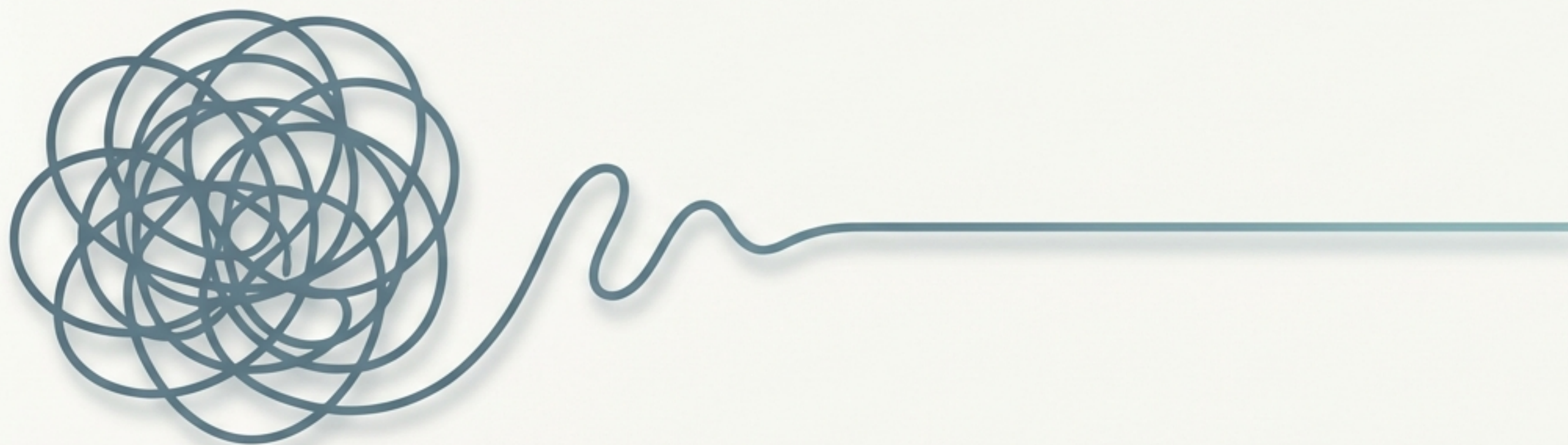


突然の不安と動悸に悩むあなたへ

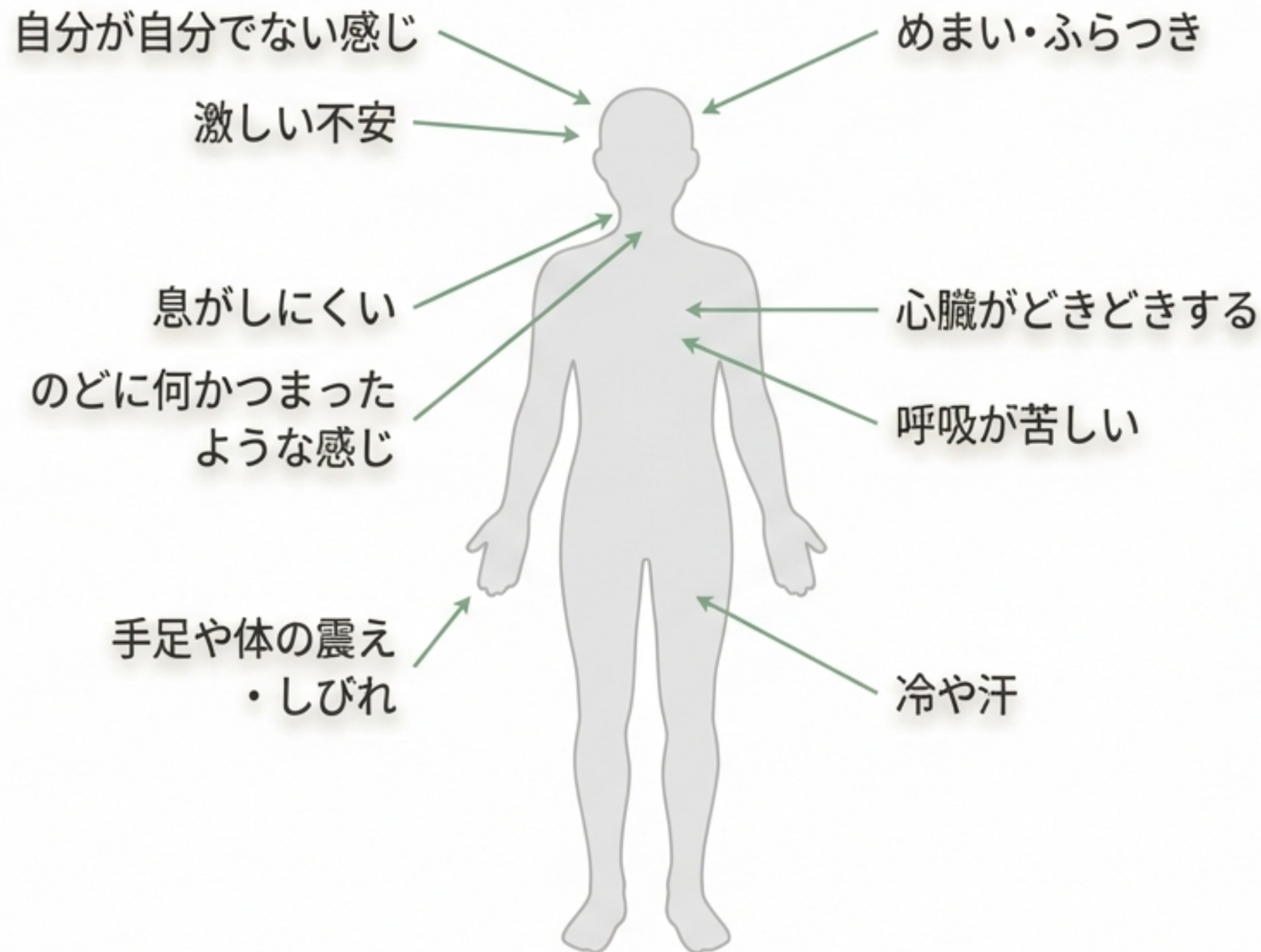
パニック障害の正体と、回復への道筋



最近、理由もなく心臓がドキドキしたり、息苦しさを感じたりしていませんか？
その不安には名前があり、確立された解決策があります。まずは、あなたの体に
起きていることを正しく理解することから始めましょう。

「死ぬのではないか」 というほどの恐怖

一般内科で検査をしても、
はっきりした身体的な異常
が見つからないのが
特徴です。



その症状の名前は「パニック障害」です

Diagnosis: Panic Disorder

パニック障害

激しい不安を根本とし、それに伴って多様な身体症状が現れる病気です。特定の場所（電車、美容院、歯科医院など）が苦手になることもあります。

心療内科や一般内科を受診する方が増えていますが、これは現代医学で治療法がほぼ確立されており、コントロール可能な症状です。

あなたは一人ではありません



東京都内での救急搬送数
(過呼吸発作など)

東京都内だけでも、過呼吸発作などで救急車搬送される人の数は、年間12,000人以上という統計があります（特に若い女性に多い傾向があります）。決して珍しい病気ではありません。新聞や雑誌、テレビでも取り上げられることが増え、社会的な認知も進んでいます。

呼び名は変わっても、本質は同じ

不安神経症

心臓神経症

過呼吸症候群

パニック障害

昔はバラバラの病気と考えられていましたが、すべて「不安が非常に高まった状態」が根本にあることがわかりました。捉え方が変わっただけで、昔から多く存在していた病気なのです。

「精神病」ではありません

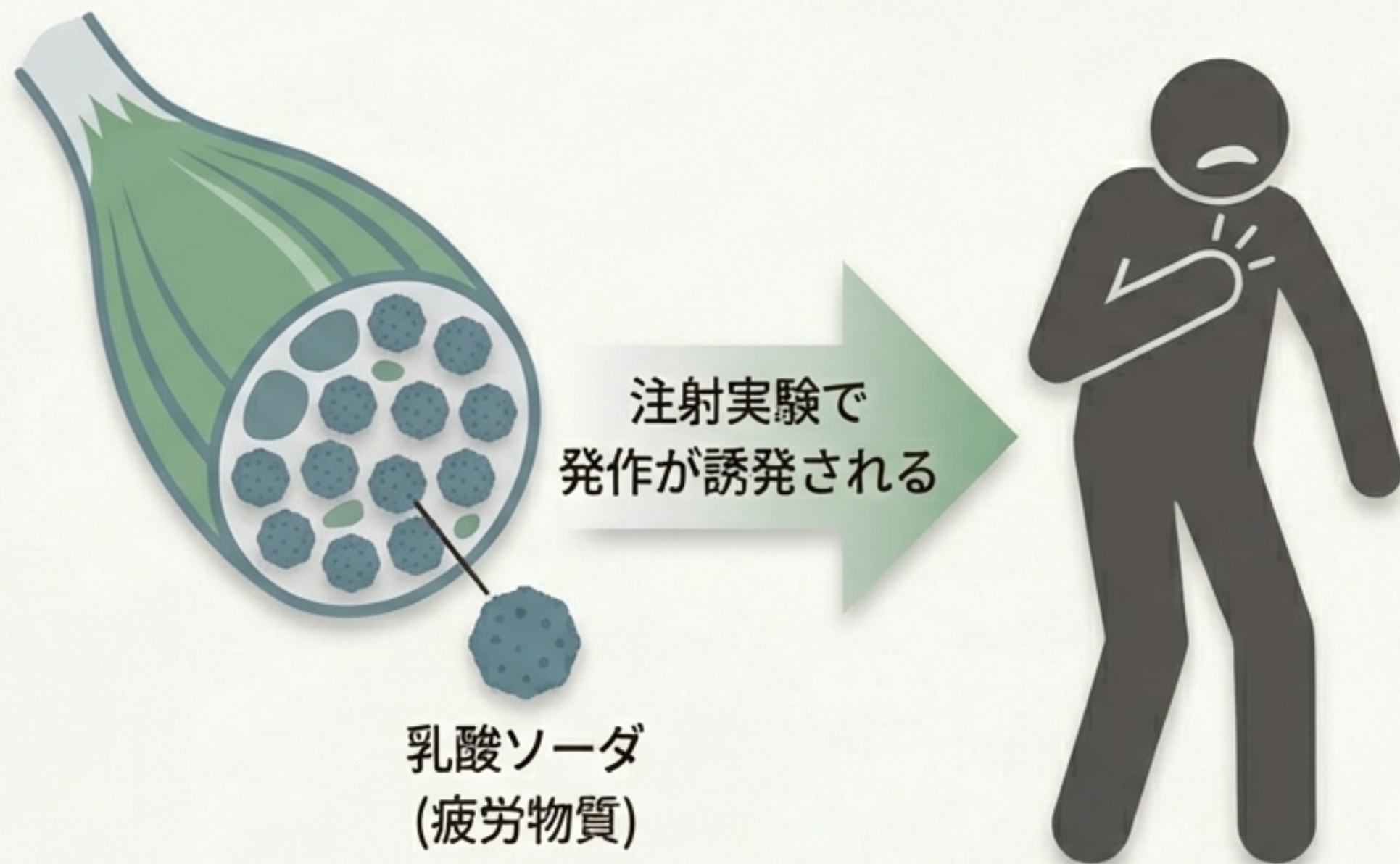
精神病
(Psychosis)

パニック障害

- ・心身症の一つ
- ・ストレス病

パニック障害は、いわゆる精神病とは位置づけが異なります。ストレスと関連して起こる「心身症」の一つです。心が弱いからなるのではなく、体が悲鳴を上げている状態と考えてください。

体の中で何が起こっているのか？



原因は完全には解明されていませんが、興味深い実験事実があります。疲れ切った筋肉に溜まる老廃物「乳酸ソーダ」を注射すると、パニック発作が誘発されるのです。

つまり、これは脳の誤作動というよりも、疲労物質に対する身体への反応と言える側面があるのです。

「過労」が発作の引き金になる



過労状態の時にパニック発作は起こりやすくなります。
疲労によって体内に乳酸などが蓄積することが、発作の準備状態を作ってしまうからです。

乳酸ソーダを過剰に蓄積させないこと、つまり「疲れたら積極的に休む」ことが、重要な予防策となります。

治るのでしょうか？

大丈夫です。治ります。

適切な治療を行えば、パニック障害は決して絶望的な病気ではありません。

現代医学では、回復への明確なルートが用意されています。

治療の2つの柱



薬物療法

Medicine



薬以外の精神療法

Psychotherapy

治療は大きく分けて「薬」と「それ以外」のアプローチを組み合わせます。
どちらも効果が実証されています。

特効薬による身体症状のコントロール



現在では「特効薬」といっていいほどよく効く薬があります。

- ✓ 即効性：手軽に試すことができ、大変有効です。
- ✓ 生活の維持：仕事などを中断することなく治療が続けられます。

こみいった話をカウンセリングで話さなくても、薬だけで治るケースも多くあります。

心と体を整えるアプローチ



自律訓練法



行動療法



認知療法



生活指導

薬だけでなく、これらの療法を組み合わせることで、
再発を防ぎ、より確実な回復を目指します。

「戦略的な休息」をとる

ストレスをコントロールすることが治療の鍵です。場合によっては、仕事や勉強を一時的に一部諦める勇気も必要になります。



- ✓ 過労状態を避ける
- ✓ 疲れたら積極的に休む
- ✓ 自分の人生にとって大切なことは諦めず、それ以外で妥協する調整力を持ちましょう。

どのくらいの期間で治るのか

治療期間は人それぞれです。
発症から期間が長い人は、
治療にも時間がかかります。

発症からの期間が
長い人は、治療にも時間か
かかる傾向があります。



目標：生活に支障がない程度

「完全にゼロにする」ことよりも、「生活に支障がない程度にまで回復する」ことを目標にすれば、それほど長くはかかりません。入院はたいていの場合、必要ありません。

知識を武器に、日常を取り戻す

1

パニック障害はストレスによる身体反応です。

2

疲労（乳酸）の蓄積を避けることが予防になります。

3

特効薬と適切な休息で、必ず良くなります。

医療機関（心療内科・内科）はあなたの味方です。安心して相談してください。