

## #4. 注意バイアスの修正

目標：体型や体重などへの注意バイアスを修正する

### 理論背景

- ・ 認知プロセスが食物への誘惑に偏っている場合には、行動制御をしようとしても、誘惑に抵抗したり刺激を無視することが困難になる可能性がある (Boutelle et al., 2016)。
- ・ 二重過程理論によれば、過食と排出をしない方が健康的であることを理解していても、神経性過食症の患者は食事に対する過剰な注意とバイアスから、ほとんど自動的に過食や排出という問題行動をしてしまう可能性がある (Kahneman, 2003; Strack & Deutsch, 2004)。
- ・ 高カロリーな食品は注意を引きやすい (Dondzilo et al., 2022)。
- ・ 神経性過食症の人は食品に過敏に反応する傾向がある (Davis et al., 2009)。
- ・ インセンティブ感作理論によれば、食品に関する刺激と食事を組み合わせることで、「食べたい」や「食べ物が欲しい」という動機付けを発達させる (Berridge, 1996; 2009)。
- ・ 食物への反応と報酬 (快楽) の処理は、中皮質辺縁系のドーパミンが媒介され (Volkow et al., 2012; Berridge et al., 2010)、連想条件付けを通じてドーパミンに基づく報酬回路では、食物に関連する刺激に対して過敏になり、食物関連の刺激の処理にバイアスが生じる。これによって、食べ物に関する刺激に注意が引きつけられ、過食の可能性が高まる (Nijs & Franken, 2012)。

### 注意バイアス修正プログラムとは何か

注意バイアス修正プログラムは、注意を目の前の刺激 (顕在刺激) から中立刺激に向ける訓練により、問題を引き起こすきっかけとなる刺激から注意を解放する能力を向上させる (MacLecod & Clarke, 2015; Kuckertz & Amir, 2015)。

### この技法に関する根拠

注意バイアス修正プログラムは、主に不安障害で検討されており、感情的刺激に対する前頭前野の活性化の変化に関連しており、注意のトップダウン制御が改善されることがわかっている (Browning et al., 2010; Hakamata et al., 2010)。物質使用障害や食欲刺激を制御するためにも、この技法が試されている (McGeary et al., 2014)。少数のサンプルを対象にした臨床試験の結果では、過食や肥満の問題がある成人を対象にした場合にも、体重の減少、摂食障害の症状、過食エピソード数、食物に対するコントロールと衝動制御、注意バイアスに改善が見られた (Boutelle et al., 2016)。

### 食物の注意バイアス修正プログラムの内容

食品の単語 (ケーキやフライドポテト等) とニュートラルな単語 (鉛筆や自転車等) で構成される12の単語ペアが用意されている。はじめは、言葉は絵の刺激と比較してより強い訓練効果をもたらすことが示されているので、絵ではなく食べ物の言葉が採用されている (Boutelle et al., 2016)。次に食べ物の絵とニュートラルな絵で構成される12の絵のペアが呈示される。次に食べ物の絵とニュートラルな絵で構成される12の絵のペアが呈示される。添付資料④は、注意バイアス修正プログラムの単語と絵のペアである。患者は、動画のみてもらいながら、動画中の指示に従って、注意を向けるべき単語、もしくは絵を口頭で述べる。

## 手順

1. 次のURLから注意バイアス修正プログラムの動画を起動する  
(URL:<https://youtu.be/zregmxJvWZg>)
2. 治療者は,添付資料④の記録シートを使用しながら,患者の口頭での回答を記録していく
3. プログラムを受けた感想を尋ねて,毎日注意バイアス修正プログラムに取り組むことを計画する

## 宿題 (P.49, 50参照)

注意バイアス修正プログラムを,毎日実施する。また,セッション5以降も,毎週1回は注意バイアス修正プログラムを試行する。

## 添付資料④ 注意バイアス修正記録シート

注意トレーニングをやってみよう！

1. 答えた言葉に○をつけてください。			
1.	ケーキ	えんぴつ	2.
			とけい
			フライドポテト
3.	ノート	クッキー	4.
			ほん
			菓子パン
5.	フライドチキン	テレビ	6.
			かぎ
			ハンバーガー
7.	ピザ	パソコン	8.
			ドーナツ
			しんぶん
9.	ラーメン	ボールペン	10.
			けしごむ
			アイスクリーム
11.	チョコレート	でんわ	12.
			ポテトチップス
			いす

1. 答えた言葉を書きとめてください。

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	