

# パニック障害に対するEMDRの 効用と限界

熊野宏昭

東京大学大学院医学系研究科  
ストレス防御・心身医学

# EMDR(眼球運動による脱感作と再処理法)

- 眼球運動を利用して外傷的記憶の脱感作と再処理を行う生理心理学的技法。
- PTSDに対する効果的治療法。
- 外傷的な記憶を代表する場面を思い出し、その際に感じる感情、自分に対する否定的な認知、身体感覚、に注意を集中する。
- 眼球運動 何が浮かんでいるかの言語化  
眼球運動 言語化 眼球運動・・・と繰り返す。

# アメリカ精神医学会によるPTSDの診断基準

- A. 外傷的な出来事への暴露。
- B. 外傷的な出来事の再体験の持続。
- C. 外傷と関連した刺激の持続的回避と全般的反応性の麻痺。
- D. 持続的な覚醒亢進症状。

## パニック障害とPTSDの共通点

- A. 初回発作が外傷的体験となる可能性。
- B. 初回発作を繰り返し思い出して、苦痛に襲われる。
- C. 予期不安が高じることによる回避行動(広場恐怖) やうつ状態の出現。
- D. 予期不安による持続的な覚醒亢進状態の存在。

# パニック障害の維持要因と治療要素

- パニック発作：覚醒亢進状態の持続
  - 薬物療法、予期不安の低減
- 予期不安：異常な記憶と認知の持続
  - メモリーワーク、認知再構成法
- 広場恐怖：回避行動の持続
  - エクスポージャー

# 症例

- 24歳(大学4年生)、男性
- 一人で東南アジアを海外旅行中に強烈なパニック発作を経験。
- 強い予期不安を持つことで持続的な覚醒亢進状態となり、帰国後も発作を繰り返したことにより、なるべく外出しないといった回避行動が形成された状態で初診。
- 広場恐怖を伴うパニック障害と診断。

## EMDR導入までの治療経過

- パニック発作の抑制を狙い十分量のエチルロフラゼペートの投与を行うとともに、なるべく外出するように促す。
- 身体症状は落ち着き、日ごろの生活で発作が起こるといふ不安はほとんど感じなくなる。
- アルバイトを始めたいが、予期不安が強すぎると考え、カウンセリング治療を希望。
- 最初の発作の恐怖が消えないとのことで、記憶の再処理を目的として、EMDRに導入。

## EMDRの治療経過

- 初回発作場面をスタート地点として、1時間のEMDRを施行。
- 初対面の人の中で発作が起こる想像場面  
アルバイト中に初対面の人の中で起こった発作の場面　就職活動で面接を受けた時の場面。
- アルバイト中の場面での、異なった視点の導入。
- 2週間後、治療効果の維持の確認。
- 2カ月後、アルバイトの開始、税理士の専門学校への通学、服薬の減量。



## 発作の再発と広場恐怖の再燃

- エチルロフラゼペートを減量し、中止した直後、発作が再度起こり、その際に強い尿意を経験したことより、尿意に対する強い恐怖感を伴う広場恐怖が再燃。
- 症状再燃の背景には、過剰適応的で強迫的な行動パターンによる緊張の亢進、社会的場面を含む本来の不安・緊張の高さ及びそれに伴う回避傾向の強さなどの関与が想定された。

## 再燃後の治療経過

1. 発作の抑制と全般的な不安感、緊張感の緩和を目的として、エチルロフラゼペートを増量し、リラクセーション法（呼吸を数える練習）を導入。
2. 発作の抑制とリラクセーションの実現にも関わらず、回避行動は持続 エクスポジチャを促し、気分の安定を図るために、ミルナシプランの投与。
5. 2、3時限はトイレに行かず、予期不安も10分の1に。
6. 試験直前の不安定化に対し、現実的な目標設定とリハーサルのすすめ。
7. トイレも行かず、緊張せずに受験できた。

## まとめ

- エチルロフラゼペートの投与と外出の促しにより、発作は消失し覚醒亢進症状も改善。
- 初回発作の外傷的記憶の再処理を目的にEMDRに導入した結果、予期不安は消失、アルバイトを開始。
- 服薬の中止に伴う発作の再発により、尿意に対する強い恐怖感を伴う広場恐怖が再燃。
- 服薬の再開とともにリラクゼーション、エクスポージャー、現実的目標設定、リハーサルなどで対応。
- EMDRは予期不安の改善には効果的。本来の不安・緊張の高さや回避傾向の強さには他の技法が必要。