

しょうがい パニック障害 1

一生の間にパニック障害にかかる人は
100人におよそ1人くらいです*
あなたと同じなやみをかかえている
人はたくさんいます



●どんな病気？

「パニック発作」がくり返し起きることにより、また発作が起こるんじゃないかと不安になったり、苦手な場所や状況ができて、生活しづらくなる病気

●パニック発作とは？

とつぜん
突然おこる

はげしい身体症状と不安・恐怖の発作

ピークは10分くらい
ふつう30分以内にはおさまります
からだの検査をしても異常がありません



こんらん
頭が混乱しているときに使う
‘パニック’とは別の意味です



●どんな症状があるの？どんなふう to 病気が進むの？ (症状と経過)

よき
予期しない
パニック発作



よき ふあん
(予期不安)



うつ
自信がない...
生活しづらい...



あんな発作が起きたら
どうしようもない...



特定の場所や状況を
さけるようになる (広場恐怖)

電車 (特に急行や特急)、新幹線、飛行機、
高速道路、エレベーター、美容院
ひとりでの外出、人ごみなど

しょうがい パニック障害 2

パニック発作にはピークがあって
かならずおさまります
「症状」として理解することが大切です



かいふく ●回復のサポートになることは？

病気について知る
な
少しずつ慣らす



ちりょう
くすりの治療



ストレスをへらす



家、学校、職場 etc 環境の調整

●まわりはどうしたらいいの？



このシートの全文さらにくわしい情報は
ウェブサイトでご公開中

子ども情報ステーション パニック障害

検索

*平成14年-18年度厚労省研究班の調査（生涯有病率0.8%）

子ども情報ステーション by ぶるすあるは >子どもも大人もイラストで学ぶ『パニック障害』ver.1 kidsinfost.net