

病氣対処術《パニック障害》

パニック障害とは？

パニック障害には、パニック発作と予期不安の二つの様相があります。息苦しさや動悸、発汗、めまい、手足のふるえ、立ちくらみ、胸部の圧迫感を感じ、死ぬのではないかとという不安感、気が狂うのではないかと恐怖感にとらわれます。この時、多くの人は救急車で病院に担ぎ込まれます。ところが、検査をすると異常は見つかりません。これが、パニック発作です。

もう一方の予期不安とは、一度経験したこのような不安発作に対して、また発作が起こるのではないかと心配し、さらに他者への気遣いや恥ずかしさから極度な不安と閉塞感に陥ることです。この予期不安がまた不安発作を誘発し、連鎖的に不安が不安を呼んでいきます。多くの場合、不安発作を起した場所や状況を避けるようになります。いわゆる「外出恐怖症」や「乗り物恐怖症」などになります。

パニック発作の診断基準

- 心臓がドキドキする。
- 寒気やほてりを感じる。
- 身体にしびれや疼きを感じる。
- のどが詰まったように感じる。
- 吐き気や腹部の不快感を感じる。
- 自分が自分でないような感覚が起こる。
- 気が変わるのではないかと不安になる。
- 今にも死ぬのではないかと恐怖を感じる。



※四つ以上の症状が同時に起こり一〇分以内にピークに達する。



パニック障害は必ず治る！

パニック発作を経験し、不安発作に悩んでいる方は、病院での心電図検査などで異常を見つけれないため、医学的に病氣であることを認めてもらえず、余計に悩んでいる方が多いようです。しかし、適切な治療をすれば必ず治る病氣です。

パニック障害発症のメカニズムは、最近の研究で脳内の神経伝達物質のバランスが崩れ、それがさらに自律神経の働きを乱し、動悸や発汗、息苦しさなどを起すことが解っています。

不安をどのように止めるか、それがパニック障害の治療の最も重要なポイントです。現代医学では、一般に抗不安薬や抗うつ薬を用います。これらは脳に作用し、不安を緩和あるいは感じさせなくするものです。一度不安のスイッチが入ると、連鎖反応的に不安が増幅してしまいます。このようなパニック発作時には、抗不安薬は有効です。しかし、このような薬を長期間服用することは副作用や離脱にやや問題があります。

漢方薬はパニック発作に安全で有効！

精神疾患も他の病氣と同様に、人類誕生から人々を悩ませてきたものです。二千年前に完成された漢方療法にも、多くの治療法と治療経験があります。たとえば抑肝散は、手に汗をかき、手足がふるえて、動悸や不安を感じる方によく効きます。また、半夏厚朴湯は、不安感が強く、のどが詰まったように感じて、息苦しさや吐き気がある方によく使われます。漢方薬は、体質と症状によってお薬を選びますので、服薬前に必ずご相談ください。

紫蘇 シソ

息苦しさや吐き気を鎮め、苦しさを緩和。



パニック発作・予期不安に打ち克つ！



- イ．肉体的にも精神的にも疲れをためない。
- ロ．心電図などに異常は無いのだから、自分の身体に自信を持つ。
- ハ．少しぐらい動悸がしても心配しない。
(誰でも、緊張すれば動悸する。)
- ニ．動悸や冷や汗は、身体の自然な生理作用。
- ホ．不安が二倍になったら、無理せず逃げる。
- ヘ．時間と行動に余裕を持つ。(時間のゆとりは心のゆとり)



不安は自然界を生きた人類の証し

不安や恐怖感は、自分を守るために生じる自然現象です。人間も動物です。人間も古来より、動物のように外敵に襲われることを長い歴史の中で経験してきました。ですから、予期的な不安や恐怖感は、外敵からいち早く自分を守るために、自分に知らせる信号です。動物は、こんな時は一目散に逃げるのですが、人間はそれができません。しかし、アドレナリンなどの神経伝達物質やホルモンが分泌され、身体能力をフル稼働して逃走できるようにスタンバイしてしまふのです。これが、動悸や発汗、過呼吸などの症状を発す原因です。まずは、自分が感じる不安や恐怖感を否定しないでください。それを否定して、嫌な気持ちになると大脳や自律神経がさらに乱れて、悪循環に入ってしまうです。

大脳と自律神経は親子関係



自律神経は、本来自分の意思とは無関係に活動するように出来ています。何かに夢中でも心臓が止まらないのは、自律神経が働いているからです。ところが、過度な疲労や緊張によって、心身に余裕がなくなると、自律神経の働きが追いつけなくなり、

調節に手間取っているうちに、心臓や血管、皮膚などの器官が勝手に暴走するのです。このように自律神経の働きが一度乱れると、自分の意思で調整することが難しくなります。

感情や理性を司る大脳と自律神経の関係は、親子関係に似ています。大脳が親で、自律神経が子です。厳しく叱り過ぎても、甘やかし過ぎてもだめです。仲違いしている場合は、じっくりと対話が大切です。腹式呼吸が、まさにこの対話する行為です。深い呼吸を意図的に行なうことで、大脳から自律神経へ、言葉掛けをするように、話しかけ、お互いの言い分をよく聞くのです。

腹式呼吸で自律神経と対話する



腹式呼吸を毎日実践してください。朝起床時と夜就寝前に、仰向けになり、鼻から息を吸い、一度お腹に息を溜め、ゆっくりと口から吐いてください。これを五〜一〇回繰り返してください。毎日継続すると、大脳と自律神経の働きが調和して、不安緊張しにくい身体になります。

朝と夜の腹式呼吸を習慣化しておけば、外出時など予期不安が現れた時に、すぐに深呼吸ができます。まず大きく深く呼吸ができれば、不安の悪循環は必ず収まってきます。

不安・緊張

背骨の肩甲骨の間を指圧する。体質改善にはお灸がお勧め。



動悸・不安

指を強く指圧する。不安を鎮めて、動悸や過呼吸、パニックを緩和。



腹式呼吸

お臍の下にある丹田を意識して、お腹を大きく動かすように呼吸する。毎日朝と夜に10回目標！

