

## はじめに

大学時代には多くのストレスを経験します。自分で工夫して対処していても、時に自分一人で対処できず、「もうどうすればいいかわからない」「自分は精神的に問題があるのかな?」と悩む学生の方は少なくありません。

そんな時、キャンパスライフ・健康支援センターでは、医師やカウンセラーとの面接を行ったり、精神的な不調に関する相談先を紹介しています。

しかし、相談に行くと何を聞かれるのかわからない、自分の問題をどう話したらよいかかわからないと思ってしまう、相談になかなか行けないこともあります。

そこで心身の不調に関する説明を、ここにいくつかまとめました。自分や友達の相談に当てはまる項目があれば、気軽にキャンパスライフ・健康支援センターへご相談ください。現在は当てはまらなくても、知っておくと今後役立つかもしれません。ぜひ一度読んでみて下さい。



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### [キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

#### キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

#### キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

#### キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

#### キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

#### キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(先導物質科学研究所本館1階) 092-583-8431

#### キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモン2階) 092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる?
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

こころとからだの健康編 6

# 不安障害 パニック障害



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

# 不安障害・パニック障害

不安障害・パニック障害とは、どんな病気なのでしょう。不安障害とは不安感が主症状の精神の障害です。不安症状が突然に襲ってくるものと、慢性に不安症状が続くものに大きく分けられます。

## 1. 不安の症状

不安障害の症状には、以下の3つがあげられます。

### 不安感

漠然とした心配や何かが起こりそうな不吉な予感をともなう不快な感情が自覚され落ち着けなくなる。

### 不穏状態

不安感が強いと、胸の奥に苦悶感(胸内苦悶)が渦巻き居てもたってもいられなくなる。判断力の低下、混乱感、もうろう状態、さらに興奮や錯乱が出現することもある。

### 身体症状

心臓が激しく鼓動し(動悸)、胸から首元が締めつけられる感じ(胸部絞扼感)、発汗、瞳孔散大などの多彩な自律神経症状が出現する。

以上の症状が繰り返し起こったり、症状の出現を恐れることによって日常生活に支障が生じている場合、治療の対象となります。  
※恐怖症:何か特定のものが恐ろしいというように、対象のはっきりした恐怖が主症状であるもの(例:高所恐怖)。

### ①不安感(不安の自覚)

不安は、初めての体験をするときなどに誰にでも普通に現れる不快な感情です。将来なにが起こるか予想ができなかったり、将来起こることについてよくない見通しがあると、誰でも心配になり不安感を持ちます(予期不安)。これは理由のある不安で、いわば正常な不安です。

理由があっても、強すぎる不安、それに心配すべき理由がない不安、つまり理由が見いだせない不安、特に突然理由もなく不安に襲

われ死の恐怖をおぼえる不安発作(パニック発作 panic-attack)は、病的不安と言われます。

### ②不穏症状

心配や不安が強いと落ち着けない心境になり、じっとしておれなくなります。心配にばかりとらわれていると、頭の働きが鈍って集中力がなくて感じたり、現実感がなくなることもあります。実際に注意力や判断力が鈍りますし、もうろう状態に陥る人もいます。また、不安が強まってどうしようもないという心境に達すると、自分の心や行動をコントロールすることができないという無力感に支配されることとなります。また、自分が何をしでかすか分からないという気持ちになって動揺すると、発狂してしまうのではないかとこの恐怖感にとらわれます。混乱して泣き叫んだりする人もいて(興奮状態、錯乱状態)、周囲の人を巻き込んでしまい、救急車で病院に連れて行かれることとなります。

### ③身体症状

強い不安感に襲われているとき、自律神経を通じて体調の変化がおこります。頻脈や動悸(心臓がドキドキと激しく鼓動する)、窒息感(息苦しさ)や過呼吸、胸の不快感や締めつけられる感じや痛み、発汗(冷や汗)、口渇などが見られます。また、頭のふらつき、めまいなどの症状、さらに筋肉の緊張・硬直や身体の細かな震え、緊張性の頭痛や吐き気なども現れ、不安はますます高まります。このような身体の変化が急激に起こると、死んでしまうのではないかと死の恐怖を感じます。

不安感それ自体は、人生の岐路に立ち将来の予想が立たない時などに生じる当たり前の感情です。経験が少ない若い人では、どのような人生を踏み出すのかという人生の大きな課題がありますから、心配性であったり、感情の起伏の激しい人は不安感が強いのが普通です。

しかし、不安障害では不安の程度が著しく、苦痛をともない日常生活に支障を来すまでにいたりします。不安発作は、一度体験すると、あの堪え難い不安にまた襲われるのではないかと不安に対する恐怖にとらわれてしまいます。つまり、早い時期に適切な治療を行わないと、慢性化して治りにくくなってしまいます。

## 2. 不安が主症状の精神障害

### 恐慌性障害(パニック障害)あるいは不安発作(パニック発作)

前述の不安感に突然襲われるもので、通常、身体症状を伴います。また不穏症状にまで悪化しますが、慣れてくるとこれを回避できるようになる人もいます。通常この発作は数分間しか続きませんが、時折、予測不能な状態で現れます。そして、症状が繰り返し出現する傾向にあります。原因がわからないためにその症状の発現が予測しにくく、予防には薬が必要になります。

### 広場恐怖

前に述べたパニック発作が起こるようになると、いつまた発作に襲われるか判らないために、助けを求められないような場面で発作が起こることを怖れ、公衆の場所や雑踏、それに一人の旅行や外出などを避けるようになります。怖れが強すぎると家から外に出られなくなり、引き籠もってしまう人もいます。

### 全般性不安障害

さまざまなこと、出来事や自分がすることに、過度に心配したり不安を感じる状態が長期間にわたって持続します。緊張感やイライラ、集中力の低下と疲れやすさなどが認められ、軽い身体症状も伴います。いずれもが心配で、心身ともに緊張している状態です。

