

パニック障害を乗り越える パート2. パニック発作が起きるしくみ

この資料では、パート1に続いて、パニック発作についてもう少し詳しい話をします。具体的には、どのようにしてパニック発作は起こってくるのか、それがパニック障害へと発展していくのはなぜか、どうしてパニック障害は続くのか、そしてその治療法にはどのようなものがあるのか、といったことについて説明していきます。

■どうしてパニック発作が起きるのか

パニック発作には、生理学的な素質、恐怖反応を起こしやすい体質的な傾向、性格、体への不安を持ちやすくするようなこれまでの体験といったいくつかの要因が関係していると考えられます。こうした要因がパニック発作への準備性を高め、そこにストレスが加わることで実際に発作が起きることになっているようです。これは、最初のパニック発作が起きたのは、不幸な人生上の出来事や、対人関係の問題や、重大な喪失体験といった強いストレス体験の後であったと語る人が多くいることからもうかがえます。こうしたストレスにさらされると、私たちの体には身体的な脅威にさらされたときに起こってくるのと似たような反応が起こります。そのため、もともと恐怖反応を起こしやすい人は、こうしたストレスがパニック発作につながりやすいのです。

■パニックへのスパイラル

こうしたストレス以外に、パニック発作は、脅威と受け止められる外的、内的な引き金によっても生み出されます。外的な引き金となるのはちょっとした不安を感じる場所や状況で、たとえば、自動車を運転するとき、電車に乗るとき、人でこみ合ったスーパーマーケットに入っていくときなどで、そこから逃げ出すのが難しかったり、そこでうろたえてしまうと恥ずかしい思いをしてしまいそうな場面です。おそらくあなたも、落ち着かなく感じる場面をいくつか拾い出すことができるのではないのでしょうか。

一方、内的な引き金となるのは、思考、イメージ、記憶、そして体の感覚などです。たとえば、あなたはこれまでに胸の圧迫感や、心臓の鼓動が速くなっていることを感じて、「何が起きているのだろう」と考え、不安になったようなことはありませんでしたか。ある種の身体感覚、考え、イメージなどがいったん恐怖感と結びついてしまうと、それまでは気にもしていなかった感覚や思考が引き金になって不安や恐怖感が起こってくることになります。

通常、不安を感じているとき、私たちは、心臓の鼓動が速くなる、呼吸が浅くなる、胸のあたりに違和感を感じる、めまいを感じるといった、何らかの生理的な変化にも気づきます。しかし

こうした不安のサインは、実際に危険がない場合には、そのまましておけば自然に減弱していきます。

目前の危険が去ると、体はもとのリラックスした状態へと修復していくプロセスに取りかかることとなります。その結果、心臓の鼓動は治まり、呼吸はおだやかになり、体温は下がり始め、筋肉は弛緩（しかん）します。しかしながら、こうしたシステムは直ちに元に戻るわけではありません。おそらく原始の時代に野生動物に出合ったようなとき、いったんその動物が姿を消しても再び引き返してくるかもしれないので、しばらくは緊張した状態を保っていた方がよかったですでしょう。そうしたことから、十分にリラックスした状態への修復には時間がかかり、危険が去ってもしばらくの間は「張り詰めた」感じが続くこととなります。いずれにしろ、当面のストレスがなくなった後も、しばらくの間は不安感が残ることとなります。

ところで、こうした感覚が減弱する前に、それが何を意味しているのか心配になり、もしかすると心臓発作が起きるかもしれないとか、コントロールできなくなって気が狂ってしまうのではないかと考えてしまうと、どうなるでしょうか。そうすると、ますます恐ろしくなって不安は高まってしまいます。こうした「不安にもなって起こる感覚についての不安」が身体反応（心臓の鼓動や息苦しさなど）をさらに強め、目立たせることになり、そこからさらに不安が高まっていくという連鎖が続くこととなります。

もともとは自然な反応であった身体感覚の変化が、このようにしてらせん階段を上るように不安を高めていくことになり、「パニックへのスパイラル」が生み出されるのです。そしていったんこの「パニックへのスパイラル」が形成されると、ほんのわずかに不安になるだけで、それは素早く高まって「パニック発作」に結びつくこととなります。

■ どうしてパニック障害へと発展するのか

すでに触れたようにパニック発作を経験する人はたくさんいるのですが、どうして一部の人は発作の頻度や強度が強くなって毎日の生活に支障をきたすようになり、パニック障害へと発展していくのでしょうか。その理由はまだ十分に解明されていませんが、それでもいくつか考えられる要因は明らかになっています。それらの要因は生理的要因と心理的要因に大別することができます。

■ 生理的要因

不安やパニック障害をもたらす遺伝子というものは発見されていません。しかし、双生児を対象とした研究や家族研究から、不安障害を起こしやすい脆弱（ぜいじゃく）性が遺伝するらしいことが知られています。すでに触れたように、身体的な脅威への反応としてであれ、人生での苦

難に対する反応としてであれ、パニックや恐怖反応を起こしやすい体質の人がいるようです。

そうではあっても、こうした傾向があるからといって、それがすぐにパニック障害の発現につながるわけではありません。

■心理的要因

パニック障害の発現には、その人のライフスタイル、生活上のストレスのタイプ、そして早期の学習といったことが深く関係しています。たとえば、子どもころ、不安にともなって起こってくる体の感覚は注意すべき危険なものだと教えられるようなことがあったかもしれません。ないしは、そうした感覚が起こってきたら休息するか、気をつけなければいけないということを知りてしまうようなことがあったのかもしれません。そして、こうした考え方や行動を取る必要がないことを学び直すような経験がなかったなら、それは大きくなり続け、パニックの症状に対する不安を生み出すこととなります。

こうした考え方や行動パターンを持ち続けると、「誤った警報」を受け取りやすくなります。そうすると、そうした身体感覚をさらに気にかけるようになり、わずかな変化でも不安になってしまうのも当然のことです。こうした身体症状へのこだわりが作り上げられると、そこに身体反応を過大視し破滅的な結末につながるのではないかという解釈が加わって、より強いパニックの症状が頻繁に起こるようになります。

■不安感受性

パニック発作が何回か起き、それが心配になり始めると、たとえば心臓の鼓動が速くなるといったちょっとした体の症状をパニック発作の開始と結びつけたり、心臓発作や気が狂ってしまうことの信号であると信じ込んだりしやすくなります。その結果、パニック発作がおこることを心配して、胸の圧迫感、呼吸のしづらさ、めまい、発汗といった身体感覚に過敏な状態が作りだされ、そうした不安が起こるのを回避しようとして、周囲の状況や自分の身体感覚に常に目を配るようになります。

これはとても鋭敏な煙探知機が働いているようなもので、あまりに鋭敏なので、ほんのわずかの煙でも警報装置が鳴り出してしまいます。たとえば、料理をしたり、ふろ場からあたたかな空気が流れただけで、実際に危険なことは何もないのに警報が鳴り出してしまうようなこととなります。不安感受性が高くなっている人にはこれと似たようなことが起こっています。そういう人たちはほんのわずかな脅威であっても自分が不安になっていることに気づき、「闘争・逃亡警報」が誤作動してしまうのです。

■内的感覚への注目

すでに説明したように、不安症状に過敏になっていると、なにか不安をもたらすようなものはないかと、いつも周囲に注意深く目を配るようになります。それと同時に、しばしば自分の内部感覚にも注意を向けるので、ちょっとした体の変化に気づきやすくなります。そしてそこから、体に重大な異変が起こっているのではないかと、精神がおかしくなっているのではないかと考えてしまうためパニックの悪循環が始まり、発作が起きやすくなるのです。

このようにわずかな体調の変化が引き金となってパニック発作がおこるようになると、一見したところパニック発作の原因となるような理由が見あたらないのに発作が起きてしまうように思えるようになります。つまり、突然なんの予兆もなく強い症状が起こるようになってしまいます。そしてこうなると、発作がおこりそうな状況を避けたりそこから逃げ出したりすることも難しくなるので、こうした発作はより強い恐怖感をもたらすことになるのです。

■パニック障害がいつまでも続く理由

いったんパニック障害に発展すると、下に書いてあるようないくつかの要因によってその状態から抜け出ることが難しくなります。

■不安感受性と内的な感覚への注目

身体感覚の変化がこれから起こるパニック発作の信号となることを学習すると、ますますそうした信号に注意を向けるようになってしまうのも当然のことです。そして、そうすることでおそらくいくぶんかはパニック発作を避けることもできるでしょう。しかしながら、私たちはだれしも一日の間に多少とも身体感覚の揺れを経験するものです。そのため正常範囲の変化であってもパニック発作につながりかねないと誤って受け止めてしまうことになり、それがパニック発作への恐れを増大させるだけでなく、パニック発作を起こりやすくさせてしまいます。

■回避

パニック発作を恐れる多くの方は、それが起きそうな状況や活動を回避するようになります。こうした回避は、短期的には不安を沈めてくれますが、長期的には、不安に伴っておこってくる身体的な変化は危険なものではないということを学んでいく機会を奪われてしまうことにもなっています。なにかをやらなければいられないほど、それは自分にはできないことなのだと言い聞かせることにもなっているのです。つまり、不安な場面や活動を回避することは、現実的ではない恐怖感を乗り越えていくのを妨げ、パニック障害を長びかせることになっているのです。

■安全行動

パニック発作が起きるかもしれないと思えるような状況を完全に回避するのではなくても、そうした状況下では、できるだけ不安を減らすような行動を取るということもあります。パート1でも、パニック発作や不安症状が起きるのを防ぐための「安全行動」について説明しました。たとえば、必要なときにはいつでも逃げ出せるように入出口に一番近い席に座る、といったのがその例です。他にも、深呼吸をする、何かにつかまる、しゃがみ込むといったこともあります。こうした場合、回避はしていないのですが不安症状が起こるのを避けようとしています。しかしながら、こうしたひそかな回避策、つまり安全行動を取るということは、いつもパニック発作を気にして、そこに注意を向けているということであり、それではパニック発作の恐怖から逃れられなくなってしまいます。

■パニック障害を乗り越える方法

■服薬

不安症状やパニック発作を抑える薬は何種類もあり、実際に効果があることが化学的に確かめられています。ですがそうした薬のうち、どれがあなたに合っているかを判断するのは意外と難しいものなのです。ですから、薬を飲むときには、処方どおりに服薬し、副作用など気になることがあればそれをお医者さんにちゃんと伝えていくことがとても大切です。

■認知行動療法

パニック障害のもうひとつの治療法が、認知行動療法です。認知行動療法では、パニックや強い不安を生み出すことになっている3つの要素、つまり、認知、行動、身体反応を修正していく方法を身につけることで、あなた自身が自分の治療者になっていくことを目指します。

認知

パニック障害では、不安やパニックの身体感覚に注意が向き、それを破滅的なものと解釈してしまいます。ここで大切なのは、不安を高めるのは特定の刺激を危険なものであると受け止めてしまう考え方や受け止め方、つまりあなたの認知なのだということです。

パニック発作を経験する人は、しばしばパニック発作がおこる可能性を過大に見積もったり、そこから破滅的な結末を考えたりしてしまいます。不安を引き起こすのは、パニック発作という恐怖が起こることへの恐怖、つまり「恐怖に対する恐怖」であり、それをおびえて、危険性の証拠を探し出すことにやっきになっているのです。ですから、これからの治療では、パニック症状への不安感を強めることになっている認知（考え方）の特徴を詳しく検討していくことになりま

す。

行動

パニック障害を含め、一般に不安障害を乗り越えていくときに大切なことのひとつが、不安症状やパニック発作がおこりそうな状況を回避したり、それを抑えようとして安全行動を取るということです。これからの治療では、不安を感じつつもこれまで回避してきた場面に徐々に向き合っていくことで、そうした回避や安全行動を徐々に取り去っていくことになります。こうしたことを聞くと、それだけで不安感が高まるかと思いますが、あまり不安感を抱くことなく向き合っていくよう十分に配慮し、段階的に進めていきますのでご安心ください。結局のところ、不安やパニックを乗り越えたいと考えておられなかったら、こうしてカウンセリングに来ることもなかったのではないのでしょうか。

身体反応

不安を喚起するような場面で私たちの体に起こる身体症状を覚えておられますか。そこには、過呼吸、動悸（どうき）、発汗、手のひらのべたつき、筋緊張といったものがあります。これらは不安や恐怖にともなう自然な身体反応であって、そのまましておけばやがて減弱していくものなのです。治療の過程で必要があれば、こうした身体症状をわざと起こすことで、それが恐れるほどのものではないことを経験的に学んでいただくようなこともあります。

また、ゆっくりとした腹式呼吸を練習していくことで、こうした不安症状をある程度コントロールすることもできます。しかしながら、呼吸法を不安を沈めるための安全行動として用いることはお勧めできません。まずはパニックにともなって起きてくる感覚にしっかり目を向けて、それらが決して危険なものではないことに確証が持てるようになることが大切です。

【課題】『パニック発作および急性不安の記録表』を用いて、あなたのパニック発作の記録をつけてみましょう。記録をつけながら、これまでお渡しした資料を繰り返し読んでみてください。そしてなにか疑問に思うことがあれば、ご遠慮なくおたずねください。