



精神科医のための認知行動療法入門： 今日はパニック障害をマスターしよう

コーディネーター 古川 壽亮, 大野 裕

認知療法あるいは認知行動療法が急速に人口に膾炙するようになってきました。診断閾値下の「悩める正常人」から、不安障害や大うつ病、双極性障害、さらには統合失調症や境界性パーソナリティ障害にまで有効性を喧伝されていますから、これを学びたいと思う精神科医が多いのも当然でしょう。そこで今日は、認知行動療法の言葉は聞いたことがある、あるいは本の一冊くらいは読んだことがあるが具体的なことはほとんど知らないという精神科医の先生方を対象に、認知行動療法の理論的説明を簡単にした後、パニック障害を例に取り認知行動療法の実際にできるだけ触れていただくシンポジウムを企画しました。

最初に私が、認知行動療法の理論的枠組みを概説します。その上でパニック障害の認知行動モデルを提示させていただきます。これに基づいて、引き続き、シンポジストがパニック障害の治療に際して用いられる認知行動的技法を説明し、デモンストレートさせていただきます。まずは、名古屋市立大学の中野有美先生に呼吸コントロール法を説明していただきます。会場の皆さんも一緒に習得してください。続いて、慶応大学の

大野裕先生に、認知再構成を説明していただきます。ここでも実際に患者様と認知再構成を進めてゆく様子をデモンストレートしていただく予定です。名古屋市立大学の鈴木真佐子先生に模擬患者役をお願いしました。パニック障害の治療では、恐怖対象への暴露が重要です。受診されるパニック障害の過半数に広場恐怖を伴いますので、広場恐怖刺激への段階的暴露がしばしば重要になります。これを千葉大学の清水栄司先生に説明していただきます。段階的暴露ではどのようにして患者様と一緒に暴露階層表を作るかが大切ですので、この勘所を習得していただければ、実地臨床にも大いに役に立ていただけることと期待しています。最後に、すべてのパニック障害に共通の恐怖として、身体感覚への恐怖がありますので、この恐怖への暴露のやり方を再び私、古川が説明させていただきます。

パニック障害の認知行動療法は、長期予後を考えると圧倒的に薬物療法よりも優れていますので、これを機会に先生方の臨床に生かせるものをご提供いただけましたら、シンポジスト一同これに勝る喜びはありません。