

厚生労働科学研究

精神療法の実施方法と有効性に関する研究

大野裕氏が主任研究者を務める厚生労働科学研究「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」の成果を平成16年度総括・分担研究報告書中の「総括研究報告」から抜粋して紹介します（引用文中、敬称略）。

研究目的

本研究は、精神疾患に対する精神療法の効果をわが国ではじめて体系的に検証することを目的としたものであり、以下のような臨床研究を行った。

- (1)うつ病性障害、パニック障害、社会不安障害、強迫性障害、アルコール依存症、境界性パーソナリティ障害、および統合失調症に対する精神療法の効果について、基本的なマニュアルを作成し、わが国の臨床場面における精神療法の有用性を検証した。
- (2)医師に加えて医療心理技術者や精神保健福祉士の精神療法施行およびチーム医療の可能性について検討した。

平成9年度の厚生白書はすでに精神疾患および精神的ストレスが増加傾向にあることを指摘しており、平成15年度に九州、中四国で行われた1,600人を超す一般住民を対象にした大規模疫学研究ではICD診断で18.6%の地域住民が気分障害や不安障害などの精神疾患（common mental disorders）にかかっていることが明らかになった。また過去5年間、自殺者が3万人を越す状況が続いており、ひきこもり、家庭内暴力、幼児・児童虐待など社会行動面での問題も変わらず続いている。こうした現象は国民の「こころの健康」が著しく脅かされている状況を反映するものであり、うつ病をはじめとする精神疾患の早期発見早期治療の試みが各地で行われるようになってきている。またそれを受けて、統合失調症やうつ病などの精神疾患を適切に治療するための診療ガイドラインの作成も続けられている。

しかし、こうしたガイドラインの基礎となるエビデンスは海外のものが大半であり、わが国のデータはきわめて限られているのが現状である。とくに、薬物療法と並んで治療上の重要性が指摘されている精神療法に関してわが国では散発的な効果研究は行われている

第34号の発刊にあたって

第34号では、平成16年度から進行中の厚生労働科学研究「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」（主任研究者：慶應義塾大学保健管理センター教授 大野裕氏）を再びご紹介しました。また平成17年12月に名古屋で開催予定の第5回日本認知療法学会（会長：医療法人和楽会なごやメンタルクリニック理事長 貝谷久宣氏）のご案内を掲載しました。

日本認知療法学会への入会をご希望の方は、ファクスまたは電子メールで学会事務局*までご連絡ください。

ものの、体系的な研究に基づく信頼できるエビデンスを提供するまでには至っていない状況が続いている。また、診療現場で行われている精神療法もごく短時間の指示に終わったり、何らエビデンスの裏づけのない個人的な体験に基づくものであったりする場合が少なくない。こうした状況は、国民の「こころの健康」障害を治療するための大きな障害になっているだけでなく、わが国の医療経済の負担にもつながっていると考えられる。

こうした状況を考えると、わが国でより精度の高い精神療法の効果研究を行いエビデンスを体系的に集積することは、より良い精神医療を行い国民の「こころの健康」を増進するために不可欠である。本研究では、こうした認識に立って、これまで欧米で精度の高いエビデンスの得られている精神療法について、精神疾患ごとにわが国で利用可能な個別の精神療法の施行マニュアルを作成した上で、対照群を設定した効果研究を行うものである。

*日本認知療法学会事務局
〒772-8502 徳島県鳴門市鳴門町高島
鳴門教育大学教育臨床講座 井上和臣研究室内
FAX 088-687-6293
E-mail jact-admin@umin.ac.jp
URL <http://jact.umin.jp/>

ちなみに欧米では、うつ病性障害に対しては認知療法および対人関係療法の効果が実証されており、軽症から中等度のうつ病性障害の第一選択治療のひとつとしてあげられているし、薬物療法と併用することで治療効果が増すとされている。また、反復性うつ病や残遺型うつ病の再発予防に認知行動療法が効果的であるというエビデンスも報告されている。この他にも、パニック障害、社会不安障害、アルコール依存症、等に対する認知行動療法、強迫性障害に対する行動療法、境界性パーソナリティ障害に対する弁証法的行動療法および精神力動的療法、統合失調症に対する社会技能訓練や認知行動療法、家族療法、などいくつかの精神療法の治療効果が無作為対照試験で明らかにされている。

さらに本研究では、精神科医はもちろんのこと、その指導のもとに医療心理技術者および精神保健福祉士による精神療法も行い、コメディカルスタッフによる精神療法とチーム医療の可能性についても検討した。

こうした研究は、精神疾患の診療における効果的かつ統合的なアプローチと新しい精神科診療の枠組みを構築するための基盤を提供するものである。

研究結果

大野裕は、うつ病に対する認知行動療法のレビューを行い、主要な研究のもととなった海外でのマニュアルをもとに、本邦独自のマニュアルを作成した。作成に当たっては、コメディカルスタッフも利用する可能性を考慮して、精神保健福祉士の意見も取り入れた。海外における過去の研究プロトコルを参考に次年度のオープン試験のプロトコルを作成した。資料(省略)は巻末に掲載した。山内慶太は、うつ病の認知行動療法の経済評価のための調査票を作成した。岡本泰昌はうつ病に対する集団認知行動療法プログラムを施行し、心理社会的機能の評価により活動性の上昇が認められ、fMRIを用いた脳機能評価によって将来の報酬予測に基づく意思決定に関連した脳活動が健常者と同等に回復することを明らかにした。また、古川壽亮、岡本、大野は、慢性うつ病に対する認知行動分析システム精神療法の開発者である John McCullough を招聘してワークショップを行い、治療者用マニュアルおよび患者用マニュアルの翻訳を行い、オープン試験を開始した。なお、うつ病に関しては、欧米で十分なエビデンスが報告されている対人関係療法に関しても、大野および宗未来が文献のレビューを行いわが国で応用可能

性があることを示した。

古川は、パニック障害および社会不安障害へのグループ認知行動療法の治療者用マニュアルを作成しオープン試験を開始した。パニック障害に関しては、2004年12月現在で40人がグループ認知行動療法を受け、Barlowらが2000年に発表したRCTで得られた結果と比較し、ほぼこれに匹敵する症状減少が得られている。社会不安障害に関しては、2004年12月現在で24人がグループ認知行動療法を受けた。古川らの治療成績は、プラセボや、暴露のみ、あるいは教育/サポートのみの対照群よりは、勝っているが、MattickらやHeimbergらの認知行動療法よりはやや劣っており、さらにClarkらの第2世代認知行動療法よりは明らかに劣っていた。

坂野雄二は、パニック障害に対する認知行動療法治療マニュアルを作成し、効果研究を開始し、認知行動療法群では統制群に比べてプログラム終了後に、回避行動の重症度、GAF(機能の全体的評定尺度)による心理的、社会的、職業的機能の全体的評定、主観的不安反応、パニック障害の重症度、直近4週間のパニック発作の頻度において改善が認められることを報告した。

中村敬は、社会不安障害に対する森田療法の効果研究の第一歩として、今年度は慈恵医大第三病院において入院森田療法を実施した社会不安障害の症例について治療効果を検討した。その結果31例の社会不安障害について、評価面接総点、GAF、SCL-90-R(症状チェックリスト90項目版[改訂])「対人過敏」「抑うつ」「恐怖症性不安」の3つの下位尺度、STAI(状態・特性不安検査)特性不安、自尊感情尺度に関して退院時に有意な改善が認められた。

中川彰子は、5段階からなる「強迫性障害の行動療法外来治療マニュアル」を用いて2人の実際の外来患者で治療をおこない、YBOCS(エール-ブラウン強迫観念・強迫行為尺度)の得点がそれぞれ29点から16点に、33点から14点に下がり、症状の著明な改善がみられることを示した。さらに、そうした成果を受けて、研究協力者間で検討し若干の修正を行い、「強迫性障害の行動療法外来治療マニュアル」の最終案を作成した。

井上和臣が独立行政法人国立病院機構久里浜アルコール症センターの協力を得て行った研究からは、2000年以来実施されているアルコール依存症を持つ入院患者に対する認知行動療法マニュアルが適切かつ実効性

の高いものであることが示された。ただし、慢性の病態であるアルコール依存症に対する継続的ケアの観点からは、退院後の再燃危険性に対応した外来患者への介入や、一次予防としての心理教育に関連したマニュアルも検討すべき可能性が示唆された。

原田誠一は、統合失調症の心理教育用テキストの内容を改訂し、統合失調症の幻覚妄想体験を疑似体験でき心理教育にも利用できる日本版バーチャルハルシネーション (VH) の医学監修を担当し解説パンフレットを刊行した。

石井朝子は、境界性パーソナリティ障害に対する弁証法的行動療法マニュアルを作成し予備的研究を実施したが、(1)全般性精神健康尺度、(2)SUBI (主観的健康度質問票) 日本語版、(3)STAXI (状態・特性怒り表出質問表) 日本語版、(4)改訂出来事インパクト尺度日本語版、(5)自殺企図に関する面接尺度、等の評価でわが国でも本アプローチが効果的である可能性が示唆された。

衣笠隆幸は、これまでに、広島大学病院精神科を新たに受診した患者でDSM-IVの境界性パーソナリティ障害の診断基準を満たす5名の患者に対して本研究の目的と方法を説明したが、いずれも同意を得ることができなかった。これは、境界性パーソナリティ障害の患者の特徴である猜疑心の強さと認知の歪みのために、通常の患者以上に研究参加への不安が強かったためと思われる。

考察

平成9年度の厚生白書で指摘されているように、増加するうつ病や精神的ストレスへの対策が21世紀の心の健康づくりの大きな課題となっている。健康日本21でもうつ病等の精神疾患への適切な治療体制の整備が目標とされている。さらに、1998年から年間自殺者数が約3万人に急増した状態を受けて厚生労働省が開催した自殺防止有識者懇談会では、自殺防止のためにうつ病に対する対策の必要性が議論された。また、社会的な関心を引いているひきこもり、配偶者等による家庭内暴力 (DV)、幼児・児童虐待などの社会・行動上の問題の背景にも精神疾患の存在と適切な精神医学的援助の必要性が指摘されている。

また、厚生労働省では、種々の疾患に対する診療ガイドラインを策定してウェブ上で公開するという作業が進められており、統合失調症やうつ病性障害などの精神疾患に関してもガイドラインの作成が行われてい

第23回日本森田療法学会におけるシンポジウム

平成17年11月17日から19日に京都で日本森田療法学会 (会長 京都府立医科大学大学院教授 福居顯二氏) が開催されます。会期中に日本森田療法学会と日本認知療法学会の共催によるシンポジウム「森田療法と認知療法の対話」が予定されています。不安障害を例に、2つの治療法の実際を論じ合うことができると考えています。(井上和臣)

る。

しかし、精神疾患の治療において薬物療法と並んで重要な柱となる精神療法の効果に関するわが国のエビデンスはきわめて限られている。そのために、診療報酬でも精神療法はたとえば「通院精神療法」という表現で曖昧な位置づけしか与えられていない。

したがって、国民の「こころの健康」を回復し増進させるためにも、精神療法の基本的な手技を明らかにした上で効果を裏づけるエビデンスの集積が急務と考えられる。なお、臨床試験などのデータを参照すると薬物療法の効果は6割前後であり、そのなかにプラセボ効果がかなり含まれていることを考えると、精神療法の役割はきわめて重要である。

こうした認識のもとに行われた本研究からは、以下のことが明らかになった。

結語

- (1)欧米でエビデンスが得られている精神療法の具体的手技を記載した体系的なマニュアルが作成され、わが国で初めてそれに基づくエビデンスを得るための研究を進めることが可能になった。
- (2)本研究で作成されたマニュアルを教育に使用することにより、個々の医療従事者の診療の質の向上のための資料として活用できる。
- (3)本研究で得られたエビデンスは、診療マニュアルの作成や診療体系の構築に活用する資料となり、より統合的な医療を提供する基盤を提供することができる。
- (4)今回の成果は医師に加えて医療心理技術者や精神保健福祉士によるチームアプローチを行う可能性を検討する資料を提供することができる。
- (5)医療経済的な視点から診療体系を検討する資料となりうる。

第5回日本認知療法学会のご案内

会期 平成17年12月9日(金)～11日(日)

会場 (社)名古屋銀行協会会館(〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-4-2)

会長 貝谷久宣氏(医療法人和楽会なごやメンタルクリニック理事長)

学会ホームページ

http://www.fuanclinic.com/ninti/nin_top.htm

プログラム(案)

会長講演 パニック性不安うつ病の臨床と認知療法

特別講演 日本の認知療法の源流—仏教における説教

シンポジウム 文部科学省「認知行動療法の臨床ワークショップ普及のためのスキーマづくり」研究班ワークショップ：“認知療法の普及とクオリティ・コントロール”

シンポジウム 社会不安障害の治療—薬物療法と認知療法のインターフェイス

シンポジウム 認知療法の中樞神経系基盤(あるいは生物学的基盤):神経画像の知見を中心に

国際ナショナル・トピックス サイバークリニック

ランチョンセミナー 認知療法における精神科診断基準の意義

認知療法研修会 12月11日(日)

- (1) 認知療法入門
 - (2) カウンセリングに活かす認知療法
 - (3) 境界性人格障害の認知療法
 - (4) 教育相談・スクールカウンセリングに活かす認知療法
 - (5) パニック障害に対する認知療法の実際
 - (6) うつ病の認知療法
-