

急に不安になったり、どうしてもなく気持ちが落ち着かなくなることを、現代医学ではパニック障害と呼ばれ強度のストレスが原因と言われています。

パニック障害は、強い不安感を主な症状とする精神疾患のひとつで、パニック・ディスオーダー（panic disorder）とも呼ばれ、panic disorder からPDと略記される場合もあります。元々は、不安神経症と呼ばれていた疾患の一部で、1992年には世界保健機関(WHO)の国際疾病分類（ICD-10）によって独立した病名として登録されました。最近では心の病と考えるより、脳機能障害として扱われるようになっていす。

定型的なパニック障害の主な症状としては、突然生じる「パニック発作」、続いてその発作の再発を恐れる「予期不安」、それに伴う症状の慢性化です。さらに長期化すると、症状が生じた時に逃れられない場面を回避して、生活範囲を限定する「広場恐怖症」が生じてきます。一人で外出することが困難で、電車に乗って移動することが出来ないことから治療院には家族が車で連れて来るケースや、出張治療の対称となるケースがほとんどです。

ストレスには大脳皮質の活動レベルを左右する脳幹網様体賦活系の関与が考えられます。それが鍼刺激で抑制されるわけです。

鍼刺激によりリラクゼーション効果を引き起こす脳内セロトニンを増加させることも分かっています。脳内セロトニンの増加はストレスの緩和や心を落ち着かせる作用があり、不足すると鬱状態になるともいわれています。

もう一つはパニック症は心と体のアンバランスからきているとも考えられます。恐怖や不安、悲しみなどのマイナス感情に襲われた時、からだはどうなっているでゆったりと背筋を伸ばしてくつろぐ体勢はとれにはずです。

首をすくめて、背中を固くして、胸は丸くなって、からだをこわばらせるはずで。これは、自分のからだを防御している体勢です。私たちの体は恐怖の体験などに遭うと、こわばるようにできています。

なぜ首や背中の深層筋のコリがほぐれると、パニック障害などの症状が和らぐというのは鍼治療を通して実証されています。

© Kang Eastern Medicine

*Dr. Myeongae Kang, D.A.O.M. and Licensed Acupuncturist in Pasadena, California.
Phone: 818-807-8849 • Email: KangEasternMedicine@gmail.com*

体のこわばりというのは、表層の動きの筋肉である表層筋をこわばらせるのではなく、からだを支える働きをする深層筋をこわばらせるのです。パニック症状が起きる前はきっと首や肩をすくめ、背中やおなかも固くして、胸は丸くして、息を止めているでしょう。ふつうは恐怖の時間が過ぎ去れば、そのことは忘れて普段のリラックスしたからだに戻れるのですが、恐怖の体験のことを忘れられなかった場合体がこわばったままという事です。

首をすくめて、からだがかわばったままの状態です。電車に乗ったらどうでしょうか？エレベーターの中に入ったらどうでしょうか？

恐怖心が出てきて、呼吸は浅くなり、ゆったりと呼吸することなんかできなくなります。だから不安感が出て、正常な呼吸ができなくなり、パニック状態に陥るわけです。これは動きの筋肉を使っているわけではなく、奥の筋肉を使っているのが感じられると思います。首は脳に近いので、首の深層筋がこると脳に影響を及ぼします。また、背骨のきわのコリは、背骨のきわを通っている自律神経（交感神経幹）を圧迫しますから、呼吸や心臓、胃腸の働きにも影響を及ぼします。

脳や自律神経が正常に働かなければ、うつや不安感、眠れない、めまい、慢性疲労などの神経・精神症状も出てきます。

神経・精神の症状が出れば、普通は精神科に行きます。

しかし、精神科では、首や背中のコリをほぐすという発想は全くありません。

抗不安剤や精神安定剤、睡眠薬などを処方して、薬で脳をコントロールしようとします。

その時は薬の不安剤や精神安定剤、睡眠薬などを処方して、薬で脳をコントロールしようとします。薬の作用で脳が落ち着きますが、薬がないと脳は働かなくなります。

鍼治療で心と体のバランスをとり、体の奥深くにある深層筋に働きかけ、筋肉をリラックスさせ、快適な生活を送れるようになるはずですよ。