

パニック障害を乗り越える パート1. パニック障害とは

パニック障害はめずらしい病気ではありません。おおよそ30人に1人くらいの人が、一生の間のどこかでパニック発作を経験しているという報告もあります。ですからまず、あなたは決してひとりぼっちではないということを覚えておいてください。

この「パート1. パニック障害とは」では、パニック発作とパニック障害について一般的な説明をおこない、パニック発作でよく見られる症状を紹介します。

■パニックと恐怖を理解する

パニック発作についての理解を深めるために、まずは恐怖について少し説明することから始めましょう。恐怖とは、危険なことに直面したときスイッチが入る「自動警報装置」のようなものです。たとえば、道を歩いているとき、突然、大きな犬にほえられたところを想像してください。だれにとっても、これはパニックを引き起こす場面です。そして自動的に、心臓がドキドキし、呼吸が速くなり、汗ばんでくるといった一連の身体的な変化が起こります。こうした変化は、目の前に迫った危険に対処するための自然な反応で、危険から逃げ出したり、またはそれに立ち向かったりするための準備をしてくれます。このように恐怖を感じたときの『自動警報装置』は、私たちが生き延びるための大切なメカニズムなのです。

でもときに、なんの危険もないのにこうした強い恐怖反応が起こってくる場合があります。それはいってみれば、予期していないときに「誤った警報」が鳴り出してしまうようなものです。こうした最初の「パニック発作」では、実際に危険なことに遭遇したときに起こってくる反応と同じように、強い恐怖感や不快さが短時間続きますが、パニック発作の場合は、多くの人が危険だと考えるようなことがそこには見あたりません。これはちょうど、まちがって火災報知器が鳴り出してしまったようなものなのです。

こうしたパニック発作のときの症状には、以下のようなものがあります。

- 心臓がドキドキしたり、速く打ったりする
- 発汗
- 体が震える
- 息切れ感または息苦しさ
- のどが詰まるような感じ
- 胸部の痛みまたは不快感
- 吐き気または腹部の不快感

- めまい感、ふらつく感じ、または気が遠くなる感じ
- 体の一部がうずくような、または麻痺したような感じ
- 冷感、または熱感
- 周りの世界が奇妙に感じられたり、現実感がなかったり、体から抜け出してるような感じ
- コントロールできなくなることや気が狂うことへの恐怖
- 死んでしまうのではないかという恐怖

不安なときには、たいていの人がこうした症状のどれかを少しは感じるものですが、パニック発作のときはそれよりずっと強烈で、上の症状の4つ以上のものが10分間くらい続くことになります。そしてその恐怖感から、その場から逃げ出したいという思いが強く起こったり、助けを求めたりすることになります。それでも、上のリストからも分かるように、ほとんどの症状は私たちが実際に危険なことに遭遇したときに起こってくる反応とほとんど同じなのです。

「パニック障害」では、こうしたパニック発作が突然予期せず起こってくるようになります。そして、再び発作がおこるのではないか、発作がもっと悪い事態を引き起こすことになるのではないかといつも心配してしまいます。また多くの場合、パニック発作が起きないようにしようとするため行動パターンが変わってきて、助けを求めたり逃げ出したりするのが困難な場所にはまったく出て行かなくなってしまうようなこともあります。こうした回避的な行動が目立つとき、「広場恐怖をともなうパニック障害」と呼びます。

これからパニック障害の認知行動療法に取り組んでいきますが、その前に、**あなたの症状がとても強い**か、**医師の診察を受けたことがない**ような場合には、**専門の医師に診察してもらうことが大切です**。こうした**症状が不安のため**であって、**身体的な病気が原因で起こっているものではない**ことを確かめておくことが大切です。

■パニックと不安

パニック発作は、突発的で強烈な身体的、感情的な反応ですが、不安なときにもこれと似たような症状を感じたりします。しかし、パニック発作では今まさに起こっている症状への恐怖感が高まるのに対し、不安では将来のことを心配し、これから起こるかもしれないことをあれこれ考えて神経質になったり、将来の出来事にうまく対処できそうにないと自信をなくしたりすることになります。

このように不安を感じたり心配したりすることは、だれしも経験することで避けようがありません。そのみか、実際のところ不安は役立つものなのです。少し不安になっているとき、私た

ちは周りにもっと注意を向け、用心深くなり、素早く行動する準備ができています。それはちょうどスポーツ選手が試合の前に気合いを入れるようなものなのです。ただ、こうした不安があまりにも強くなりすぎるようだと問題が起きてくることになるのです。

恐怖というのも人間につきものの感情です。すでに触れたように、恐怖は目の前に危険が迫っていることを示す信号であって、そうした状況下で生き延びる可能性を高めるために体の準備をしておこうとする反応なのです。しかしながら、必ずしも身体的な危険はないようなこともあります。たとえば薄暗い夜道を歩いているところを想像してみてください。何か危ないことが起きるかもしれないと心配で、不安になるかもしれません。そこに何か危険なことが待ちかまえているのか、それともそんなことはまったくないのか分からないのですが、肝心なのは、何か危険なことがあるにちがいないと「信じ込んでいる」ということです。この「信念」こそが、恐怖と不安の原因なのです。

■闘争・逃亡反応

実際に危険なとき、ないしは危険だと信じ込んでいるときに、私たちの体は「闘争・逃亡反応」と呼ばれる一連の変化を起こします。それは実際の身体的な危機に備えるための反応です。闘争・逃亡反応が作動すると、生理的反応（身体的な反応）、行動的反応（行動の変化）、認知的反応（考え方や受け止め方の変化）という3つの主要な領域で反応が起こります。

■生理的反応（身体的な反応）

身体的な危険を感じるときであれ、実際には危険がないようなときであれ、不安や恐怖を感じたとき私たちの体にはすでに述べたようないくつかの変化が起こってきます。もしかするとそうした反応が起こるのは自分だけではないかと思っておられるかもしれませんが、実際は、恐怖や不安を感じるときにはだれにでもそうした変化が起こるのです。なにか脅威を感じる時、それに立ち向かっていったりそこから逃げ出したりするために、私たちの体はある種の化学物質を放出し、以下のような反応を起こします。

■ 心臓の動悸が強く、速くなる

これによって血液と酸素を体の隅々まで大量に運ぶことができ、必要な運動に備えることができます。

■ 呼吸が速く、大きくなる

これによって体に多くの酸素を供給できます。またそのために、ため息やあくびが出たり、息苦しさを感じたり、のどがしめつけられる感じや窒息するような感じ、胸の圧迫感や痛みを感じることもあります。この反応は脳への血液の供給を減少させるので、めまいや頭

がボーッとする感じ、視野がかすむ、混乱した感じや現実感がなくなる感じ、熱っぽさなども起こってきます。

■ 必要度の低い体の領域から、より必要度の高い領域へと血液が移動する

皮膚や手足の指先から、もっと大きな身体器官へと血液が移動することによって、皮膚が青白くなったり、寒気がしたり、指や足先が麻痺したりうずくような感じが起こります。

■ 発汗

汗をかくことで体が滑りやすくなって、捕食者（動物）につかまりにくくなる。また、体を冷やし、過熱を防いでくれる。

■ 目の瞳孔が開く

より多くの光を取り込み視野がはっきりするので、周りの危険を察知しやすくなる。しかし、多量の光を取り込みすぎると、視界がぼやけたり目の前に暗がりが見えたり、まぶしく感じたりすることにもなる。

■ 消化活動の減退

闘争・逃亡反応に多くのエネルギーを向けるため、消化活動は減退します。その結果、吐き気や腹部の不快感が起こったり、唾液の分泌が減少して口が渇いたりします。

■ 闘争・逃亡反応にそなえて筋肉が緊張する

その結果、主観的な緊張感が高まり、痛み、震えなどが起こることもあります。また、こうした緊張のため、強い疲労感が残ったりします。

こうした説明からお分かりいただけるように、生理的な警報反応は危険と向き合うときに大切な役割をはたしてくれます。しかし、実際には危険がないにもかかわらず「誤った警報」が送られてきた場合にも、同じように作動してしまうのです。

■ 過呼吸と不安なときの呼吸

パニック発作では、しばしば呼吸が一役買っているようなことがあります。私たちは、息を吸うことで体に必要な酸素を取り入れ、吐くことで二酸化炭素を排出しています。体がちゃんと機能するには酸素と二酸化炭素のバランスが取れていることが必要で、これは呼吸を調節することで保たれています。

不安なとき、私たちは過呼吸になりこのバランスが崩れてしまいます。つまり、過呼吸によって体が必要とする以上の酸素を取り入れてしまうのです。二酸化炭素が減少してバランスが崩れていることに体が気づくと、いくつかの化学的な変化が起こります。そこから、めまい、頭がボーとする感じ、息苦しさ、視野のぼやけ、動悸亢進、体の末端部の麻痺感やうずき、手のひらが冷たくなったり汗ばんだりする、筋肉や体が硬くなるなどのことが起こってきます。

パニック発作を起こす人のなかには、過呼吸になることでこうした感覚をことさら作り出してしまっているようなこともあります。そして、こうした生理的な感覚が次のパニック発作がおこる予兆だと思えたり、心臓発作のような危険なことの予兆だと思えたりするので、パニック発作がある人にとってはとても恐ろしいものを感じられます。この点については、生理的な感覚についての思いこみと認知について取り上げるとき、さらに詳しく説明します。

■行動

不安を感じる時や不安になりそうだと思うとき、だれでもそれを取りのぞくような行動を起します。そうした方法のひとつは、パニック発作が起きそうな場面に近寄らないということです。これは回避と呼ばれ、しばしば以下のような場面や状況が回避されます。

- ・過去にパニック発作が起きたことがある場所や状況
- ・逃げ出したり、助けを求めたりするのが困難な状況。たとえば、乗り物、スーパー、混雑した道路での運転、近くに病院がないような場所など。
- ・パニック発作と似たような感覚を起しそうな活動や状況。たとえば、運動をしたり、コーヒーを飲んだり、性交渉を持ったり、恐怖映画を見たり怒り出すなどして感情が揺さぶられることなど。

行動の変化のなかにはもうひとつ注意しておきたいものがあり、それは「安全行動」と呼ばれるもので、たとえば、非常口がすぐ近くにあることを確かめたり、近くになにかもたれかかれるものがあるのを確かめたり、薬をいつも持ち歩いたりすることです。これ以外にも、不安から気をそらせるためになにか自分に言い聞かせてたり、わざとなにかを読んでみたり、音楽を聴いてみたりすることも含まれます。こうした行動は最初は無害なもののように思えますが、それに頼るようになると、「安全行動」が取れないときには返って不安感が高まってしまいうことになってしまいます。

■認知

認知とは、物事の受け止め方や考え方といった意味ですが、不安やパニックのときはこうした認知にも変化が起こります。

まず第1に、通常の闘争・逃亡反応の一部として、私たちは周囲の世界に注意を向け、そこになにか脅威となるようなものはないか探し始めるようになります。これは身体的に危険な状況におかれたときには役に立つ反応ですが、それ以外の場合はあまり役に立つものではありません。というのは、周りの世界に危険はないかと探し始めるので、今やっていることに注意を集中する

のがとても難しくなってしまうからです。また、外の世界に危険なものが見つからないときは、内的な領域に危険なことはないかと探し始め、心臓の鼓動や発汗といった生理的な感覚に注意を向けるようになってしまいます。そして、自分の体に何か良くないことが起こっているにちがいないとか、気が狂ってしまうのではないか、死んでしまうにちがいないと考えたりするようになるのです。

次に、パニック発作が起きると以下のような考えにとらわれてしまい、そのためパニック発作がさらに起きやすくなることがあげられます。

1. 正常な生理的な反応や不安なときの生理的反応を破滅的なものと考えてしまう。

たとえば、不整脈になっているので、心臓発作が起きるにちがいない。

2. パニック発作が起きる確率を過大に考えてしまう。

たとえば、バスに乗ると間違いなくパニック発作が起きる。

3. パニック発作の被害を過大に考えてしまう。

たとえば、パニック発作が起きるときわめて深刻な事態を招くことになる。

このように、生理的レベル、行動レベル、そして認知レベルでの反応が相互に影響しあいながら不安やパニックのときの経験を作り上げているのです。そのうちのどれかの反応が特に目立つようなこともあります。この3つの反応はどれも大切な構成要素で、これからの治療において順次取り上げていくことになります。

■パニック発作はいつ起きるか？

■恐怖かパニックか？

すでに述べたように、パニックのときの症状は恐怖を感じたときの症状ととてもよく似ています。私たちは恐怖を感じると「自動警報装置」が作動し、闘争・逃亡反応にそなえるための変化が起こってきます。こうした警報装置が作動するのは、遠い昔ですと野生動物と遭遇したときなどであったのですが、現代では、たとえば道路上で危険を感じたようなとき、この「自動警報装置」が働くことになります。こうした実際的な恐怖を感じたとき、「パニックになってしまった」と表現する人もいるでしょうが、パニック発作とは、実際の危険がないにもかかわらず起きてくる恐怖反応をいうものなのです。

■パニック障害

パニック障害とは、すでに簡単に説明したように、予期していないときに突然起こり、再びパニック発作がおこることを極端に恐れるようになっている状態のことを言います。パニック発作は、身体的な感覚を心臓発作や気を失ってしまうといったなにか危険で恐ろしいことの信号だと

考えてしまうことから起こるのですが、これについては次の資料でより詳しく取り上げます。

■恐怖症

パニック発作は、パニック障害では特に目立った症状となりますが、それ以外の不安障害でも起きてきます。クモやエレベーターや高い場所に強い恐怖感を抱いてしまう恐怖症については、映画やテレビで見聞きしたことがおありでしょう。また、社交不安障害の人は、人前で発表しなければいけないようなとき、不安感がとても強くなってパニック発作を起こすことがあります。すでに説明したように、こうした強い恐怖感は一瞬に身体的な危険がなくても起こってきます。危険だと思うだけで、起こってくるのです。恐怖症のなかには、たとえばヘビやクモを恐れるといったように、一見して身体的な危険と結びついているかのように思えるものもありますが、こうした「信号」は直接危険と向き合っていないときでも起きてきます。（たとえば、目の前ではなく、数メートル先にクモがいるようなときでも恐怖感が起こります。）そのため、特定の状況、対象、動物に強い恐怖感を抱いている人は、それと結びつくような状況におかれるとパニック発作が起きることがあります。

■睡眠中の発作

パニック発作を起こす人のなかには、睡眠中に発作が起きるような人もいます。こうした発作は、悪夢や突然の物音といったことがきっかけとなって起きるのではなく、それこそ突然起こります。これはとても奇妙なことに思えるかもしれませんが、というのも、睡眠中はもっともくつろいでいるときだからです。これまでの研究では、睡眠中のパニック発作は、深い眠りに入っていくとき、つまり体がリラックスし始めるときによく起こることが分かっています。私たちの脳は睡眠中も活動しているので、深い眠りに入るときに生理的な感覚の変化をとらえることができるのですが、パニック発作を持っている人では、これが発作の引き金となってしまいます。

■パニック発作はだれにでも起きる

パニック発作は不安の問題をかかえている人だけに起きるのだらうと思われるかもしれませんが、実際はもっと一般的体験されるものなのです。これまでの調査では、10人に1人くらいの割合で突発的なパニック発作を経験しているであろうと考えられています。

■【演習】これまでパニック発作について説明してきましたが、ここで『ワークシート：不安にともなう3つの反応』と『パニック発作記録表』を使って、あなたが経験しているパニック発作の記録をつけてみましょう。