

# パニック障害克服プログラム

森野メディカルセンター

# パニック障害克服プログラム

## 第1章 パニック障害とは？

# パニック障害克服プログラム

## パニック障害の始まり

ある日、突然、なんの前触れもなく、息苦しくなったり、動悸がしたり、めまいがしたり、意識が薄れていったり、寒気やほてりを感じたりなど今まで経験したことがないような体の異変が起こり、あまりにも突然に、そして、激しい体調の変化に、「このまま自分は、死んでしまうのでは？」とってしまう。これが、「パニック障害の始まり」です。

では、なぜ、こんなことが突然に起こったのでしょうか？  
まずは、その理由について、説明していくことにしましょう。

# パニック障害克服プログラム

## パニック障害のメカニズム

人は誰でも自分の身を危険から守るための防御システムが備わっています。身の危険を察知したら、脳から危険信号が発信され、それを受けて、体が何らかのサインを出し、身に危険が迫っていることを知らせます。

たとえば、路上を歩いていた際に、刃物を持った男性を目撃したとします。すると、脳は、「危険」と判断し、危険信号を発令します。脳から発令された危険信号によって、動悸がしたり、冷や汗が出たり、体が動かなくなったりします。

このように、脳から発令された危険信号は、体の体調の変化として、表面化し、危険が迫っていることを私たちに知らせてきます。

が、この防御システム、完璧か？というところ、実は、そうではありません。特に危険が迫っているわけでもないのに、間違っって脳から危険信号が発令されることがあります。

# パニック障害克服プログラム

## 防衛システムの誤作動

別に危険が迫っているわけでもないのに、脳から危険信号が発令されることってあるの？と思われるかもしれませんが、脳だって、私たち人の一部です。人である以上、完璧は、あり得ません。ここで、1つの例を紹介します。

1本の吊り橋があります。

この吊り橋を渡っていたところ、向こう側から若い男性がやってきました。その男性を見た瞬間、突然、動悸が始まり、息もできないような状態になってしまいました。

この場面、何の危険も迫っていないことは、理解できますね。

では、動悸は、いったい？

そもそも吊り橋の上、多少の緊張は、あります。

そんな緊張状態の中で、若い男性に出会ってしまい、さらに緊張が増してしまった。このことが、脳から危険信号が発令された要因です。

# パニック障害克服プログラム

## パニック発作の正体

特に、身に危険が迫っているわけでもないのに、脳から危険信号が発令され、動悸や呼吸困難、めまいやしびれ、寒気やほてり等、体の異変が突然起こる。これが、「パニック発作」の正体です。

それまで、何ともなかった状態から、突然、体調の異変に襲われます。あまりにも突然の急激な体調の変化に「自分は、このまま死んでしまうのではないか？」と死が頭をよぎるのです。結果、たった1度起こった「パニック発作」のことが忘れられず、「また、あのようなことが起こるのでは？」との不安がつきまとい、パニック発作が起こった状況を避けることは勿論、外出することすら、不安からできなくなってしまいます。

これを「パニック障害」と言います。

# パニック障害克服プログラム

## パニック障害の症状

突然、何の前触れもなく、以下の症状が起こり、数分～数時間で体の症状は消失。身体的には、何の異常もない。

- 1：動悸、息切れ、呼吸困難
- 2：めまい
- 3：寒気やほてり
- 4：体のふるえ
- 5：消化器系の不調（吐き気、嘔吐など）
- 6：かい離症状（自分が自分でない感覚）
- 7：死への恐怖、不安感
- 8：「また、起こるのでは？」という不安感の持続

ホームページに「パニック障害チェックテスト」（無料）がありますので、そちらも、ご活用ください。

# パニック障害克服プログラム

## 第2章 パニック障害の治療



# パニック障害克服プログラム

## パニック障害の悪循環

パニック発作を経験した方は、誰でも、その恐怖から、「また、あのような事が起こるのではないか？」との不安を常に抱きます。この不安を「予期不安」と呼びますが、実は、この「予期不安」が、次のパニック発作を引き起こす要因となっています。これを、「パニック発作の悪循環」と呼びます。

**パニック発作を経験→恐怖心発生→予期不安→パニック発作を引き起こす**

パニック発作の悪循環を断ち切ることが、パニック障害克服のカギです。

# パニック障害克服プログラム

## パニック障害の治療薬

パニック発作の悪循環を断ち切るために使われるのが、安定剤。

なぜか？

症状がでるので、「やはり、また」と予期不安の的中を経験することになり、ますます予期不安が強まってしまいます。

ですが、もし、症状がでなかったら、どうでしょうか？

「症状がおこる」と思っていた予想が外れることになり、この経験が積み重なることによって、予期不安が和らいでいき、パニック発作が起こらなくなっていきます。

では、パニック発作で使われる安定剤について、それぞれ特徴を説明します。

# パニック障害克服プログラム

## 安定剤（抗不安薬）

### 1：ソラナックス、コンスタン



パニック発作を抑える効果が高い安定剤。

基本的には、発作が起こりそうな予感がすれば、前もって服用しておくのが理想的。

ただ、即効性があるので、発作が起こってから服用することも可能。



副作用としては、眠気。

# パニック障害克服プログラム

## 安定剤（抗不安薬）

### 2：ワイパックス



不安感を抑える効果が高い安定剤。

基本的には、発作が起こりそうな予感がすれば、前もって服用しておくのが理想的。  
ただ、即効性があるので、発作が起こってから服用することも可能。

副作用としては、眠気。

（ただし、安定剤の中では、眠気が一番起こりにくい）

# パニック障害克服プログラム

## 安定剤（抗不安薬）

### 3：デパス



抗うつ効果や緊張感をほぐす作用を強力に持つ安定剤。

基本的には、発作が起こりそうな予感がすれば、前もって服用しておくのが理想的。

ただ、即効性があるので、発作が起こってから服用することも可能。

副作用としては、眠気。

人によっては、かなり強い眠気が起こるので、車の運転などは、服用後は、控える方が良いです。

# パニック障害克服プログラム

## 安定剤（抗不安薬）

### 4：レキソタン



不安感や緊張感をほぐす作用を強力に持つ安定剤。

基本的には、発作が起こりそうな予感がすれば、前もって服用しておくのが理想的。

ただ、即効性があるので、発作が起こってから服用することも可能。

副作用としては、眠気。  
デパスほどではないが、安定剤の中では、眠気が起こりやすい薬。

# パニック障害克服プログラム

## 安定剤（抗不安薬）

### 5：メイラックス



服用後、長時間にわたって効果が持続する安定剤。常に不安感があり、状況関係なく起こるパニック発作に使用されることが多い。

即効性はないため、常時の服用が必要。めまいや動悸など自律神経系の症状を改善させる効果が安定剤の中では、一番。

副作用としては、眠気。

# パニック障害克服プログラム

## 安定剤（抗不安薬）

パニック発作が、ある状況限定で起こる場合は、即効性のある安定剤を頓服で使用します。つまり、パニック発作が起こると予想される場面に遭遇する1時間ほど前に薬を服用し、パニック発作の出現を抑えます。

常に不安で、状況に関係なく、パニック発作が起こっている場合は、緊張感や不安感が強い場合は、レキソタンを不安感が強い場合は、ワイパックスやメイラックスをなど、個々の状態に合わせて、薬を選択し、常用服用します。

安定剤だけでは、コントロール不良の場合は、抗うつ剤を併用します。（パニック障害で使用される抗うつ剤は、パキシル、ジェイゾロフトが多いです。）



# パニック障害克服プログラム

## 薬以外の治療法 1

パニック発作が起こることが予期不安どおりに起こることが、パニック障害が改善できない根本的な原因であるため、予期不安と発作の関係を患者様自身に把握してもらうことを目的に認知行動療法を行うことも治療効果があります。

<例>

状況：買い物に車で出かける

予期不安：「車運転中に発作が起こったら、どうしよう」

この状態では、不安が強いために、予想通りに発作が起こってしまう可能性が高いです。

そこで、認知行動療法では、どうするか？というと、

# パニック障害克服プログラム

## 薬以外の治療法

<例>

状況：買い物に車で出かける

予期不安：「車運転中に発作が起こったら、どうしよう」

発作が起こることを防ぐ対策はないか？

万が一、発作が起こった場合の対処法は、ないのか？

について考えます。

→薬を服用して、不安を少し和らげてから出かけよう

万が一、起こった場合は、車を止めて、薬を飲み、発作が治まるのを待つ  
(パニック発作は、一時的で、30分以内には、治まることが多い)

発作への対処法が見つかり、少しは、不安が和らぎます。

不安が少し和らいだところで、買い物に出かけてみます。

# パニック障害克服プログラム

## 薬以外の治療法

<例>

状況：買い物に車で出かける

予期不安：「車運転中に発作が起こったら、どうしよう」

対処法：事前に薬を飲む、発作が起こっても時間が経てば治まり、命の危険があるものではないので、万が一、発作が起こっても、車を止めて、発作が治まるのを待てば良い。

買い物に出かけた結果は、どうだったか？

考えてみます。

心配してた発作は起こらず、無事に買い物を終えて、帰宅できた。

このように、行動を起こす前の不安と実際の行動後の結果を比較しながら、記録をつけていくことで、自分の予想は当たらないという考えに修正していきます。

# パニック障害克服プログラム

## 薬以外の治療法 2

もう1つの薬を使わない治療法は、自分の行動記録をつけることです。

パニック発作の経験がある人は、発作への恐怖心から行動範囲が狭くなっています。無理に行動範囲を広げる必要は、ありませんが、「これぐらいなら、ちょっと頑張れば、できるかも？」と思える行動には、チャレンジしていきます。

勿論、チャレンジした記録は、自分の頑張った記録として残しておきます。これを繰り返すことにより、徐々に、自信も回復し、行動範囲も自然に広がり、元の生活に戻ることが可能になっていきます。

# パニック障害克服プログラム

## 第3章 実践！パニック障害克服法

# パニック障害克服プログラム

## 1：チャレンジ

第2章で、紹介しましたが、パニック障害では、チャレンジすることも必要です。

怖い、不安といって、避けてばかりでは、一向に、病気は、克服できません。

自分ができることから構いません。

毎日でなくても構いません。

とにかく、「少し頑張れば、できるかも」と思える事には、チャレンジしましょう。

そして、大切なことは、チャレンジした記録をきちんと残しておく事。自分が頑張った記録を残すことで、「自分は、できる」という自信が少しずつでも出てきます。

ですので、チャレンジしたら、必ず、記録を残しておきましょう！

# パニック障害克服プログラム

## 2：現実に目を向ける

これも第2章で紹介しましたが、パニック障害では、「予想が事実」との思い込みが激しいのが特徴です。ですが、実際、予想は予想なのです。実際は、行動してみなければ、わからないのです。それなのに、始めから「〇〇になるに決まっている」として、行動を起こさないでは、一向に「間違った思い込み」の修正ができません。パニック発作の恐怖から行動が起こりにくいのは、確かですが、そこは、対処法を考えて実行するとか、一人では怖いけど、誰かと一緒なら万が一の時に大丈夫と思えるのなら、ぜひ、行動してみましよう。そして、自分が予想した結果と実際の結果の違いを把握してみましよう。予想＝結果ではないことも、多いと思いますよ。

# パニック障害克服プログラム

## 3：自律訓練法

パニック発作を経験した人は、常に、パニック発作への不安と恐怖に駆られて生活しています。

これは、大変なストレスで、精神的負担が大きいです。

そこで、「自律訓練法」という気持ちをリラックスさせる方法を習得、日々の生活の中で実践し、パニック発作への不安や恐怖によってかかる精神的ストレスを少しでも和らげていきましょう。

- 1：行う前に
- 2：思感訓練
- 3：温感訓練

この3つの段階にわけて、説明します。



# パニック障害克服プログラム

## 3：自律訓練法

### 1：自律訓練法を行う前に

椅子に座った状態でも、仰向けに寝た状態でも、どちらでも構いませんが、自分がリラックスできる、体の力が抜ける体制で行います。

自律訓練法を行う姿勢が決まったら、大きく深呼吸して、まずは、リラックス。そして、一旦、全身にできる限りの力を入れ、一気に、力を抜きます。これで、体の緊張感もほぐれました。

では、いよいよ、自律訓練法の開始です。

まずは、目を閉じましょう。

# パニック障害克服プログラム

## 3：自律訓練法

### 2：重感訓練

まず、利き腕のからはじめましょう。

右（左）腕に意識を向けてください。

ゆっくりと呼吸しながら、

「右（左）腕が重た～い…。右（左）腕が重た～い…。」と呼吸に合わせて、ゆっくりと5～10回唱えてください。

声を出す必要はありません。心の中で唱えます。

ただし、このとき、右（左）手に力を入れないよう注意しましょう。

右（左）腕の重たい感じが出るとなったら、今度は、左（右）腕に移ります。

「左（右）腕が重た～い。左（右）腕が重た～い。」というように。

右腕で行ったように、左腕も同じように唱えましょう。

# パニック障害克服プログラム

## 3：自律訓練法

### 2：重感訓練

左腕も重たさを感じることができたら、今度は、両腕に移ります。

「両腕が重た～い…。両腕が重た～い…。」と唱えましょう。

両腕に重たさを感じることができたら、今度は、足に移ります。

右利きの方は、右足から。左利きの方は、左足から、腕と同じように行います。

右腕、左腕、両腕、右足、左足、両足と  
すべてで重さを感じることができたら、次に移ります。

# パニック障害克服プログラム

## 3：自律訓練法

### 3：温感訓練

重さを感じた次は、温かさを感じていきます。  
重感訓練と同じように、右腕、左腕、両腕、右足、左足、両足で行います。

「右腕が重たくて、温か～い…右腕が重たくて、温か～い…」というように、唱えましょう。

4：すべての動作が終わったら、消去動作を行います。

大きく深呼吸をして、目をゆっくりと開けてください。

# パニック障害克服プログラム

## 専門家サポートのご案内

パニック障害を克服するために、今回紹介した認知行動療法を取り組むうえで、専門家のサポートを受けることも可能です。

専門家のアドバイスの下、「予想と実際の結果の把握」もしくは「行動範囲を広げるためのチャレンジ」に取り組んでいただきます。

御希望の方は、  
ホームページ「パニック障害克服プログラム 専門家サポート」  
をご覧ください。