

発行所：かつもとメンタルクリニック

〒543-0056 大阪市天王寺区堀越町10-13天王寺まつむらビル2F

TEL 06-6774-0525

編集・発行人：勝元 榮一

クリニックの理念
思いやりのある暖かで信頼される質の高い医療を提供いたします

<パニック障害について>

こんにちは。いつもKMC通信の発行が遅くなり大変申し訳ございません。なかなか筆が進まず、9月号を中止し今回の10月号に『先送り』させていただきました。予告させていただいたようにパニック障害についてお話してみたいと思います。

1. はじめに

最近では芸能人の方（アンルイスさん、円広志さん、長島一茂さんなど）がパニック障害であることを公表され、よく知られる病名になりました。またスポーツ選手ではラグビー元日本代表で最多キャップ（国際試合出場）を持つ元木由記雄選手もパニック障害と闘いながらプレーしていたことをご自身の著書（「もっと強く、もっと愚直に」）で書かれています。またパニック障害の生涯有病率はおおむね100人中1~3人と多い病気であることも報告されています。インターネットでは「パニック障害」、「診断」、「治療」などのキーワードで検索しますと40万件以上ヒットし、パニック障害に関する様々な情報を入手できます。また当院の待合室にもパニック障害をわかり易く解説している製薬会社さんのパンフレットを置いています。そこで今回のKMC通信では20年前にパニック障害を経験した「A君」を例に挙げて、パニック障害を説明したいと思います。

2. パニック発作の症状

A君はラグビーとアルバイトに勤しみ、殆ど勉強しないのんびりな医学部5年生（25歳）でした。「卒業試験や国家試験はまだ1年以上先の話やし・・・」とのんびりとした生活とストレスとは無縁の冬休みを過ごしていました。ところが新年早々の夜、寝ようと布団に入っていたら突然動悸（1）がしてきました。初めは「気のせいかな？」と思っていましたが、どんどんと動悸（1）、息苦しさ（4）がひどくなり、これまで経験したことがないほどになりました。さらに息が詰まる感じ（5）、胸の痛み（6）、気の遠くなる感じ（8）などが強くなり、このまま死ぬのでは？という恐怖（11）も襲ってきました。そして親に救急車を呼んでもらうように頼みました。

右の表1にもありますように、A君の症状は「パニック発作」と診断できます。

3. パニック障害の診断

救急病院へ搬送されたA君は心電図検査などを受けましたが、特に異常はありませんでした。今後詳しい検査を受けるようにとの指示を受け、気分も落ち着き帰宅しました。A君は後日ラグビー部の先輩の先生の診療所（内科）を受診し、24時間心電図、トレッドミル検査（負荷心電図）などを受けました。結果は特に異常なく、先輩には「冬休みで身体なまってるんちゃうかあ？」って笑われ、「心臓神経症かなあ？とりあ（裏面へ続く）

表1. パニック発作の症状（DSM-IV-TR）

パニック発作は、恐怖または不快感の突然出現することを特徴とし、下記一覧の13のうち4つ以上の症状を伴うと定義されます。またこれらの症状は、10分以内にピークとなります。

1. 動悸、心悸亢進、または心拍数の増加
2. 発汗
3. 身震いまたは震え
4. 息切れまたは息苦しさ
5. 窒息感
6. 胸痛または胸部不快感
7. 吐気または腹部の不快感
8. めまい感、フラツキ感、頭が軽くなる感じ、気が遠くなる感じ
9. 現実感消失、または離人感
10. 自制心を失うことに対する恐怖、気が狂うことに対する恐怖
11. 死ぬことに対する恐怖
12. 異常感覚（感覚麻痺またはうずき感）
13. 冷汗または熱感（紅潮）