

②⑤ パニック障害・過換気症候群

117B37

99回では紙袋○

117回では紙袋×

子どもながらに紙袋をさっと渡すのはカッコいいと思っていたのですが、現在ではやってはいけないことになっています…

子どもの頃にみた漫画などの描写から「過換気症候群=紙袋」みたいなイメージを持っていたのですが、現在では医療者としてやってはいけないことだとされているのはびっくりしました！

99C22

22 24歳の初産婦。妊娠39週2日に陣痛が発来し入院した。陣痛開始後10時間の時点で子宮口開大8cm、展退度80%、先進部は児頭でSP+2cm。陣痛周期3分、発作50秒。このころから産婦の呼吸数が1分間に約60となり、手足のしびれと息苦しさを訴え、指関節の伸展と母指の内転とがみられた。脈拍100/分、整。血圧122/78mmHg。胎児心拍数陣痛図では異常を認めない。

行うべき処置はどれか。

- a 呼気吸入
- b 左側臥位
- c 子宮収縮促進薬投与
- d 気管(内)挿管
- e 帝王切開術



実際にはCO₂はさほど上昇せず逆にO₂が低下して窒息になる可能性があるため、**現在では推奨されていない。**

117B37

37 18歳の女子。呼吸困難を主訴に救急外来を受診した。通学途中で満員のバスの中で急に息苦しく、呼吸が促迫になった。パニック障害で自宅近くの診療所に通院しているが、それ以外の基礎疾患はない。意識は清明。体温36.8℃。脈拍104/分、整。血圧112/72mmHg。呼吸数48/分。SpO₂100%(room air)。頸静脈の怒張を認めない。心音と呼吸音とに異常を認めない。腹部は平坦、軟で、圧痛を認めない。四肢にチアノーゼを認めない。患者は「息ができない。手の指先と口の周囲が痺れる」と言っている。

この患者に救急外来で行う対応として正しいのはどれか。

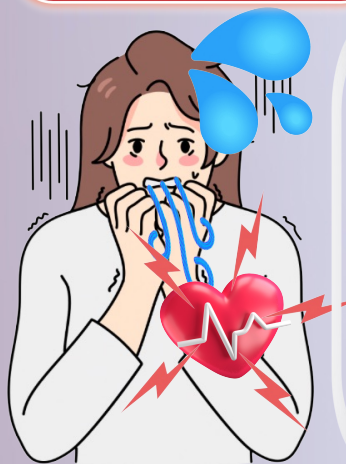
- a 抗精神病薬を内服させる。
- b そのまま学校に行かせる。
- c 低流量酸素を吸入させる。
- d 紙袋を口につけて呼吸させる。
- e ゆっくり呼吸するように指導する。



安心させる声かけをして、ゆっくり呼吸をするように指導する。

パニック発作

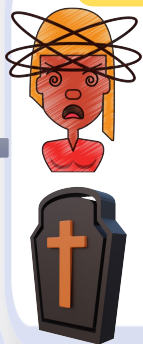
社交不安症や恐怖症(高所恐怖症・暗所恐怖症など)でも「その人が恐れる特定の状況下」ではパニック発作が出ることがある。



自律神経症状

- ✓発汗
- ✓ふるえ
- ✓胸痛
- ✓頻脈・動悸
- ✓呼吸促迫

精神症状



- ✓発狂恐怖
- ✓死の恐怖

救急外来を受診することも多いが、



検査で異常を認めない。

パニック障害

予期しない状況下で繰り返してパニック発作が出てしまう疾患。原因もないのに脳が誤作動して不安・恐怖を引き起こしてしまう。

予期不安

再びパニック発作が起こるかもしれないという漠然とした不安が常に付きまとう。



回避行動



うつ病を合併しやすい。

広場恐怖



パニック発作が起こったときに、そこから逃げるのが困難な場所(電車の中など)に行くのが怖い。

共感する

そこまで不安が強いと無理もないでしょう。よく頑張ってきましたね。



「保証」する

治療に取り組みばちゃんと治りますよ。一緒に頑張りましょう。

1st

薬物療法

選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)

ベンゾジアゼピン系抗不安薬

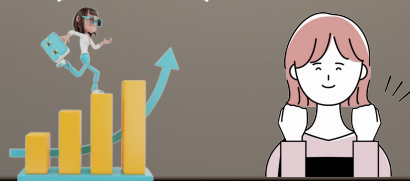
まずは薬物でパニック発作をコントロールして不安を軽減する。

NEXT >>

2nd

認知行動療法

不安や恐怖が引き起こされる状況にあえて身を晒して、徐々に慣らしていく曝露療法(外出訓練)などが行われる。



過換気症候群

パニック障害では過換気症候群を合併することが多い。

器質的疾患は存在しないのにも関わらず、心理的要因(ストレス・不安・恐怖)によって過換気が引き起こされる。



PH 呼吸性アルカローシス



低Ca血症→テタニー

口や手足のしびれ感など



× ペーパーバッグ法 紙袋を口に当てて呼吸をさせる。

「吐いた呼気を再び吸入させることで血中CO₂の濃度を上昇させればいいのか？」という考え方のもと以前は有効だとされていた。

実際にはCO₂はさほど上昇せず逆にO₂が低下して窒息になる可能性があるため、現在では推奨されていない。

現在の
対応

安心させる声かけをして、ゆっくり呼吸をするように指導する。