

## パニック障害はこうして治そう

パニック障害は、以前は「不安神経症」と呼ばれていました。症状は突然、動悸、息苦しさ、気が遠くなる感じなどが起きて、強い恐怖感に襲われるなどです。一度経験すると、また起きないかという不安が付きまとい、乗り物や人前など逃げられない場面を避けるようになります。救急車で搬送されても、診察を受けるころには落ち着いていることが多く、心電図や血液検査も正常で心臓や呼吸困難に異常はないと診断されます。

新聞などでよく見る「過呼吸症候群」もパニック障害の一つです。過呼吸症候群やパニック障害と診断をされたときには、精神科や心療内科を受診してください。治療には、抗うつ薬や抗不安薬が有効ですが、これらの薬は飲むと自然に病気が消えてしまうものではありません。パニック発作に対する心構えは、薬で気持ちを落ち着けて、発作が起きても必ず治ると考えることです。過呼吸発作には紙袋を口に当て、袋の中の空気を吸ったり吐いたりすると、発作は治まります。発作の予防には、腹式呼吸法（背もたれのあるいすに座って手を後ろで組み、息を鼻からゆっくり吐く。吐き終わったら軽く吸う。1分間に6～8回のペースで繰り返す）が有効です。毎日訓練すると次第に発作が起きなくなります。

この病気になりやすい人は、性格的には完璧主義者が多いと言われています。早くきっちり治そうと思わず、徐々に慣らせばよいと、遊び心を持ち、気分転換をしながら訓練する気持ちは大切です。また、突然、動悸、息苦しさ、気が遠くなる感じなどの症状が起きる方は、精神科や心療内科を受診してください。

亀田英明