

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思えます。第 43 回では、「パニック症」についてご紹介します。

パニック症を知るために、まず「パニック発作」について説明します。パニック発作は、数分のうちに頂点に達する、動悸、息苦しさ、発汗、過呼吸、離人症状、死ぬことに対する恐怖や身震いなどの身体感覚を指します。DSM には 13 の症状がリスト化されており、パニック症と診断するためにはそのうち少なくとも 4 つを満たす必要があります。

パニック症は、こうしたパニック発作が予期せず繰り返し起こるだけでなく、「あの場に行ったらまた発作が起こるのでは」という不安が膨らみ、日常生活の範囲が狭まったり活動を制限されたりという状況に陥ってしまいます。

パニック症の生涯有病率は 1.6~2.2%とされており、まれな病気ではありません。また、女性は男性の 2 倍の発症率があり、好発年齢は20~30 代であるため、特に若い女性に多い病気といえます。

パニック症は、SSRI(セロトニン再取り込み阻害薬)などを用いた薬物療法や、認知再構成法、暴露療法といった認知行動療法によって治療が行われます。また、パニック症について知る心理教育やカウンセリングを行うこともあります。

パニック発作が起きているときは、「このまま死んだらどうしよう」「何か悪い病気かもしれない」と思われるかもしれませんが、パニック発作そのものが命にかかわることはありません。身体に異常はないけれどなんだか息苦しいことがある、それによって外に出るのがおっくうになってしまった等、気になることがある方はお気軽にご相談ください。

参考文献

丹野義彦, 石垣琢磨, 毛利伊吹, 佐々木淳, 杉山明子. 臨床心理学. 有斐閣. 2015.