

## パニック障害の治療法の最適化と治療ガイドラインの策定

### パニック障害に対する認知行動療法の効果

分担研究者 坂野雄二 北海道医療大学心理科学部教授  
研究協力者 陳 峻文 東海女子大学人間関係学部

#### 研究要旨

【研究1】広場恐怖を伴うパニック障害患者に対し、10セッションからなる認知行動療法プログラム（Table 1）を薬物療法に加えた条件（女性16名）と薬物療法のみを受療した待機統制群（女性8名）を比較し、認知行動療法プログラムがパニック障害の改善にどのような効果を持っているかを検討した。その結果、認知行動療法群では統制群に比べ、プログラム終了後に、回避行動の重症度、GAFによる心理的、社会的、職業的機能の全体的評定、主観的不安反応、パニック障害の重症度、直近4週間のパニック発作の頻度において改善が認められた。パニック障害の治療における認知行動療法の効果が議論された。

【研究2】研究1の研究成果を受けて、広場恐怖を伴うパニック障害患者に対して行われた認知行動療法（CBT）の治療成果について、10セッションからなる標準的CBTプログラムのすべての構成要素を含むプログラムに参加した対象者と、何らかの理由で特定の構成要素を行うことができなかった対象者の治療成績を比較することによって、CBTを構成する要素の効果を検討した。その結果、(1)エクスポージャーは、回避行動の減少、PDの重症度の緩和、状態不安の減少に有効である、(2)エクスポージャーの効果に加え、認知の修正は、状態不安の減少を促進する、(3)エクスポージャーを適切に導入することができなかった者に対してエクスポージャーをスムーズに導入するための事前の心理教育セッションが大切であると考えられる、等の諸点が明らかにされた。パニック障害に対して有効であると指摘されてきた認知行動療法プログラムを立案する際にどのように構成要素を組み立てるかの示唆が議論された。

Table 1 標準的CBTプログラムの内容

内 容	セッション					
	1	2	3	4	5	6以降
アセスメント	●					
心理教育	●					
パニック障害の症状	●					
パニック障害の一般付け治療法	●					
回避行動の獲得と維持の仕組み	●					
予期不安の発生の仕組み	●					
パニック発作 および不安を感じたときの一般付け変化	●					
不安の3要素	●					
パニック障害の認知モデル		●				
エクスポージャーと逆制止の原理		●				
認知の修正の必要性		●				
対処行動の獲得の必要性		●				
改善後の生活の展望		●				
不安階層表の作成		●				
身体反応の修正						
リラクゼーション法の導入			●			
拮抗反応法の導入			●			
呼吸訓練法の導入			●			
エクスポージャー						
エクスポージャー				●	●	
ホームワーク・エクスポージャー					●	
自己強化法					●	
不安管理訓練						
問題点の整理						●
認知の修正						●
破局的な考え方の修正						●
思考中断法						●
選択的注意の振り分け						●
セルフ・エフィカシーの増大						●
再発予防教育						●