

～パニック発作が起きたら～

あせ
焦らず・落ち着きましょう！

定時薬・頓服薬を決められたとおりに服用しましょう。

服用後、1～2時間は様子を見ましょう。

自分に適した対処方法を試みましょう！

通院先に対処方法を相談しましょう。

通院先()

電話番号()

ご家族や周囲の人にも、対処方法を伝えておきましょう。

夜間・休日の緊急的な精神医療相談を以下の窓口でも受け付けています。

相談内容に応じて、助言や医療機関の調整を行います(埼玉県在住の方が対象です)。

埼玉県精神科救急情報センター

048-723-8699

受付時間

平日(月～金) 17:00～翌8:30

休日及び年末年始 8:30～翌8:30

監修 埼玉医科大学総合医療センター教授 堀川直史

協力 埼玉県精神科救急医療システム運営会議

パニック発作が起きた時のために



埼玉県のマスコット コバトン



彩の国
埼玉県

埼玉県精神科救急情報センター
社団法人埼玉県精神保健福祉協会

このリーフレットには、
パニック発作が起きた時に
自分で落ち着きを取り戻す
ヒントが書かれています。

主治医やご家族とも、
日ごろからご自身の病気や
症状への対処法などについ
てよく話し合っておきま
しょう。

～パニック発作が出現したら～

発作が起きると、その恐怖から何とか逃げようと、
誰もが慌ててしまいがちです。

しかし、一般的には発作のピークは、5～15分
くらいで、しだいに不安は軽減し、自然に消えていき
ます。

発作自体で死んでしまうことはありません。
慌てずに、落ち着いて、対処するようにしましょう！

～対処のいろいろ～

○処方薬の服用(頓服の活用)

○呼吸を整える(呼吸法)

対処方法は人それぞれです。対処方法については、
自分にあった気持ちを落ち着かせる方法を、主治医
と相談して見つけていくことも大切です。

あなた自身の対処方法はどんな方法ですか？

～あなたの対処方法は～

自分に適した対処方法を記入してください。

例)リラックスしたイメージを思い浮かべる。
メンソールキャンディーをなめる。

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

～呼吸法を実践してみましょう～

まずは、座るか、何かにもたれかかりましょう。

- ①：息を止めて「5」数えましょう。
- ②：5つ数えたら、息を吐きながら静かに自分に向
かって「落ち着いている」と言いましょう。
- ③：6秒に1回(1分間に10回)鼻からゆっくり
と息を吸ったり吐いたりしましょう。
3秒で吸って、3秒で吐きます。
- ④：発作が落ち着くまで①～③を繰り返します。

～日常生活で注意すること～

日ごろ、きちんと治療を続けていても、日常生活
の中でパニック障害の症状を悪化させてしまうこ
とがあります。

悪化の要因に気をつけ、望ましい日常生活を送る
ことが治療効果を高め、回復への第一歩となります。

(悪化要因)

- ・ ストレス
- ・ 二日酔い
- ・ 過労
- ・ 睡眠不足
- ・ 風邪(かぜ)
- ・ カフェイン(コーヒー等)の摂りすぎ

(望ましい生活)

- ・ 規則正しい生活リズム
- ・ 規則正しい服薬
- ・ 適度な運動
- ・ ストレスをためない
- ・ お酒やコーヒーは控える