

【パニック発作とパニック障害】

試合前に根詰めて練習していたら、動悸や息苦しさ、吐き気、めまいなどが突然襲い、グラウンドの隅で横になって治まるのを待った。。例えば体育会系の部活やサークルなどでこのような体験をされた方は少なくないのではないのでしょうか。このような状態を招くものの一つに「過換気発作」があります。自律神経の1つである交感神経が暴走して症状となります。この生理的反応は「逃げるか戦うか反応」と呼ばれています（こころのメンテナンス3号参照, 2020年5月8日発行）。安全な場所でゆっくり息をして様子を見ていれば自然に落ち着いていきます。



「パニック発作」は、過換気発作と原理は同じですが、不安感や恐怖感を伴っているという点に差があります。そして、その発作の体験があまりに怖くて辛かったり、近い時期に発作が数回繰り返されると、徐々に次のような思いが心に浮かんでくるようになります。「心臓が悪いに違いない」「倒れて迷惑をかけるなんていやだ」「本当に逃げ出したら大変だ」。このように、発作が起きること自体や、発作が起きそうな状況を恐怖し避けるようになった場合、「パニック障害」という診断名が付与されることになります。

幸いにも、今の日本の医療では「パニック障害」の治療法が確立しており、薬物療法とパニック障害に特化した非薬物療法（認知行動療法などの心理療法）を組み合わせ治療していきます。慌てずに、主治医の指示に従い、治療に専念してください。症状が長引く方や再発を繰り返す方は、ご本人の体質的な面や現在の環境を振り返り、今後の人生設計とにらめっこしながら、どのような治療内容をどの程度すべきかを専門家と丁寧に相談していくことが大切です。保健センターにご相談いただければ、病院と連携しながら大学生活に関して症状緩和が促進されるようお手伝いをいたします。

