
「パニック発作を起こしてみた」

宝彩有菜

宝彩有菜の体験と考察から、パニック障害のメカニズムについて、解説します。もし、パニック障害で困っておられるなら、参考にしてください。

宝彩有菜

(目次)

- 1 パニック障害とは
 - 2 パニック発作の症状
 - 3 パニック発作の起こるメカニズム
 - 4 パニック発作の原因―「過呼吸」
 - 5 トラウマ化と予期不安
 - 6 パニック発作の予期不安の解消
-

1 パニック障害とは

パニック障害とは、動悸が激しくなり、息が苦しくなり、全身に汗をかき、このまま狂ってしまうのではないか、死んでしまうのではないか、という恐怖や不快を感じる、いわゆる「パニック発作」と、その発作がまたいつ何時起こるかもしれないと強い不安、いわゆる「予期不安」とで、電車や飛行機などに長時間に乗ったり、一人で外出することが難しくなる症状です。

「パニック発作」だけでなく、発作が起こることへの「予期不安」と、起こりそうな場面や、頼れる人が居ない恐れ「避難不安」とがあり、日常生活に支障をきたすような場合に「パニック障害」と言われます。

2 パニック発作の症状

では、どんなことがパニック発作の症状か。

パニック発作は、本人にとってみれば、突然に以下のようなことをいくつか同時に経験します。これらのことを初めて体験すると、自分の身体を自分できない状況になることもあって、経験したことのない体験で、強い恐怖や不安を感じます。

「自分は変になった」「気が狂ってしまう?」「コントロールできない」「心臓発作がおこった?」「このままでは死ぬ?」などと混乱します。

(パニック発作時に感じる症状の例)

- ・息切れ感、または息苦しさ（息ができないと感じる）・動機
- ・発汗・身震い・めまい、ふらつく感じ、頭が軽くなる感じがする
- ・手足がぴりぴりうずく感じ、または感覚が麻痺する感じがする
- ・胸の圧迫感、痛みを感じる・気が遠くなる感じがする
- ・手足が冷たくなる、または全身がほてる
- ・現実感が失われる・口が渇く
- ・吐き気がする・足ががくがくする
- ・目がぼやける・筋肉が緊張する
- ・考えがまとまらない、頭が真っ白になって話ができないという感じ
- ・死ぬのではないか、正気を保てないのではないか、気が狂うのではないかという恐を感じる

3 パニック発作の起こるメカニズム

アデノシン三リン酸（ATP）が燃焼して、多量にエネルギーが出る状態が、パニック発作の直接的な原因です。

そのようになるには、2つの場合があります。

(1) 平安な状態で、ATP の使用試験（酸素との反応＝燃焼）が始まる場合。（ネットで説明している状態）

(2) 過呼吸で、ATP の酸素との反応（燃焼）が起こる場合。

以下、過呼吸の場合の、パニック発作の起こるメカニズムを説明します。

概略は次の流れで、起こります。

①日常 ②不安な思考 ③緊張状態 ④過呼吸開始 ⑤過呼吸持続 ⑥パニック発作開始 ⑦パニック発作終了 ⑧トラウマ成立（学習）

説明します。

「①日常」的な生活をしています。とくに、病気でもない、風邪も引いていない、極普通の生活です。

その時、何らかの原因で、「②不安な思考」が始ったとします。

すると、精神的に「③緊張状態」になります。

緊張状態になると、知らないうちに、呼吸が荒くなります。つまり、「④過呼吸開始」になります。

その緊張状態が持続すると「⑤過呼吸持続」になります。すると、血中の酸素量が多くなり、細胞内のアデノシン三リン酸と反応して、大量のエネルギーが発生します。

つまり「⑥パニック発作開始」になります。

動けなくなります。やがて、呼吸も穏やかになって「⑦パニック発作終了」になります。しかし、とて

も怖い目にあっただので、「⑧トラウマ成立（学習）」になります。

- ①日常
- ②不安な思考
- ③緊張状態
- ④過呼吸開始
- ⑤過呼吸持続
- ⑥パニック発作開始
- ⑦パニック発作終了
- ⑧トラウマ成立（学習）

このように、パニック発作が起こる直接的な原因は、「過呼吸」によるものです。

過呼吸とは、呼吸のし過ぎで、大量の酸素が体内に入り、その酸素が細胞内にあるアデノシン三リン酸と反応して、エネルギーを生成し、それが余り過ぎることによって起こります。

最初の「パニック発作」は、不安や、怖れや、恐怖がある場合です。すると、精神的に緊張していますから、生理的に、誰でも、呼吸が早くなります。動悸も早くなりますし、瞳孔も開きます。臨戦態勢になるわけです。

呼吸が早く深くなる目的は、酸素の補給を盛んにして、より多くのエネルギーを出そうとしているからです。呼吸が早くなると、空気中から摂取する酸素量が飛躍的に多くなります。

その状態がしばらく、（2～5分）続くと、その入手した酸素が、体内のアデノシン3リン酸と、反応して（燃やして）、エネルギーを生み出します。筋肉を収縮させたりするエネルギーです。そのエネルギーが多くなりすぎると、筋肉が勝手に硬直したり、伸びたり、自分でコントロールができなくなります。まるで、火に炙られた「するめイカ」のように、全身が、のけぞったり、丸まったり、よじれたりします。

これが、パニック発作のメカニズムです。

<過呼吸の体験をしてみた>

実は、私は、昔、何度か、「過呼吸」を自分で故意に起こして、「パニック発作」と同じことを自ら体験したことがあります。確かに、自分の身体が自分で制御が効かなくなるのは、なんともいえない恐怖です。身体がのけぞったり、丸まったり、コントロールが全然できませんから、マインドは超慌てます。爪なども切っておかないと、手を握り締めて手のひらに食い込んで血が出たりしますので、準備もちゃんとしてから、やってみましたけど。

しかし、何度か実験してみると、そのコントロールが全然効かないというのが、面白くなって来たりします。マインドも、「ああ、またか」と、もう、全然慌てなくなります。

私の、身体が硬直して捻れてくるのを、上からのぞきこんでいる人の表情が、とても心配そうなのが、下から見ていて、可笑しかったりします。やがて、ゆっくりと身体が緩んできて、通常に戻ります。まあ、面白い体験ですが、飽きますね。

4 パニック発作の原因―「過呼吸」

パニック発作時の症状の多くは、実は過呼吸による症状なのですが、では、なぜ、肉体はそのようになるまで、酸素をとり過ぎてしまうのでしょうか。

それは次のように説明されます。

マインドが、「危険な状態」とであると判断すると、すぐに、すばやく、肉体は、「臨戦態勢」になります。つまり、いつでも、逃げたり、戦ったりできるような態勢を作るわけです。普通、胃腸は収縮し、血圧は上がり、呼吸は早くなります。

肉体がそのような反応をする目的は、より多くの酸素を体内の隅々に供給することです。

しかし、その供給する酸素量が多すぎると、パニック発作になってしまうわけです。

私が、故意に過呼吸をしていたときは、いつ倒れてもいのように、布団の上に座って、手を両肘を張った形にして、鶏のように、それを上下にバタバタさせながら、激しく呼吸を続けました。やり方にもよりますが、2～3分続けると、「あららら」と言う感じで、首とか、腰とかが、ぐいーんと曲がってきたりします。もう、バタバタと手を上げ下げできませんし、息もできません。倒れそうになって布団に手を付こうと思っても手も動かさせません。

ごろんと倒れると、今度は、足が左右それぞれ別につっぱったり、曲がったりします。たぶん、過呼吸の発作はどんな状態になるのか知らないでそうなったら、本当に、「死ぬかと思った」というくらいの恐怖になると思います。

私は故意にそれをしていましたから、「きたっ、きたっ、きたっ」という感じでしたけど。本人より、未経験の周りの人の方が心配します。

「不安」があろうが無かろうが、「心配」があろうが無かろうが、「過呼吸」になれば、誰でもパニック発作状況になります。

では、なぜ「過呼吸」になるのか？

肉体は、酸素が必要だと思いますから、呼吸を盛んにします。でも、酸素は、血液に運ばれて行きますから、すぐには、酸素が行き渡りません。しかし、「緊急臨戦態勢」ですから、早く、酸素を運ぶ必要があります。

すると、実際は、もう酸素は充分なのに、まだ、現地に運ばれていないので、酸素が足りないと判断されて、さらに、呼吸を続けることになります。

よく、パニック発作時の苦しみの一つに、息ができないと言う表現がありますが、それは、酸素が足りないと思って、必死に、酸素を取り入れようとしている状態のことです。そのようになりますから、もう、充分なのに、それ以上大量に酸素を取り入れてしまうこととなります。大量に入手した酸素は順次送られて、各細胞に渡り、そこで、アデノシン三リン酸と反応して、大量のエネルギーを作ってしまうというわけです。

グラフに書くと、

A: 実際の酸素の取り入れ量

B: 酸素が体内に運搬された量

C: ATP と結合してエネルギーの発生した量

(グラフ)

このグラフのように、A,B,C の数値の上昇時期にタイムラグがあるということです。

取り入れられた酸素が、アデノシン三リン酸と反応してエネルギーを出すまでのタイムラグがあるので、だから、過呼吸になってしまうということです。

それはまるで、まだ、酔ってないと思ってもう一杯お酒を飲むと、カクンと酔ってしまうのと同じです。入手したけどまだ反応していないアルコールと追加のアルコールが一気に効き始めるからです。同じようなタイムラグの仕組みで、過呼吸による一気のエネルギーの噴出が説明されます。

お酒に酔ったらもうお酒は飲まずに、水を飲むのが正解です。

パニック発作になったら、もう、酸素はとらないのが正解です。酸素は余っているのですから。

その具体的な方法は、呼吸が激しくなったら、すぐに、紙袋やビニール袋を口にあてて、袋の中で呼吸を行うペーパーバッグ法をします。それが、有効です。

紙袋やビニール袋を口に当てて、ゆっくり、呼吸します。紙袋のなかは、呼吸の度に、二酸化炭素が多くなってきます。酸素が少なくなってきます。しだいに発作は沈静化します。

私のように、過呼吸のことを何度か体験していると、単に「息を止める」ないしは、「細くする」だけで、ペーパーバックも使いません。まあ、ごろんとしてしまったら、使えませんが。いずれ、だらーんと弛緩しますから、それも、楽しみながら見守ると言う感じになります。慌てません。

5 ト라우マ化と予期不安の解消

マインドは、辛い目にあったり、苦しい目にあったり、失敗した経験を、しっかり学習します。そして、もう二度とそのような辛い目に合わないようプログラムを作ります。熱い鍋の蓋に触れると、学習して、二度と熱い鍋の蓋を素手で持たないようにします。

それは、素晴らしいマインドの働きです。

ところが、このパニック発作になると、マインドは、何が原因か分かりません。化呼吸が原因だとは分らないのです。それで、「タクシーの補助席で、雨の夜に対向車のライトを見ていたら、パニック発作になった。もう二度とタクシーには乗らない」と思ったり、風呂で、人と離別する悲しみを考えていたら、突然、発作が起きた」私には、離別の恐怖があるのだ、と思ったり。電車で長時間乗っていて、まだか、まだか、早く降りたいと思っていたら、発作が起きた。あの電車が原因だと思ったりします。

原因を推定してしまうのは、様々ですが、一様にいえることは、その発作が起こったときに、マインド上に展開していた事象をパニックの原因とみなすということです。けっして、過呼吸が原因であると冷静にマインドが判断、学習することはありません。

たしかに、対向車のライトを必死で見つめて、恐くて緊張状況が続いて、知らぬ間に過呼吸になり、ある一定の酸素量を超えて、一気にパニック発作になったのであれば、マインドが、タクシーの補助席が原因だと考えるのも、まんざら、間違っていないかもしれませんが、どこにしようと、何を考えていようと、過呼吸にさえならなければ、パニック発作は起きませんので、タクシーの補助席が、パニック発作の直接の原因と考えるのは間違っています。

6 パニック発作の予期不安の解消

●運動していると、パニック発作になりにくい。

アデノシン三リン酸は、酸素と反応してエネルギーをつくり出します。いつも運動等をして、アデノシン三リン酸と酸素の反応を、頻繁に大量に行なっている人は、反応が早いですから、過呼吸になる前に、酸素量の調整ができます。

言い方を代えれば、早く、エネルギーが充填されますから、さらなる、酸素を充填しようとして、過呼吸になることが少ないということです。一週間に一度くらい、「はっ、はっ」と息の切れるような運動をしていると、たぶん、過呼吸になることはあまりないはずです。

●腹式呼吸なら、不安な思考から、緊張して、思わず過呼吸になるのを防ぎます。

過呼吸を故意にするには、胸式呼吸をします。鶏のように肘を張って、両手のひじを曲げて上下にバタバタさせながら、呼吸をします。ですから、胸式呼吸をしなければ、過呼吸にはなれません。

腹式呼吸で、頑張っても、過呼吸にはなれません。

ということは、過呼吸になりそうになったら、腹式呼吸をすればいいのです。

腹式呼吸を続けていれば、過呼吸にはならないということです。

腹式呼吸は、練習すれば、上達します。日常でも、腹式呼吸で生活できれば、パニック発作も防げることはもちろんですが、その他多くの健康上、精神上的のメリットがあります。

穏やかで、豊かな、落ち着いた生活を得たかったら、腹式呼吸を自分もものとする事です。さらに、丹田での呼吸（C-呼吸）が上達すると、パニック発作になることはありません。

●緊張を生む不安な考えは、回避する。

マインドは、いつも、心配事はないか、不安なことはないか、と目を配っています。

とてもありがたいことですし、いくら感謝してもしたりません。

しかし、そんなに、不安でもないことについても、「不安だ」「不安だ」といつも言っているのでは困ります。その上、知らないうちに、「臨戦態勢」にまでなって、呼吸を荒げてしまうのでは、まったく困ります。

これを防止するには、日ごろから、①マインドの考え方の調整をすることと、②マインドが心配を巨大化するのを見逃さずに止めることです。

①については、マインドの欲の方向に考える傾向を、愛の方向にすることだ大切です。

②については、刻々と思考をしているマインドの働き方をチェックすることが必要です。観照です。観照が上達するには、日ごろの練習が必要ですが、練習すれば、簡単にできるようになります。

以上を整理すると、パニック発作の防止策は、次のとおり。

- ①日常（←適度な運動、および、自己暗示をかける言葉）
- ②不安な思考（←観照の練習）
- ③緊張状態（←自愛瞑想：または、自己暗示をかける言葉）
- ④過呼吸開始（←ペーパーバック法）
- ⑤過呼吸持続（←パニック発作の理解）
- ⑥パニック発作開始（←達観）
- ⑦パニック発作終了
- ⑧トラウマ成立（学習）（←正しい理解）

※⑧のトラウマが出来てしまった場合は、「眼キョロ法」で解消できます。

以上、パニック発作、パニック障害について、宝彩有菜のコメントでした。
パニック発作、パニック障害、解消のヒントにしてください。

宝彩有菜

(C)All copyrights reserved Arina Hosai 2010