

# 心身医学臨床における 認知行動療法について

東京大学医学部附属病院心療内科  
熊野 宏昭

# 心療内科外来を受診する患者

## ◆ 狭義の心身症

- ストレス→生体機能調節系→器質的・機能的障害

## ◆ 広義の心身症

- 摂食障害、自律神経失調症、過換気症候群、月経前症候群、更年期障害

## ◆ パニック障害

## ◆ 軽症うつ病

# 心療内科外来での非薬物療法

## ◆ 現実指向的治療法

- 生活習慣の是正
- リラクゼーション法
- 認知行動療法

## ◆ 内省的治療法

## ◆ 東洋医学的治療法

# 生活習慣の是正

- ◆ 生活習慣＝基本的な習慣的行動
  - 食事、運動、飲酒、喫煙、休養
- ◆ 心身症に含まれる生活習慣病の改善
- ◆ 全般的なストレス耐性を高める
- ◆ 様々な治療法が効果を発揮する基盤

# リラクゼーション法

- ◆ ストレス → 慢性の心身の緊張状態
- ◆ 生体機能調節系のバランス回復効果
- ◆ 「体質を変える」長期的効果
- ◆ 具体的な方法
  - 自律訓練法、漸進的筋弛緩法、腹式呼吸、呼吸を数える方法

# 認知行動療法が必要になる時

- ◆生活習慣の改善や、リラクゼーション法だけで症状が改善しない場合
- ◆偏った思考・行動パターンの変容が必要
- ◆より特異的な習慣的行動へのフォーカス
- ◆認知行動療法の対象になるのは、病気の発症ではなく持続

# 外来での認知行動療法への導入

- ◆ 受診動機の確認
- ◆ 問題リストの作成
- ◆ 診断の確定
  - 身体面からの診断
  - DSM診断(精神疾患、パーソナリティ)
- ◆ 行動アセスメント
- ◆ 治療目標の話し合い
  - 長期目標
  - 短期目標

# 行動アセスメント

## ◆ 症状や問題の維持要因の明確化

- どんな状況で起こっているのか
- 本人のどんな特徴が関連しているのか
  - ◆ 身体的
  - ◆ 心理的
- どのように対処しているのか
  - ◆ 本人
  - ◆ 周囲の人

# 行動アセスメントの実例

## ◆ 緊張型頭痛の症例

- 状況： 仕事が忙しくて睡眠不足になったときに特に強くなる
  - ◆ 色々工夫をして最低限の睡眠時間を確保する
- 本人の特徴： もともと緊張しやすく肩がこりやすい
  - ◆ リラクゼーション法を毎日実践して心身の緊張レベルを下げる
- 対応： 鎮痛剤は短時間の効果しか無く、酒を飲むと和らぐが翌朝痛みが強くなることが多い
  - ◆ 頭痛→鎮痛剤・酒というパターンを脱し、毎日筋弛緩剤と安定剤を服用するとともに、痛みが出た時にはストレッチングやぬるめの風呂に入るなどして筋緊張をほぐすようにする

# 認知行動療法の原則

◆ 行動アセスメントの方法と以下の原則を  
押さえれば認知行動療法は難しくない

- エクスポジチャ
- ステップバイステップ
- 拮抗反応の利用
- 強化
- 自己理解

# 認知行動療法の技法(1)

## ◆レスポンドेंट的方法

- 系統的脱感作法
- 主張訓練法
- エクスポジージャ法

## ◆オペラント的方法

- 報酬学習
- 回避学習

## ◆認知的方法

- モデリング療法
- セルフモニタリング
- 認知再構成法

# 認知行動療法の技法(2)

## ◆ 自己コントロール法

### ■ 不随意反応の自己コントロール

- ◆ バイオフィードバック療法
- ◆ 漸進的筋弛緩法
- ◆ 自律訓練法

### ■ 随意行動の自己コントロール

- ◆ 刺激統制法
- ◆ セルフモニタリング

# 心療内科クリニックでのDSM診断と治療法

	Treatment Methods							
	E	T	C	CBTC <sub>o</sub>	SST	AT	R	EMDR
Mood Disorders	2	5	4	4	1	1	0	0
Anxiety Disorders	18	4	17	4	4	14	8	0
Somatoform Disorders	1	2	1	0	0	8	1	0
Eating Disorders	0	1	0	2	0	0	0	0
Sleep Disorders	2	0	1	0	0	5	0	1
Adjustment Disorders	1	1	4	17	1	4	4	0
Personality Disorders	0	0	0	3	0	0	0	0
Psychological Factors	1	0	2	1	0	9	1	0
Others	1	2	0	2	2	1	1	0
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>15</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>15</b>	<b>1</b>

E: Exposure, T: Graded Task Assignment, C: Cognitive Restructuring,  
 CBTC<sub>o</sub>: Cognitive Behavior Counseling, SST: Social Skills Training,  
 AT: Autogenic Training, R: Relaxation other than AT,  
 EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing

# 認知行動療法のユーザーに必要な資質

## ◆ 誠意

- サービス業としての自覚

## ◆ しつこさ

- 系統的な学習

## ◆ 意地悪さ

- クライアントが「して欲しいこと」をしない