## リチけかんナギよ



お話 堤隆 准教授 大分大学保健管理センター

す。しかし、検査しても症状を引き起こす 人は、もしかしたらパニック障害かも ような異常が見つかりません。そういう

パニック障害は一生のうちで全人口

症状(表1)のうち4つ以上が起こりま ピークに達し、その時間内にさまざまな は強烈な不快感の高まりが数分以内で パニック発作とは、突然、激しい恐怖また しないパニック発作が生じる病気です。 パニック障害とは、繰り返される予期

ざまな検査を受けられることがありま 似ることもあり、多くの方が病院でさま 症状が急に出現し心筋梗塞などに症状が す。パニック発作は最初、さまざまな身体 運転、雑踏などを避けることなどがあり しまうことがあります。バスや電車など 囲が狭くなり、毎日の生活が妨げられて ことがあります。そのため生活の行動範 を経験した状況が怖くなってしまい、そ の公共の乗り物、高速道路やトンネルの れらの状況を避けるようになってしまう になることがあります。また以前に発作 か」という強い不安をいつも感じるよう るうちに、「また発作が起きるのではない

薬物療法や精神療法などが行われます。 ています。 療法という治療法などに効果があると言 いられます。精神療法としては認知行動 薬物療法は抗うつ薬や抗不安薬などが用 パニック障害の治療としては、一般に

れません。パニック発作を繰り返してい

パ

ニック障害とは?

歳代で、女性が多いとされています。パ2~3%の人が罹り、好発年齢は20~30 の研究から、脳内の不安に関する神経系 はっきりしていません。しかし、これまで ニック障害の原因は、今のところまだ の機能異常に関連していることがわかっ

ツ 7





## 表1.症状

- 1.動機、心悸亢進、または心拍数の増加
- 2.発汗
- 3.身震いまたは振え
- 4.息切れ感または息苦しさ
- 5.窒息感
- 6.胸痛または胸部の不快感
- 7.嘔気または腹部の不快感
- 8.めまい感、ふらつく感じ、頭が軽くなる感じ、または気が遠くなる感じ
- 9.寒気または熱感
- 10.異常感覚(感覚麻痺またはうずき感)
- 11.現実感消失(現実ではない感じ)または離人感(自分自身から離脱している)
- 12.抑制力を失うまたは"どうかなってしまう"ことに対する恐怖
- 13.死ぬことに対する恐怖



## 保健管理センターのご案内

パニック障害について話をしましたが、その他にも学生生活の中で困難に遭遇したり、窮地に立たさ れるような時にはひとりで抱え込まずに友人や家族、誰かに相談しましょう。キャンパス内には相談窓口 として「保健管理センター」「ぴあROOM」や「キャンパスライフ何でも相談」などがあります。

保健管理センターには私や心理カウンセラー、保健師がいますので相談したい時にはぜひ立ち寄っ てみてください。