

パニック障害

毎日の生活を送っている
と、誰しもが不安を感じる
ことがあります。不安にな
るといふ心の動き自体は、
正常な心の動きです。しか
し、その不安が行き過ぎる
と、さまざまな症状を引き
起こし、日常生活に支障が
出ることがあります。今回
は、その行き過ぎた不安か
ら動悸や息苦しさを引き起
こすパニック障害について
話します。

パニック障害

パニック障害は、急激に
恐怖感、不安感、不快感が
おこり、それらが動悸や発
汗、ふるえや息苦しきなど
のパニック発作を引き起こ
す状態です。パニック発作
が起きる状況はさまざま
状況に関係なく発作が起こ
る人もいれば、電車やエレ
ベーターの中など発作が起
きやすい状況が明らかな人
もいます。パニック発作に
はこれら以外にもたくさん
の症状があり、「死んでし
まうのではないか」という
恐怖にかられることもあり
ます。

治療

このようなパニック発作
が繰り返し起こると、「ま
たパニック発作が起こるの
ではないか」と不安になり
ます。これを予期不安と言
います。予期不安がある状
態では、体のささいな不調
に敏感になります。そして
そのささいな不調を見つ
ては不安が増し、さらにパ
ニック発作を引き起こすと
いう悪循環が起こります。

パニック発作の治療には、
抗不安薬や抗うつ薬の一種
を使います。抗不安薬はパ
ニック発作が起きたときに
頓服として服用することが
多いです。パニック発作に
対処する形です。それに対
し、抗うつ薬は普段から規
則正しく服用し、パニック
発作が起きにくい状態にし
ます。これらの薬を使いな
がら、パニック発作に対処
しつつ、パニック発作が起
きるような場面にも慣れて
いくなどの行動療法を行
います。

文責 府中市立湯が丘病院
副院長 今井 雅樹

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
小児科	夜間医療	福山夜間小児診療所 (福山市三吉町南)	☎ 084-922-4999	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	# 8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	三原病院 (三原市中之町)	☎ 0848-63-8877	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター (広島市安芸区)	☎ 082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所 (福山市三吉町南)	☎ 084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎ 0120-169901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

9月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医
	外科		内科		内科		
3日◎	府中市民病院 (鵜飼町) ☎45-3300	金光医院 (府中町) ☎41-2938	福山医療生活協同組合 ふれあい診療所 (駅家町) ☎084-976-4334				府中北市民病院 (上下町) ☎62-2211
10日◎	中川整形外科医院 (中須町) ☎52-3033	和泉医院 (府中町) ☎41-2412	寺岡記念病院 (新市町) ☎52-3140				
17日◎	内藤クリニック (駅家町) ☎084-977-1070	府中中央内科病院 (高木町) ☎45-3200	瀬尾医院 (新市町) ☎51-2169				
18日◎	せおクリニック (栗柄町) ☎40-0246	河村内科 (府中町) ☎47-6300	小島病院 (駅家町) ☎084-976-1351				
23日±	有地医院 (府中町) ☎41-3670	府中市民病院 (鵜飼町) ☎45-3300	さとうファミリークリニック (駅家町) ☎084-999-3103				
24日◎	寺岡記念病院 (新市町) ☎52-3140	佐野内科医院 (鵜飼町) ☎45-5310	南坊井上内科循環器科医院 (駅家町) ☎084-976-0013				

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。