

# みんなの健康ラジオ

『パニック症①』

(2022年9月15日放送)

横浜市精神科医会

(公財)十愛会十愛病院

野崎 伸次

# 不安の定義

漠然とした未分化な怖れの感情  
対象のない情緒的な混乱

普遍的で避けることができない心理現象  
自己保存本能からくる危険信号として有用

はっきりした外的対象をもつ恐怖とは区別

→量的に過度となり、かつその場面に沿ぐわず  
反復して現れるようになると病的不安

(新版「精神医学用語辞典」から)

# 不安の質的な違い

## ■急性の不安≡パニック発作

特徴：自然発生的で予測ができない  
短時間（通常数秒から数分以内）で  
呼吸困難感、眩暈、動悸といった  
自律神経症状が頂点に達し、  
少なくとも数分間は持続  
時に死への恐怖など精神症状を伴う

## ■慢性の不安≡全般性不安あるいは予期不安

特徴：状況因的なストレスや心理的な葛藤  
が契機となる  
パニック発作の再発への不安（予期不安）  
動揺しながら一定期間（通常は数日から  
数か月）持続する

# 過度なストレスに対する反応

- 身体面  
頭が重い、身体がだるい、食欲がない、めまいがする、動悸がする
- 精神面  
不安になる、いらいらする、頭が回らない、集中できない、意欲がない
- 行動面  
遅刻や欠勤が多い、周囲の人との接触を避ける、周囲の人との摩擦や衝突が増える

# 精神科領域の診断について

1) 精神症状が存在（≠診断確定）

2) 1) の結果として、  
→ 日常生活上に支障が生じる  
かつ 一定期間持続する

⇒精神科領域の診断へ

# パニック症（パニック障害）の 診断基準（DSM-5）：要約

- A. 反復性の予期しないパニック発作  
激しい不安が突発的な開始し、数分で頂点  
以下の症状が4つ以上
- ①動悸 ②発汗 ③震え ④息苦しさ
  - ⑤窒息感 ⑥胸部不快感 ⑦腹部不快感
  - ⑧めまい ⑨冷感や熱感 ⑩異常感覚
  - ⑪離人感 ⑫コントロールを失う恐怖
  - ⑬死への恐怖
- B. 予期不安\*や回避行動\* \*が1か月以上続く
- C. 薬物や身体疾患によるものでない
- D. 他の精神疾患で説明がつかない

\*再びパニック発作が起こることへの不安

\*\*パニック発作が起こる状況の回避