

～パニック発作が起きたら～

^{あせ}
焦らず・落ち着きましょう！

定時薬・頓服薬を決められたとおりに服用しましょう。
服用後、1～2時間は様子をみましょう。

自分に適した対処方法を試みましょう！

通院先に対処方法を相談しましょう。

通院先()
電話番号()

ご家族や周囲の人にも、対処方法を伝えておきましょう。

夜間・休日の緊急的な精神医療相談を以下の窓口でも受け付けています。

相談内容に応じて、助言や医療機関の調整を行います(埼玉県在住の方が対象です)。

埼玉県精神科救急情報センター

048-723-8699

受付時間

平日(月～金) 17:00～翌8:30

休日及び年末年始 8:30～翌8:30

パニック発作が起きた時のために



埼玉県のマスコット コバトン



彩の国
埼玉県

監修 埼玉医科大学総合医療センター教授 堀川直史
協力 埼玉県精神科救急医療システム運営会議

埼玉県精神科救急情報センター
社団法人埼玉県精神保健福祉協会

このリーフレットには、パニック発作が起きた時に自分で落ち着きを取り戻すヒントが書かれています。

主治医やご家族とも、日ごろからご自身の病気や症状への対処法などについてよく話し合っておきましょう。

～パニック発作が出現したら～

発作が起きると、その恐怖から何とか逃れようと、誰もが慌ててしまいがちです。

しかし、一般的には発作のピークは、5～15分くらいで、しだいに不安は軽減し、自然に消えていきます。

発作自体で死んでしまうことはありません。慌てずに、落ち着いて、対処するようにしましょう！

～対処のいろいろ～

○処方薬の服用(頓服の活用)

○呼吸を整える(呼吸法)

対処方法は人それぞれです。対処方法については、自分にあった気持ちを落ち着かせる方法を、主治医と相談して見つけていくことも大切です。

あなた自身の対処方法はどんな方法ですか？

～あなたの対処方法は～

自分に適した対処方法を記入してください。

例) リラックスしたイメージを思い浮かべる。
メンソールキャンディーをなめる。

～呼吸法を実践してみましょう～

まずは、座るか、何かにもたれかかりましょう。

- ①：息を止めて「5」数えましょう。
- ②：5つ数えたら、息を吐きながら静かに自分に向かって「落ち着いている」と言いましょ。
- ③：6秒に1回(1分間に10回)鼻からゆっくりと息を吸ったり吐いたりしましょう。3秒で吸って、3秒で吐きます。
- ④：発作が落ち着くまで①～③を繰り返します。

～日常生活で注意すること～

日ごろ、きちんと治療を続けていても、日常生活の中でパニック障害の症状を悪化させてしまうことがあります。

悪化の要因に気をつけ、望ましい日常生活を送ることが治療効果を高め、回復への第一歩となります。

(悪化要因)

- ・ ストレス
- ・ 二日酔い
- ・ 過労
- ・ 睡眠不足
- ・ 風邪(かぜ)
- ・ カフェイン(コーヒー等)の摂りすぎ

(望ましい生活)

- ・ 規則正しい生活リズム
- ・ 規則正しい服薬
- ・ 適度な運動
- ・ ストレスをためない
- ・ お酒やコーヒーは控える