

パニック障害の自己診断をしてみませんか？

突然、激しい不安に襲われ、胸がドキドキしたり、息が苦しくなったり、めまいがしたりする発作を「パニック発作（急性不安発作）」といいます。このような発作が繰り返し起こる病気がパニック障害です。

パニック障害は大変ポピュラーな病気で、生涯に一度でもかかる方が一般人口の2~8%にも達すると言われています。また最初からパニック障害を疑って医療機関を受診される方は少なく、突発性の心悸亢進・息苦しさ・胸の痛み・吐き気などがみられるため、カラダの不調と考えて内科を初めとする一般科を受診することが多いようです。加えて医療機関を受診しても、以前用いられていた診断名である過喚起症候群・心臓神経症・不安神経症などの病名がついてしまい、パニック障害に対する最新の有効な治療が行われない場合もあるようです。

他の病気同様、パニック障害も早期発見・早期治療が非常に大切です。治療の開始が遅れるとパニック障害が重症化することがありますし、うつ病を併発してしまう場合も少なくありません。お気軽にご相談下さい。

A．特にきっかけなく、次の症状のいくつかが急に出現することがある。

- 1．心悸亢進、心臓がドキドキする、または心拍数が増加する
- 2．発汗
- 3．身震い、手足の震え
- 4．呼吸が速くなる、息苦しい
- 5．息がつまる
- 6．胸の痛みまたは不快感
- 7．吐き気、腹部のいやな感じ
- 8．めまい、不安定感、頭が軽くなる、ボンヤリする
- 9．非現実感、自分が自分でない感じ
- 10．常軌を逸してしまう、狂ってしまうのではないかと恐れる
- 11．死ぬのではないかと恐れる
- 12．知覚異常（しびれ感、うずき感）
- 13．寒気またはほてり

B . Aの症状のいくつか（4つ以上）に心当たりがある方は、次の項目が当てはまるかどうかチェックしてください。

- 1 . 上記Aの症状のいくつか、ほぼ同時に現れる現象（パニック発作）が繰り返し生じている
- 2 . 「またパニック発作が起きるのではないか？」という心配（予期不安）がある
- 3 . パニック発作を経験してから、外出や乗り物に乗ることなどが苦手になった（広場恐怖）

Aの13項目のいくつか（4項目以上）が当てはまり、さらにBにも当てはまる項目がある場合には、パニック障害の可能性も考えられます。お気軽にご相談下さい。