

「パニック発作」とは

強い恐怖感・不安感が急激に（多くは、数分以内で）生じて、しばらくして軽快する、という症状が起こる発作のこと。

自分の体験している症状が「パニック発作」ではないかと思う方は、下記の「パニック障害の診断チェック」を記載の上、ご提出ください。

■パニック障害の診断チェック

以下の当てはまるものに丸をつけてください。

- 心臓がドキドキしたり、脈がはやくなる。
- 手のひらや全身に汗をかく。
- 体や手足がふるえる。
- 息苦しさや息切れを感じる。
- のどがつまったような感じ、窒息感を感じる。
- 胸の痛みや圧迫感、不快感がある。
- 吐き気、腹部の痛み・不快感がある。
- めまい、ふらつき、または気が遠くなるような感じがする。
- 現実感が失われる。自分が自分でないように感じる。
- 自分自身をコントロールできない、どうにかなってしまう恐怖。
- このままでは死んでしまうのではないか？という恐怖。
- 体の一部にしびれ感やうずくような異常な感覚がある。
- 冷たい感じやほてった感じがある。

以上 13 点のうち、_____点がある。

身体的な病気（心臓や呼吸器の病気、甲状腺の病気）などで、パニック発作と似たような発作を起こす病気もあります。そのような病気がないことを調べるためには、血液検査、心電図検査、レントゲン検査が必要なこともあり、その場合はそれらの検査ができるような他の病院へご紹介することもあります。

ご理解のほどお願いいたします。