

相談室だより No. 8

埼玉県立鶴ヶ島清風高等学校

鶴ヶ島清風高校の皆さん、こんにちは。教育相談員の土岐(とき)です。校内にある木々も少しずつ秋色に色付いてきましたね。過ごしやすい気候になってきましたが、急な冷え込みで体調を崩さないように気を付けましょう。

再会と思い出

先日久しぶりに学生時代の友人から連絡があり、お茶をすることになりました。数ヶ月振りの逢瀬でしたが、ついこの前も会ったような感覚になるくらい気心の知れた仲です。実はこの友人は、私が心理職に就こうと決意した理由を持つ人物のうちの1人なのです。現在は落ち着いていますが、学生時代この友人は過呼吸症候群に苦しめられていました。親しい友人の1人として、少しでもその苦しみを和らげてあげたいと思い、過呼吸症候群について調べ、正しく対処出来るようにしました。皆さんの周りにも、過呼吸症候群に苦しんでいる人はいませんか？もしかしたら、自分自身になることが今後あるかもしれません。知っておいて損はないと思いますので、今回は過呼吸症候群についてお話ししたいと思います。

過呼吸症候群とは

そもそも過呼吸症候群とはどのようなものなのかを簡単に説明します。

強い不安や恐怖、緊張等を感じた時、急に呼吸が早くなり、思い通りに呼吸が出来なくなってしまうことがあります。これを過呼吸症候群(過換気症候群)といいます。これは、発作的に生じる、自分では制御出来ない頻回な呼吸を呈する症候群で、特に若い女性に多いと言われています。気管支喘息等の呼吸器疾患や心臓の疾患で起こる頻呼吸は身体的な原因がありますが、過呼吸症候群では身体的な異常は認められません。十分な酸素があるにも関わらず、自律神経の異常が生じて「酸素が足りない！」と脳が誤認識して生じます。そのため、酸素濃度を測定しても呼吸器疾患や心臓疾患で起こる頻呼吸と違い低下しておらず、寧ろ正常よりも上昇していることもあります。

過呼吸発作を起こすとどうなるの？

① 精神的ストレスにより過呼吸が誘発される。

=不安や恐怖、緊張等強い精神的ストレスを感じると、呼吸器系の自律神経のバランスが崩れて過活動になり、過呼吸が誘発されます。

② 過呼吸で血液がアルカリ性になり、血管が収縮する。

=過呼吸になると血液中の酸素が過剰に増え、二酸化炭素が過剰に低下します。二酸化炭素が過剰に低下すると、血液はアルカリ性に傾き、そうなる血管が収縮します。脳の血管が収縮すると脳の血流が減少して意識がぼーっとしたり、心臓の血管が収縮すると動悸や胸の痛みを感じ、腸管の血管が収縮すると腹痛や悪心を来すこともあります。

③ 血液中のカルシウムイオンが低下し、しびれ・痙攣が生じる。

=人体は異常な状態になると、正常に戻そうとする働きが生じます。②でアルカリ性になった血液を、元に戻そうとする働きが生じ、今度は血液中のカルシウムイオンが低下してしまいます。そうなる、手足のしびれや痙攣が起こりやすくなります。

過呼吸発作を起こした人はそれによって引き起こされる①～③のような様々な症状によって更に不安や恐怖を感じるようになり、ここに悪循環おちいが生まれます。この悪循環に陥らないためにも、何故そのような症状が起こるのかを知っておくと良いでしょう。

~~~~~過呼吸症候群が生じたときの対処法~~~~~

I. 待つ。

過呼吸発作は、暫しばらく経てば自然と治まります。発作のピークは30分程度で1時間以上持続することは極めて稀まれです。そのため発作を起こしたとしても「暫くすれば治まるから大丈夫」と思う気持ちが大切です。

II. ゆっくり浅い呼吸をする。

左記②の症状を治めるためにとっても有効な対処法です。二酸化炭素濃度が上がれば自おのずとこれらの症状やわは和らぐため、過呼吸発作も早く治まります。苦しい中ゆっくり呼吸することは難しいかもしれませんが、出来る範囲で【ゆっくり】を意識して呼吸しましょう。可能であれば、ゆっくり息を吸った後で【数秒軽く息を止めてみる】ことも有効です。

=====過呼吸発作が生じた時に周囲がすべき接し方=====

○一緒に慌あわてない。

過呼吸発作を引き起こすのは不安や恐怖、緊張等の精神的ストレスです。反対に、不安や恐怖を感じにくい状況、安心出来る状況であれば、発作は起こりにくい上に起こったとしても治りやすくなります。そのため、発作を起こした人を安心させてあげることが大切です。一緒になって慌あわててしまうと、発作を起こした本人の不安も悪化し、長引いてしまうことがあります。

○話しかけてあげる。

「ゆっくり、呼吸をして」「大丈夫？」「苦しい？」「分かる？」等頻ひんぱん繁に話しかけ続けることが大切です。これは安心させるという目的以外にも、【呼吸を抑える】働きがあります。人は話している時は呼吸をしていません。発作を起こした人が話してくれればくれる程、二酸化炭素濃度が上がりやすくなり、発作も早く改善します。

●ペーパーバック法はしない。

ペーパーバック法とは、ビニール袋又は紙袋を口にあて、袋の中で呼吸をする対処法です。一昔前はこれが過呼吸発作への対処としての常識でしたが、現在では病院外で行うことは推奨されていません。袋の中で呼吸をすることで吐き出された二酸化炭素が溜まり、それを吸うことになるので早く発作が治まりますが、加減を間違えると今度は二酸化炭素濃度を上げ過ぎて頭痛や吐き気、めまい等が生じることがあり、ひどい場合には意識を失うことがあります。そのため、現在では酸素濃度を測定しながら行うことの出来る病院以外で行うことは避けた方が良くとされています。

初めて過呼吸発作を起こした際は、軽率に過呼吸症候群であると自己診断するのではなく、それが過呼吸症候群によるものなのか、身体的な異常で生じたものなのか、内科等を受診し診察・検査を受ける必要があります。その後医師から過呼吸症候群であると診断を受けた場合、正しく対処することが大切です。過呼吸症候群において最も重要なことは、正しい知識を持つことです。今回の相談室だよりを通して、今現在過呼吸症候群に苦しんでいる人、またはその周りの人々、現在過呼吸症候群に関わりのない人でもこの先もし関わるようになった時に、この正しい知識を役立て、過呼吸症候群への正しい対処が出来るようになることを願っています。