

パニック障害評価スケール

日付： _____ 年 _____ 月 _____ 日 氏名： _____

パニック発作では、下に書いてあるような症状のうち4つ以上のものが、突然強い恐怖感を伴って起こり、10分以内に頂点に達し、その後治まっていきます。あなたはこれまでのパニック発作で、どのような症状がみられましたか。該当するものに○印をつけてください。

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 心臓がドキドキする、脈が速くなる• 冷や汗が出る、手のひらが汗ばむ• 手脚や体が震える• 息切れ感や息苦しさ• 窒息感やのどが詰まる感じ• 胸の痛みや圧迫感、不快感• 吐き気や胃部の不調、突然の下痢 | <ul style="list-style-type: none">• めまい、ふらつき、気が遠くなる感じ• 体がしびれたり、ジンジンする• 体がほてったり、寒気がする• 現実感がなく、ピンとこない感じ• コントロールを失ったり、気が狂ってしまいそうな恐怖• 死んでしまうという恐怖 |
|---|--|

合計数： _____

以下の質問について、この1週間のことを考え、あなたの状態に最もよく合っている回答の番号に○印をつけてください。

| | |
|-------------------------------|---|
| 1. パニック発作やそれに関連した症状が何回ありましたか？ | |
| 0 | パニック発作や関連した症状は全くなかった。 |
| 1 | はっきりとしたパニック発作はなかったが、関連した症状が1日に1回くらいあった。 |
| 2 | はっきりとしたパニック発作が1回ないし2回起こった。 あるいは、関連した症状が一日に複数回起こった。 |
| 3 | はっきりとしたパニック発作が3回以上起こったが、平均して1日に1回以上は起きなかった。 |
| 4 | はっきりとしたパニック発作が平均して1日に1回以上起こり、発作が起こった日の方がそうでない日より多かった。 |

| | |
|--|---|
| 2. パニック発作が起きている間の苦痛（不快感、恐怖）はどの程度のものでしたか？ （パニック発作はなかったが関連した症状があった場合は、その症状の苦しさについてお答えください。2回以上あった場合は、平均でお答えください。） | |
| 0 | 苦痛に感じることは全くなかった。 あるいは、この1週間にパニック発作や関連した症状は1度もなかった。 |
| 1 | 軽度の苦痛（さほど激しくはない）を感じた。 |
| 2 | 中等度の苦痛（激しいが、まだコントロール可能）を感じた。 |
| 3 | 重度の苦痛（とても激しい）を感じた。 |
| 4 | すべての発作において極度の苦痛を感じた。 |
| 3. 次のパニック発作がいつ起こるだろうか、あるいは身体的ないし精神的な問題を抱えているのではないか、社会生活に支障をきたしてしまうのではないかと、どの程度思い悩みましたか？ | |
| 0 | 全くない |
| 1 | たまに気になることはあったが、ごく軽度のものであった。 |
| 2 | しばしば気になることがあり、負担に思えた。 |
| 3 | しょっちゅう気になっていて、圧迫感を感じていた。 |
| 4 | ほとんどいつも気になって、なにも手につかない状態であった。 |
| 4. パニック発作が起きることが心配で、なにかの場所や状況（例えば、公共交通機関、映画館、人混み、トンネル、ショッピングセンター、一人であることなど）を避けたり、怖くなったりしたことがありましたか？ | |
| 0 | 怖くなったり、回避したようなことはない。 |
| 1 | たまに怖くなったり避けたりしたが、たいていはその状態に立ち向かったり、耐えることができている。 |
| 2 | はっきりとした恐怖や回避があるが、まだコントロール可能であり、一人では難しくても同伴者がいれば立ち向かうことができる。 |
| 3 | 回避のため、生活をかなり変更することが必要となっており、日常活動が困難になっている。 |
| 4 | 恐怖や回避が全般的にみられ、重要な活動ができなくなるほどの生活の変更を余儀なくされている。 |
| 5. パニック発作を誘発しそうな身体感覚が起こりそうだという理由から、やめてしまった活動（例えば、激しい運動、性的関係、シャワーや入浴、コーヒーを飲む、興奮や恐怖をともなう映画を見るなど）はありましたか？ | |
| 0 | 不快な身体感覚のために怖くなったり、避けたりするような活動はない。 |
| 1 | たまに怖くて避けたりする活動はあったが、そのために生活を変えるほどではない。 |
| 2 | はっきりと回避している活動があったが、生活全般に及ぶほどのものではない。 |
| 3 | 広範囲にわたる回避があり、生活がかなり限定されている。 |
| 4 | 活動の回避は生活全般に広がっており、なにも手につかないような状態である。 |

| | |
|--|----------------------------------|
| 6. パニック発作やそれに関連した症状のために、仕事や家庭での役割にどの程度の支障をきたしましたか？ | |
| 0 | 全く支障はなかった。 |
| 1 | わずかに支障をきたしたが、たいていのことはやれた。 |
| 2 | かなりな支障をきたしたが、それでもなんとかこなしていった。 |
| 3 | 大きな支障をきたし、やれなかった重要な事柄がたくさんあった。 |
| 4 | 仕事や家庭での役割が全くできなくなるほど多大な障害を受けた。 |
| 7. パニック発作やそれに関連した症状のために、親族や友人とのつきあいにどの程度の支障をきたしましたか？ | |
| 0 | 全く支障はなかった。 |
| 1 | わずかに支障をきたしたが、ほとんど問題はなかった。 |
| 2 | かなりの支障をきたし、かろうじて交流を持つ程度であった。 |
| 3 | 重大な支障を受け、症状のためにできない社会的活動が数多くあった。 |
| 4 | ほとんどなにも社会的活動ができなくなるほど、多大な影響を受けた。 |

| | | | |
|-------|-------|--------|-------|
| 合計得点 | 9点以下 | 10～14点 | 15点以上 |
| 生活の障害 | 軽度の障害 | 中等度の障害 | 重度の障害 |