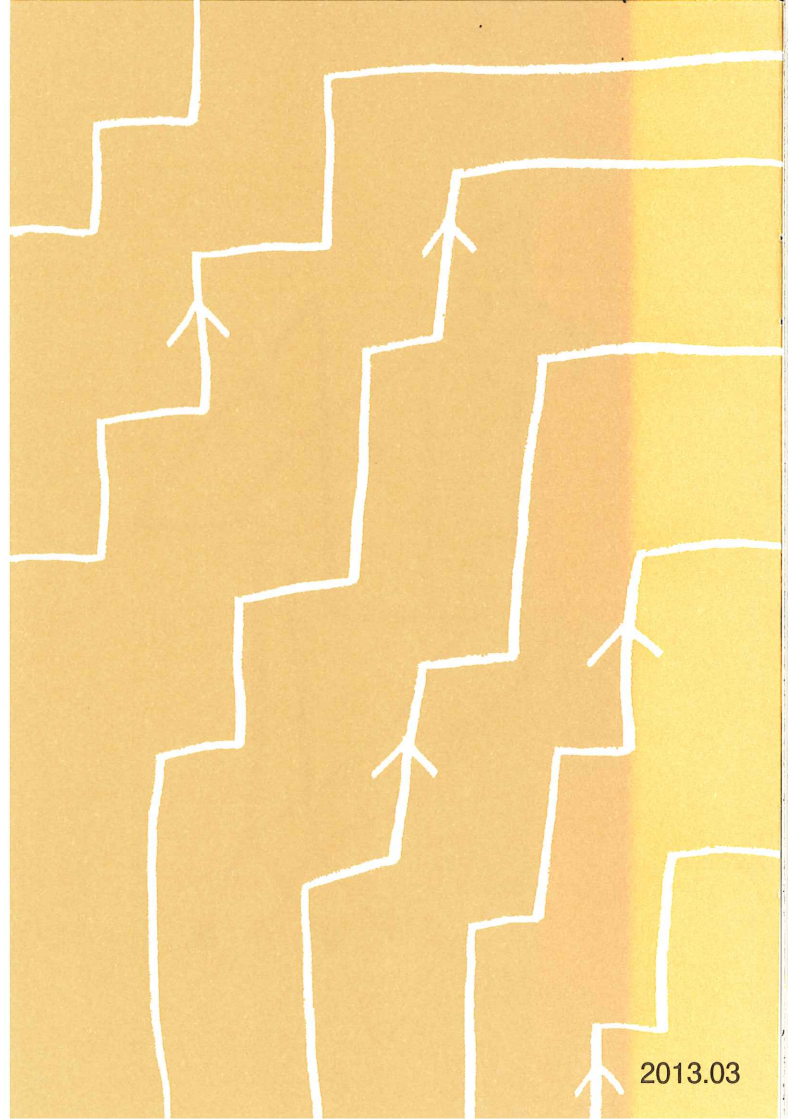
パニック障害、社交不安障害、強迫性障害などは、回復には長い期間を要することもあります。そのため周囲の理解が得られず孤立することがよくあります。強い不安に苦しんでいる人にとって、あたたかく見守り理解してくれる人がいることは大きな支えとなります。

叱咤激励ではなく、その人のこころのそばにすることを心掛けてあげてください。周囲が安心感を与え、ともに不安を受けとめていくことが大切です。ゆっくり、あせらずに治療できるようにしていきましょう。

高知県立  
精神保健福祉センター

〒780-0850 高知市丸ノ内2-4-1

TEL088(821)4966・FAX088(822)6058



2013.03