

過換気症候群について

健康
通信

常陸大宮済生会病院

外科・消化器科
窪木 大悟 先生

過換気症候群って？

不安なことが積み重なってパニックに陥り呼吸が速くなって、いくら呼吸をしても苦しく手足がしびれてくる、そんな経験はないでしょうか。これらは過換気症候群による症状です。

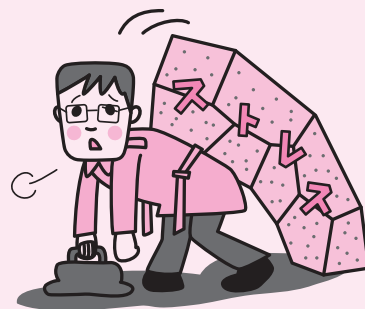
人は運動をすると、酸素をたくさん取り込むために呼吸が速くなります。また肺や心臓の病気になると、体内で酸素を取り込む働きが低下するため、この場合も頻呼吸となります。つまり、身体に負担がかかった時に呼吸が速くなることは正常な反応です。

しかし、健康な人が精神的ストレスに耐えられずパニックになることで、呼吸数が増えてしまうことがあります。このような場合、運動もせず肺や心臓が悪いわけでもないのに、二酸化炭素が最適な値よりも下がりすぎてしまいます。二酸化炭素が減ると、血液が急激にアルカリ性になることで様々な症状を引き起こします。

代表的な症状

息苦しさ・動悸・頻脈・手足の突っ張り
口の周りや四肢のしびれ・めまい

※重症ではけいれんや失神、呼吸停止もありますが、そうなることはごくごくまれです。



検査とその治療法

動脈血液検査を行うと血液中の二酸化炭素の量が少なく、アルカリ性になっています。その状態を説明できる身体的異常がないと判断された場合に、過換気症候群と診断されます。過去に過換気症候群を起こしたことがある人は、問診と診察で判断が可能なこともあります。

治療法は、ゆっくりと腹式呼吸をして、気持ちを落ち着けるようにすることです。息を吐く時間を長くすると効果的です。落ち着かない場合には、精神安定剤を使用する場合があります。以前は「ペーパーバッグ法」と言って、紙袋を鼻と口にあてて呼吸させ、一度吐き出した二酸化炭素を再度吸ってもらうことで体内の二酸化炭素の量を増やす方法が用いられていましたが、近年では勧められていません。理由は、過換気症候群以外の病気であった場合に診断が遅れることや、酸欠になってしまう可能性があるからです。気持ちを落ち着かせることで症状が和らげば、必ずしも病院を受診する必要はありません。

過換気症候群は、精神的なストレスにより発症するため、悩みの多い思春期の人に多くなる疾患ですが、中高年でも起こすことはあります。日頃からストレスを溜め込まないようにすることが大切です。またストレスでパニックにならないように、心療内科や精神科の診察やカウンセリングを受け、場合によっては処方を受けることが効果的と言われています。