心の窓

（メンタルクリニック通信 Vol.3）

やぎ座とパニック障害？

メンタルクリニック　宮川　晃一

やぎ座

マルク・シャガール　牧神パンの饗宴

最近，「パニック(panic)」という言葉を我々も日常的に使うようになってきました．若い方から中年くらい？（一応私も中年のオヤジですが）の方の間ではお馴染みの言葉となってきているようです．「パニクる」などと動詞的に使われたりもしますし，「パニック障害」という病気の名前や，「パニック発作」という症状を耳にした方は多いのではないでしょうか．では，パニックとはどういう意味なのでしょうか．何か物事が起きて驚き困惑し，取り乱すようなイメージかもしれません．パニックという言葉の語源について，そのいわれをお話ししたいと思います．

パニックとは，個人において突発的な不安や恐怖（ストレス）による混乱した心理状態，またはそれに伴う行動を指します．古代ギリシャの人々は，家畜が何の前触れもなく突然騒ぎだし，集団で逃げ出す現象について牧神パンと関係していると考え，「パンに関係するもの」，「パニック」と呼びました．「pan」の形容詞として「panic」が使われ，のちに，突然起こる「恐怖」や「恐慌」の様な意味になったといわれています．ギリシャ神話では，やぎ座は山羊の耳と足を持った牧神パンであるといわれ，パン神は羊と羊飼いを庇護する神で，父は全能の神ゼウスで（異説もあり），笛を携えて山野や林間を歩き回るのを好んだそうです．ある時ギリシャの神々たちがオリンポス山の麓に集まって宴会を開いていたところ，突然，魔人テューポーン（typhon：台風の語源に関連するとか…）が現れ，神々は恐れて動物に化けて逃げ回りましたが，パン神は恐怖のあまりナイル川に飛び込み，その時に水に浸った部分は魚に，水面から出ていたところは山羊の姿になったといわれています．パニックの語源は，この牧神パンが慌てふためいて川に飛び込み半魚半山羊になったという伝説にあるというのです．その時のパンの半魚半山羊の姿があまりにも滑稽だったので，それをおもしろがったゼウスがその姿のままパン神を天に上げたことから山羊座になったとか…．さらにもう一説．パン神は山羊の足と 2 本の角を持ち騒々しく笑う不思議な

姿をしていたそうで，岩陰に横たわって昼寝をすることが好きであったといいます．ところが，昼寝中に誰かが物音を立てたり笛を吹いたりして安眠を妨げると，パン神はとても機嫌が悪くなり，山々に響く大きなうなり声をあげ，石を投げたらしく，この怒りがあまりにも激しく恐ろしく羊が狂乱して大騒ぎをするため，羊をとても大切にする羊飼いたちはパン神の機嫌を損なわないよう，常におどおどするようになったそうです．パニックという言葉は，パン神のために羊が荒れ狂い，ひいては羊飼いも大いに怖れおののくという話にその起源を持っているという説もあります．冒頭にある星座の図はやぎ座です．どう星を結んだら山羊になるのかはよくわかりませんが，頭が山羊で尻尾の部分は魚になっているイメージ図が重ねてあります．なんとなくわかったようなわからないような…．薀蓄はこれくらいにしまして，以前この「心の窓」でも取り上げましたが，不安についておさらいをしながらパニック障害について説明していきたいと思います．パニック障害とは，突然生じるパニック発作によって始まり，続いてその発作が再発するのではないかと恐れる「予期不安」と，それに伴う症状の慢性化が生じる病気で，さらに長期化するにつれ，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」が生じてくることがあります．パニック発作は，満員電車などの人が混雑している閉鎖的な狭い空間，あるいは，車道や広場などを歩行中に突然強いストレスを覚え，動悸，息切れ，めまいなどの症状に，「死んでしまうのではないか」という強烈な不安感に襲われます．

不安とパニック発作の起源とは・・・動物は，危険を予測する学習によって自らを様々な害から守り，生命を維持するといわれ，不安は恐らく危険信号への反応として発生したものが，長い進化の歴史の結果，危険を回避するという一連の反応傾向を形成するようになったといわれています．そして，発達の段階で物事への適応性が向上するにつれ，様々な恐怖反応が出現したものと考えられているのです．つまり，不安 - 回避の連鎖のことです．もちろん，より複雑で高等な人間では，条件反応に感情，認知，運動の要素が絡んで不安反応となります．つまり，不安障害は，進化に基づく様々な生命維持の「誤警報」と解釈でき，また，パニック発作の進化論的な起源は，「窒息の誤警報」なのだといわれています．何の事だかわかりにくいと思いますが，「窒息の警報」とは，進化の過程で形成された，体内，正確に言うと脳の中での酸素不足に対する適応反応で，パニック障害の患者さんではこの窒息の感知するセンサーの閾値が低いのではないかという説があるのです．つまり，パニック発作は，重大な危険に対する誤警報なのだというのです．少しはおわかりいただけたでしょうか？そしてこの説で重要なのは，パニック障害やパニック発作が起こる原因の中にストレスなど環境だけではなく，その人間が固有に持った生物学的，科学的な問題点からんでいるということなのです．このことが何を示しているかといえば，心理学な的側面からのみではなく，生物学的，科学的な方法（たとえば薬など）による治療の可能性を秘めているということなのです．

ではどのような治療法があるのでしょうか？前回の「不安と上手につきあいましょう」の巻でも予告しましたが，次の巻ではこれと併せて治療についてお話ししたいと思います．