

Q2 どのような治療をするのですか？

パニック症とは

過呼吸は、パニック症に合併することが少なくありません。

パニック症は、突然理由もなく急激な不安にとまらぬ、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった症状をくり返す病気です。また症状が出たらどうしようと不安になり、症状が出た場所や状況を避けるため、生活に支障をきたすようになります。

最近の研究により、パニック症は心が弱いだけでなく、脳の機能障害から起こることがわかりました。医療機関（精神科、心療内科など）では薬による治療とあわせて、少しずつ苦手なことに慣れていく心理療法などが行われます。

過呼吸を診断するには、どのような症状が起きるか、以前にも同じようなことがあったか、精神的なストレスや不安などがあるかなどを問診で確認します。過呼吸や胸の痛み、息苦しさなどの症状を引き起こす身体の病気もあるので、胸部エックス線検査や心電図などの検査を行うことがあります。

また、過呼吸では血液の二酸化炭素濃度やpH、カルシウム値に異常をきたすことがあるため、血液検査を行う場合もあります。問診から過呼吸である可能性が高いと判断された場合は、問診以外の検査を行わないこともあります。治療は、まず患者さんの不安を取り除くことが重要です。命にかかわる病気ではないことを理解していただき、過呼吸の発作時には意識的に呼吸を止めたり、遅くしたりするように促します。不安感が強い患者さんには、抗不安薬などを用いることがあります。パニック症（障害）や不安症、うつ病などの精神的な疾患がある場合は、それらに対する治療を行うことが有効です。

A 適切な呼吸法の指導や心理療法、薬物療法など

Q3 過呼吸の対処法を教えてください。

要注意!

「紙袋を口に当てる方法」は推奨されていません!

かつては、過呼吸の応急処置法として、紙袋を口に当て、吐いた息を再度吸うことで二酸化炭素濃度を上げる方法（ペーパーバック法）が推奨されていました。

しかし、この方法では血液中の酸素濃度が低くなりすぎたり、二酸化炭素濃度が急上昇したりするおそれがあるため、現在では推奨されていません。

もし、過呼吸を起こしている人がいたら、まず安心させたいので、前述のゆっくりとした呼吸法を促してみるのがいいでしょう。

過呼吸の発作が起きたときは、意識的に呼吸を止めたり、遅くすることで治まります。いろいろな呼吸法があります。次の方法を試してみるのがいいでしょう。

①腰掛けられる場所を見つけ、できるだけゆっくりと座ります。
②まずは5秒間息を止めます。
③次に3秒かけてゆっくりと息を吐き、3秒かけて吸います。このゆっくりとした呼吸法を、楽になるまで続けましょう。

過呼吸の発作で死ぬことはありませんし、長くても30分ほどで落ち着きます。このことを理解しているだけで、過呼吸が改善される場合もめずらしくありません。

過呼吸を予防するためには、ふだんからリラックスする時間を意識的につくるのが大切です。散歩や軽い運動、入浴、音楽、アロマなど方法はたくさんありますが、自分に合ったものを見つけてください。

また、タバコやカフェインなどの刺激が過呼吸の発作の引き金になることがあるので、控えることをおすすめします。

このような対策を行っても過呼吸を起こしてつらい場合は、精神科や心療内科、メンタルクリニックを受診してください。

A まず呼吸を止めてから ゆっくり呼吸する

Q1 過呼吸が辛い症状を招くのはなぜ？

過呼吸によって起こる症状

過呼吸の状態になると、息苦しさのほかに、次のような症状が現れることがあります。



不安や緊張を感じているときに息苦しさから呼吸回数が増え、余計に苦しくなってしまう病気が過呼吸です。医学的には過換気症候群と呼ばれています。

本来、呼吸活動は脳内にある呼吸中枢によってコントロールされています。呼吸回数は血液中の酸素や二酸化炭素の濃度、血液のpHなどをもとに制御されるため、自分の意思とは関係なく呼吸活動が正常に行われます。ところが、不安や極度の緊張などがあると、呼吸中枢でのコントロールがうまくいかなくなり、過呼吸が引き起こされてしまうと考えられています。

過呼吸の発作が始まると、もつと酸素を取り込まなければと焦り、空気を吸おう、吸おうとするため、ますます呼吸が苦しくなってしまうのです。

過呼吸によって生じるのが、体内の二酸化炭素が減りすぎてしまうことです。それによって血管の収縮が起きたり、血液が急激にアルカリ性に傾き、電解質のバランスが崩れたり、不安による交感神経の高ぶりが起きたりすることで、さまざまな症状が現れます。そして、一度過呼吸を経験した人は、また起こるのではないかと不安になります。これが過呼吸の特徴です。

教えて
ドクター!



知っておきたい
健康相談室

息苦しさから呼吸が速くなる

過呼吸（過換気症候群）

突然、息が苦しくなり、空気を吸おうとして呼吸が速くなってしまいう過呼吸。動悸や手足のしびれなども起こり、このまま死んでしまうのではないかと恐怖に襲われます。春は環境の変化からストレスを感じる人が多いもの。過呼吸は強いストレスや緊張が引き金になることが多いため、対処法を知っておくと安心です。



監修 長谷川 洋

はせがわひろし
長谷川診療所所長
1970年東京都生まれ。聖マリアンナ医科大学卒業。2003年より同大学東横病院精神科主任医長。2006年より現職。精神保健指定医、日本老年精神医学学会専門医、日本神経学会専門医。著書に『よくわかる高齢者の認知症とうつ病』（認知症医療の第一人者である父・長谷川和夫氏との共著：中央法規）がある。