

●パニック障害の治療

効果の確かめられている治療法として薬物療法と認知行動療法があります。

薬物療法と認知行動療法を組み合わせることで、より効果が得られることが確認されています。

①薬物療法

パニック障害の最大の症状は「パニック発作」です。パニック障害の治療は、この「パニック発作」をなくすことから始まります。

「パニック発作」は脳の神経伝達系の機能異常が要因となっていることがわかっています。この神経伝達系の機能を整える薬を服用することで「パニック発作」をおさえることが薬物療法です。

「パニック発作」の発症は時・場所を選びません。発作が起こらないように予防的に服薬する必要があります。

特にパニック障害の治療にも使われる「抗うつ薬」といわれる種類の薬は、効果が現れるまで数週間かかるといわれています。症状の良し悪しにかかわらず、処方された薬を決められた通りに正しく服用することが大切です。

服薬について心配な点や疑問な点があれば、遠慮せずに医師に相談してください。

②認知行動療法

パニック障害患者の考え方や受け取り方は、総じてマイナス思考に傾きやすく過敏です。認知行動療法とは、考え方や受け取り方をマイナス思考からプラス思考に変えていくための対処法を身につける治療法です。

「パニック発作」が起きてしまったときに、自分にあった「気持ちを落ち着かせる方法」を、主治医や臨床心理士と一緒に見つけることなども認知行動療法の一つです。

●パニック障害を悪化させる要因

薬物療法や認知行動療法による治療を続けていても、日常生活の中で、パニック障害の症状を悪化させてしまう要因がたくさんあります。悪化要因に気をつけ、規則正しい日常生活をおくることが治療効果を高め、回復への第一歩になります。

悪化要因としては過労・睡眠不足・風邪などの身体

疾患・二日酔いなどが知られています。

●家族や周囲の対応について

①病気の症状を理解してあげましょう

患者さんご本人は激しい不安に長時間さらされてきたことで、健康な心が傷つき、思考・行動パターンに変化をきたし、依存的、自己中心的、過敏になったりすることがあります。パニック発作の恐怖はご家族が思う以上に非常に強いものです。ご本人の不安や辛さをまず受けとめましょう。

また、パニック障害は、医療での適正な治療を必要とする病気ですので、ご本人の気の持ちようや根性で症状が改善するものではありません。ご家族の治療に関する理解もたいへん重要ですので、いたずらに薬物療法に批判的な態度をとったりせず、ご本人の治療と一緒に取り組むためにも、ご家族も医師に相談するよう心がけましょう。

②焦らない、焦らせない

パニック障害の治療は長期間にわたります。ご本人もご家族もゆったりとした気分で生活しましょう。

③発作が起きたときには…

できるだけご本人のそばにいて、安心させてあげてください。ご家族が慌てるとご本人の不安は増強してしまいますので、落ち着いて冷静に対応するように心掛けましょう。発作が起きた時の対処方法についてなど、日頃からご本人と話しておくことも良いでしょう。

<参考文献>

- ・パニック障害の理解と看護～患者とその家族のために～
著者 貝谷 久宣
- ・やさしいパニック障害 ハンドブック
発行 (社) 埼玉県精神保健福祉協会
- ・DSM-IV-TR精神疾患の分類と診断の手引
医学書院2003



さいたま市

「咲いたまごころ／第11号」

(平成21年3月発行に掲載されたものです。)

発行：さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907