

私たちは日々の生活の中で様々な不安に対応しながら過ごしています。

しかし、普段感じる程度を凌駕する不安のため日常生活に支障をきたす場合があります。

それが、『不安障害』です。

不安障害には『社会不安障害 (SAD)』、『パニック障害』や『全般性不安障害 (GAD)』等があります。

『社会不安障害』(SAD)とは？

種々の社会的な状況に対し強い恐怖を感じ、それを回避するため学校や会社等の社会生活が困難になることです。

例えば、

- ・人前で話すのが苦手
- ・人前で字を書けない
- ・人前で食事ができない
- ・人々の注目を浴びるのが怖い
- ・初対面の人に会う、話をするのが苦手

上記以外に、赤面、震え、発汗、動悸、めまい等の身体的な症状があります。

「自分は内気だから・・・」とか「恥ずかしがり屋だから・・・」と性格の問題として片付けて我慢していませんか？

『パニック障害』とは？

予知されない、反復される重篤な不安（パニック）発作のことを言います。

主な症状は個々人で異なりますが、他の不安障害と同様に、身体的な症状である動悸、胸痛、窒息感及びめまい等が共通してみられ、『このまま死んでしまう』というような強い不安感に襲われる病気です。

さらに、

- ・またパニック発作が起きたらどうしようという予期不安が強くなる
- ・発作が起きた場所を避けようとする

など、日常生活にも大きく支障を来すようになり通常の生活を送れなくなります

パニック障害の特徴は、これらの身体的な症状に対して、検査をしても身体的な異常は見つからず、パニック発作を繰り返すことです。



心理療法（認知行動療法）や薬物療法などが治療の基本となります。

また、心理検査やカウンセリング（自費診療）も治療過程で行う場合があります。

ご相談ください

専門外来は完全予約制です。

まずお電話ください。

連絡先

医療法人せいわ会みなかぜ病院
地域連携相談室 医療相談課

TEL:092-322-3261
FAX:092-322-1509