



DVに苦しむ方のための治療

松木隆志

(スライド提供: 小風華香)



松木隆志

精神科助教授

マウントサイナイ医科大学

精神科・心療内科医

Takashi Matsuki, M.D.

目次

1 | 心的外傷後ストレス障害（PTSD）とは

2 | 原因

3 | 症状

4 | 治療

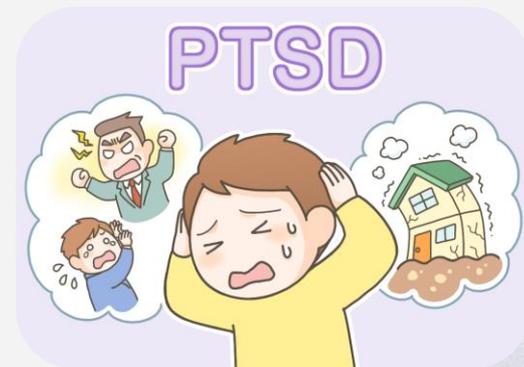
心的外傷後ストレス障害とは

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

- ト라우マになる圧倒的な出来事（外傷的出来事）を経験した後に始まる、日常生活に支障をきたす強く不快な反応。
- **複雑性PTSD (Complex-PTSD)**
 - 特定のエピソードは規定されずに、幾つものダメージが積み重なった結果、生じる反応。

原因

- 命の安全が脅かされるような出来事を体験、もしくは目撃することで強い精神的衝撃を受けること。
 - 虐待: 身体的、性的、精神的な虐待、いじめやパワハラ
 - 自然災害: 地震、洪水、ハリケーンなど
 - 戦争体験: 戦争や戦闘に参加した経験
 - 交通事故
 - 家族や恋人の予期せぬ死
 - 重大な病気やけが



症状

再体験症状

トラウマ記憶がしつこくよみがえる現象がフラッシュバック、幻覚、悪夢として現れることがある。

回避・麻痺症状

トラウマ記憶を思い出すような人や場所、状況を避けることや、トラウマ記憶をなるべく考えないようにする。

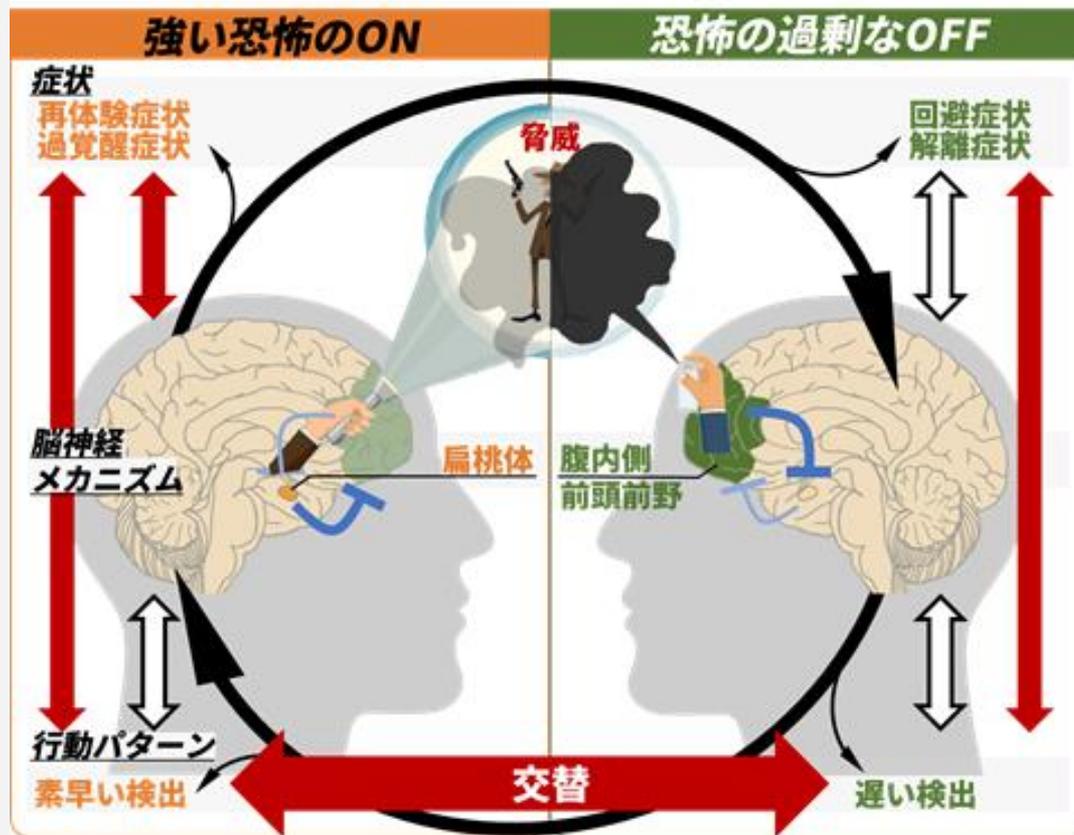
認知・気分の陰性変化

トラウマ体験を思い出せなかったり、自分を必要以上に責めたり、他人を責めたりすることがある。

過覚醒症状

些細なことに恐怖心や不安を感じ、眠れなくなったり、いらいらして自暴自棄になったり、過剰に警戒したりすることがある。また、身体の症状も現れることがある。

症状



治療

- **心理療法 (Psychotherapy)**

- 認知行動療法を中心とし、まずPTSDの原因となった出来事を整理し、徐々に現実と向き合いながら心的外傷を癒していくプロセス。治療は長期間にわたるものとなる。

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

(EMDR):眼球運動による脱感作と再処理法で、PTSDに対して、エビデンスのある心理療法。

- **薬物療法**

治療

- 症状が1ヶ月以上続く場合は治療が必要
- PTSDだけでなく、うつ病や他の不安障害なども併発することがある
- どのような治療が必要かはケースバイケース
- まずは専門家に相談（精神科医または心理カウンセラー）

薬物療法①

- 抗うつ薬
 - SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬) が代表的
 - 気分に関わる脳内伝達物質であるセロトニンを増やすことで作用
 - 安全性が高く、長期的に使用しても体への負担がない
 - 依存性がない
 - 副作用が少ない

 - 効果が出るのに時間がかかる (6-8週間)
 - 効果に個人差がある

薬物療法 ②

- 自律神経調節薬
 - 交感神経の興奮を抑える薬
 - プラゾシンなどの交感神経に作用する高血圧治療薬が用いられる
 - 悪夢や過覚醒などに効果がある
 - 依存性はなく、副作用も少ない

薬物療法 ②

- 抗不安薬・睡眠薬
 - ベンゾジアゼピン系と呼ばれる薬
 - 即効性があり、効果も強い
 - 依存性が高く、米国では麻薬と同様の規制薬物とされている
 - 記憶の形成を妨げるため、心理療法による回復を遅らせることも
 - うまく使えば非常に有用であるが、短期間の使用に止めるべき