

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『パニック障害』についてお届けします。
最近よく耳にするパニック症候群。どんな病気なのか？原因は何なのか？を調べてみました。

パニック障害ってどんな病気？

この病気は、突然起こる激しい動悸や発汗、頻脈や息苦しさ、めまいといった身体の異常とともに、このままだと死んでしまうのでは・・・というような強い不安に襲われる病気の事です。

この発作は『パニック発作』と呼ばれ、10分～長くても1時間以内にはおさまります。

パニック障害の一番の特徴は、身体的に異常が見つからなくても繰り返し発作を起こすところにあります。



主な症状→



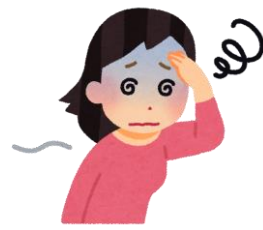
手足の震え



激しい動悸



呼吸困難



めまい



気分が悪い

パニック障害の3大症状

①パニック発作 ②予期不安 ③広場恐怖

パニック発作は突然襲ってくる激しい動悸や呼吸困難など、恐怖感と不安感を伴う症状をいいます。何度かパニック発作を起こしていると、『また発作を起こしたらどうしよう・・・』とパニック発作に対する恐怖感や強い不安感が生まれます。

これが2つ目の『予期不安』になります。

予期不安は逃げ場のないような場所でのパニック発作や、発作を他人や大勢の人に見られることに対する恐怖を生み出し、満員電車など大勢の人が集まる空間に行けなくなります。

また、過去に発作を起こした場所を避ける行動をとるようになります。これが3つ目の『広場恐怖』です。



勘違いされていますが、パニック障害は心の病ではありません！

脳の中には脳内伝達物質といわれるものが数種類あります。

パニック障害が起こる原因は、恐怖や不安に関係している神経伝達物質『ノルアドレナリン』と、興奮を抑える神経伝達物質『セロトニン』のバランスが崩れる為と考えられています。

脳内のセロトニンを増やす治療を行うと、パニック障害に改善がみられる事も報告されています。

つまり、精神的な事が原因の病ではなく、**パニック障害は脳の病気**なのです。

ストレスの多い現代社会では、脳を休ませるセロトニンの分泌がうまく機能しなくなり、性格や心に関係なく100人中2~3人がかかると言われています。幸いなことに、直接生命を脅かすものではありません。適切な治療を受ける事で改善効果がある事も分かっています。



治療の種類と方法

①薬物療法

セロトニンの量を増やす薬剤や、抗鬱剤などの投与が一般的な薬物治療になります。

効果が出るまでに2週間前後の時間がかかります。

②心理療法

自律訓練法や認知行動療法といった、緊張や不安を緩和させるための訓練法が心理療法です。

ヨガやウォーキングなどの有酸素運動も、広域で見ると心理療法に含まれます。

満員電車の中はきっと酸素が薄いだろうな～ エレベーターが開かなかつたらどうしよう・・・

酸素が無ければ息が苦しくなるよな～ 耐えられるかな～ 乗りたくないな～

でも心配ご無用！車内の必要な溶存酸素濃度は十分に確保されています。

二酸化炭素濃度も管理されているため、息苦しいと感じる原因は酸素濃度には無いのです。

では何で息苦しくなるのか？

満員電車では身体にいつも以上に力みが発生します。その力みは横隔膜や呼吸に関係する筋肉を締め付ける為、**通常の50%程度の浅い呼吸**になっている事が原因と考えられています。

誤った行動習慣や思い込みを解く事も、パニック障害を改善する方法の一つなのです。

安心して胸郭を広げて、ゆっくりと呼吸をしてみてください。きっと息苦しさが解消できますよ。

2月号は『SAQ』です。

監修：構成 F・E・P 打林