

予防鍼灸研究会（SGPAM）

第19回定例会抄録

テーマ：鍼灸臨床に活かす認知行動
療法

2024年11月24日

目次

| | |
|--------------------------------|-------|
| 自験例 認知行動療法とパーキンソン病 | 山口美佐2 |
| 鍼灸師による低強度認知行動療法の導入とその重要性 | 脇英彰3 |
| 摂食障害と認知行動療法..... | 石川俊男4 |

自験例 認知行動療法とパーキンソン病

一般社団法人 Nutrition Support Association 代表理事 山口美佐

背景：2015年12月にパーキンソン病（PD）の診断を受けた。診断後、集中力が散漫になり、多重タスクもできなくなる。治療の投薬が始まると、身体の動きが緩慢になった。認知行動療法には元々興味があったことから2020年5月に臨床研修を受けた。今回、認知行動療法の前後で自分がどのように変化したかを、食との関係性ととも振り返る。

対象と方法：治験の1グループは脳神経内科医、臨床心理士、PD患者4名の合計6名で構成された。PD患者はホームワーク（HW）に記録を記入し提出。週に1回リモートで、医師または臨床心理士のセッションを受け、自分の行動に対しての様々な視点や角度の見方をアドバイスされた。

結果と考察：PDになってから気分が落ち込みがちであった。しかし、認知行動療法を受け、他人の意見に耳を傾け、違う角度で考えることができるようになり、プラス思考になった。また、認知行動療法を行うにあたり朝食の摂取とバランスよく栄養を摂る事が重要と思われた。

結論：パーキンソン病は進行性の難病である。うつ症状や不安感が強くなるPD患者にとって、認知行動療法を受けることは、進行していく病気と共存しながら前向きに生きる視点を得る一助となる。（本文 510 字）

略歴

病院管理栄養士。2015年にPDになったことをきっかけに「カンタン楽しい食事 PD ライフ」を主宰。「ロックステディオボクシング Tokyo」日本初当事者コーチとして活躍中。マスターズ陸上(健常者大会)出場。one story award2022.オピニオンリーダー賞受賞。

鍼灸師による低強度認知行動療法の導入とその重要性

帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科 助教/帝京池袋鍼灸院・鍼灸臨床センター 鍼灸師 脇英彰

認知行動療法（CBT）は、1960年代にアメリカのアーロン・ベックによって開発された心理療法で、うつ病、不安症、強迫症などの精神疾患の治療だけでなく、教育、ビジネス、スポーツの分野にも幅広く応用されるようになってきた。CBTの基盤には、患者の思考や行動が感情や身体的反応にどのように影響を与えるかを理解し、不適応的な思考パターンや行動を修正することで症状の改善を図るという考え方が含まれる。CBTは1対1や集団での実施のほか、インターネット、本、アプリを使ったセルフ形式も存在する。また、疾患を対象とした高強度CBTと、疾患に至る前の段階で予防的に行う低強度CBTがある。今回は低強度CBTに焦点を当て、鍼灸師が患者にどのようにサポートできるかについて解説する。また、鍼灸師は患者の悩みに寄り添い、対話を通じて精神的なサポートが提供できるため、CBTを学ぶことは患者の精神的・身体的健康を包括的に支え、QOL向上に貢献することが期待できる。そこで、特に鍼灸師が良く遭遇する慢性疼痛や睡眠障害に対するCBTの活用法に着目し、鍼灸師としての実践的な支援方法についても解説する。（本文486字）

略歴

2017年帝京平成大学大学院健康科学研究科博士後期課程修了（博士／健康科学）

2017年帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科 助手

2018年帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科 助教

2024年帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科 講師

摂食障害と認知行動療法

いしかわストレスケアクリニック 石川俊男

摂食障害（ED）はいまだに原因不明の難治性疾患で、若い女性たちを中心に世界的にみられる障害である。基本的には、拒食や過食、過食・嘔吐などの食行動異常に基づく病態群（神経性無食欲症AN、神経性大食症BN、無茶食い障害BEDなど）である。思春期・青年期の精神科領域の疾患としては、慢性化するケースが多く予後不良な例も少なくない。世界的には精神（心理）療法に、極度のやせに伴う身体合併症などに対する身体医学療法の併用などの総合医学的診療が行われている。欧米では専門的な治療施設が多数存在して、積極的な診療体制がとられているが、我が国では専門診療施設はなく、地域の大学病院などの協力を得て摂食障害治療支援センターが国内数か所に置かれているだけで、それらの施設を中核にした診療体制が組まれているが、十分ではない。今回は演者が在籍した国立国際医療研究センター国府台病院心療内科での本疾患に関する診療の実際や厚労省ED研究班での臨床研究結果について報告する。

一方で、EDの治療の実際であるが、中核と考えられている精神病理に焦点を当てた精神（心理）療法が世界的に行われている。なかでも、欧米では認知行動療法改良版（CBT-E）を用いた治療がエビデンスに基づいて行われており、特にBNではその有効性が証明されている。我が国では、2018年に同治療法が保険収載され全国的な規模で統一された同治療法の活用が行われ始めている。ここでは、EDに適応できるCBT-Eの概略について述べてみたい。（本文632字）

略歴

1975年東北大学医学部卒業後、九州大学心療内科入局。その後、米国UCLA留学などを経て、1988年より国立精神・神経センター（現国立国際医療研究センター）国府台病院心療内科にて心身症や摂食障害の診療に約30年間取り組んできた。