

行動活性化 回復における非特異的要因

原井宏明

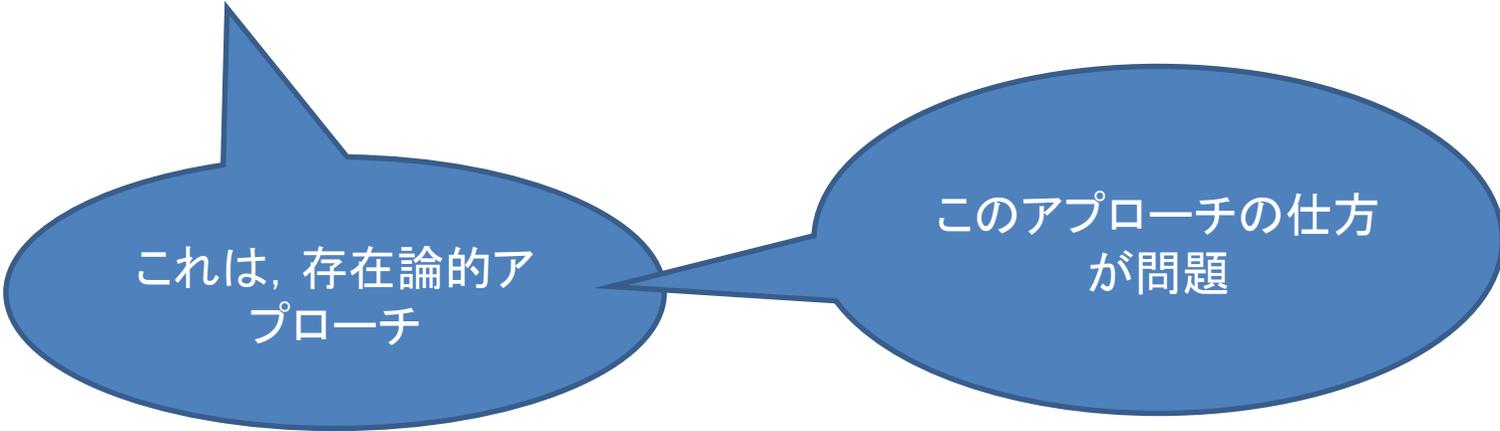
なごやメンタルクリニック
国立菊池病院臨床研究部

非特異性 という概念

- うつ病は非特異的である
 - 疫学研究から分かっていること
 - #1 特定の原因から特定のうつ病が起こる
 - もし、うつに対称性(物理のパリティ)があるならば
 - #2 特定の治療が特定のうつ病を治す
- 研究の研究
 - 何年も研究をつづけ、うつ病の分類や治療法は飛躍的に増加
 - しかし、#1も#2も否定 どの抗うつ薬でも等しい効果
 - 例外:重症度, 精神病的特徴, 合併症, 副作用
 - 罪業妄想にアモキサピン, アルコール依存は断酒, SSRIは大量服用で安全

うつ病

- “問題へのアプローチ”へのアプローチ
 - 存在論と認識論
- うつ病へのアプローチ
 - いろいろな軸を考え, 分類し, 特定化し, 分ける
 - 分類, 特定に従って, 治療を組み立てる



これは, 存在論的アプローチ

このアプローチの仕方が問題

行動活性化の再発見の過程

- 動機づけ面接の場合
 - Believe Your Data:
 - Research, Theory, Practice and Training of Motivational Interviewing
 - William R. Miller, Ph.D.
 - 30年間の出会い, 期待はずれ・予想外の所見, 非理論的観察, 掘り出し物がエビデンスベースの治療につながった
- 行動活性化も
 - “予定して見つかったもの”ではない
 - うつ病から抜け出すことも予定してはできない 同様に

Jacobsonたちの研究

- 予想外だった
 - 絶対CTが勝つと思っていた
 - しょうがないので, コントロール群に名前をつけた

ところで, 行動療法研究の編集委員として

- 研究のスタイルの問題
 - 誰かの理論の尻馬に乗り, それに合ったデータをAMOSやパス解析を駆使し, 引き出す
 - このような研究をする限り, BAのような研究は出ない

臨床場面を想像してください

- うつに対するBAの簡単な指示
 - 嫌な気分がしたら、楽しいことをしなさい
 - では、不味い食事に対する簡単な指示
 - 嫌な味(マズイご飯を食べた)がしたら、(美味しい)カニを食べなさい
 - カニも不味くなります。普通。
- 楽しいことが、嫌な気分条件づけ

酒の宣伝です

- 「英勲」の齊藤酒造が全国新酒鑑評会で11年連続となる金賞受賞
- 醸造したのは取締役製造部長の藤本技師。月桂冠などから、講演やワークショップの依頼があります。
- 原井郁雄の後継者です。曰く、「真似しようと思って、酒の作り方を聞いても、結局あかんのや。藤本君の酒がうまいのは、彼の舌がええからなんや。おいしい酒を選ぶのが上手なんや。作り方やない。」



酔っぱらっています
いつもおいしいお酒を
いただき、ありがとう
ございます

つまり

- うつ病の原因，治る原因を調べ，
分かった通りにすること

と，

元気を出すこととは違う

病気になる過程
病気が治る過程
病気が続く過程

- 酒が不味くなる原因，おいしくなる原因を調べ，
分かった通りにすること

と，

美味しい酒を出すこととは違う。

元気になるためには

- 元気になってみなければ, 分からない
- 元気がどういうことか, 元気に行動してみなければ分からない
- 元気がどういうことなのかわかる“舌”が必要

- 最初から不味い酒ばかり作っていたら, “舌”の出番はない

もし、うつ病が非特異的なら

- 不安障害も非特異的だ
 - Generalized Neurotic Syndrome
 - 不安障害も非特異的な要因で治っているのか知れない
 - しかし、エクスポージャーは一貫して特異的な要因として証明されている
 - あるいは、行動活性化もエクスポージャーなのかもしれない
 - うつにおける回避行動が、“うつ”である
 - パニック障害に内部感覚エクスポージャー(US)ならば
 - うつにも、“うつ”エクスポージャー
- 身体疾患も非特定のだ？ 癌や高血圧も？

HRQ 6. A fifty-nine-year-old unemployed teacher

- My life just doesn't seem worth living any more. I'm a lousy father. I can't get a job. Nothing good ever happens to me. Everything I try to do turns rotten. Sometimes I wonder whether it's worth it.
- *It has been so important for you to have a meaning in your life. You can not allow yourself to live idly.*

一般的健康行動効果

- “一般的健康行動”の効果
- Simpsonらが、すべての疾患について薬物療法全般とプラセボ反応の関係を21のRCTについてメタアナリシス
- 結果
 - 1) プラセボ服薬に対する良いアドヒアランスは低い死亡率と関連
 - 2) 有用な実薬に対する良いアドヒアランスも低い死亡率と関連
 - 3) 有害な実薬に対する良いアドヒアランスは高い死亡率と関連
- プラセボを所定の計画通りにきちんと服薬することが最も死亡率を下げる
- これを“一般的健康行動”と呼んでいる。

Simpson, S. H., et al.: Bmj. 333:15 2006

56歳女性 HAM-D20

- 広告をみて、うつ病ではないかと思って受診
 - 自分で戦いをしている。どうして自分はこうあるんだろう、ひとつひとつの物事を気に病む。
- 精神科現症
 - 年齢より若く見える、派手な印象。よく自分から話し、表情も豊か。
 - 会話の形式: 抽象的, まわりくどい。同じ話が繰り返す。思考渋滞がある。
 - 会話の内容: 自責的「結局, こんな自分の性格が悪い, ワガママ, 自己中心的」
- 治療についての考え
 - 前にうつの治験で電話したら, ロキソニンのアレルギーで断られた。
 - 自分を調べたい。カウンセリングと薬だけでなく徹底して知りたい。
- 過去の治療歴
 - うつ病と何回か判断されていて, 2,3ヶ月で治療を中断している。軽快しているが, 再発を繰り返している。処方内容は, よくある, ドグマチール, 抗不安薬, 抗うつ薬の少量多種併用。うつ病の長期経過, 再発予防は行われたことがない。人格的問題, 心気症とされていた可能性がある。

本人の日記 6月

9 排便 腹鳴

10 左手先痺れ(ジンジンする) 腹鳴 入眠困難 21時に横になる 眠ってしまう 3時覚醒 昼の間に寝た。

11 車のバッテリーが上がった 顔がむくむ 左手先痺れ 左足甲ガングリオンが痛む, 軽度, 正座が困難, 右手指ジンジン 鞭打ちのところが痛み, 運動制限, 中等度

12 ガングリオン改善 鞭打ちのところが痛み, 中等度

13 旅行した

14 イライラしてくる 歯医者に行くのに勘にさわる

15 鞭打ちのところ, 回復

次の面接

- 人の死に関連するような夢をみることが多い。祖母が洗濯機の中で回っている(小さい頃)、父が押入れの中で死んでいる、畳から煙があがる、というような夢が4日連続、絵にかけるぐらい覚えている。飼っていたインコが落ちてきて死ぬところ。思い出してみると、悪い夢ばかり思い出す。
- いろいろ家のなかでしないところがある、できなかった。片付いていない、うろうろして油売って、先に進まなかった、誰も言う人がいないので、いろいろ遣り残してしまう。
- 生きている楽しさがわからない。
- 捨てられない。手元に置いていかないと思う。新聞記事の心の関連することを切り抜いてためている。子育てに関連した頃から、20年前から、ある。結婚してから、犯罪心理学を買って読んだ。
- 夫に対して、腹立たしい、捨てる前に聞くべきだと思う、許せない。全てがきらい、
- とにかく妻でも母でも女でもない。
- 楽しいことを楽しいと考えることが出来ない、マイナスを引き寄せている
- 自分の部屋を作って、そこに用事以外のときは部屋に入っている。
- 自分はマイナスのパワーが強い。まわりの人からみたら、マイナスになっている。あなたたち、ストレートにパンという。

9月

- 自分から夫を温泉へ誘ってみた。自分から誘ったのは記憶している限り、結婚以来始めて。自分でつくっているのではなくて、自然にやっている。
- 今は、この変化について、続けてするといい。
- 楽なので、自分の好ましい変化。きつくないのはいいこと。
- 夫のことをいろいろマイナスに考えるのがなくなった。いればまたいや、というのがなくなった。こんなところ、あんなところとちくちくしなくなった。
- 夫の趣味には同意できない。夫は家でテレビでよく笑う。こんな様子が嫌い。しかし、治療後、こだわらなくなってきた。
- 余裕ができた、こころが広くなった、許してあげる、というほどではない。努力していないから。いままで捕まえることができる。この人は物でしかできないと捕まえていた。自分はものではなく、気持ちのふれあいと思う。
- 夫は気持ちでは肌のふれあいをもとめている。この間、かなり自分で我慢して、風呂で肩をもんでやった。

つらい気持ち

- つらい気持ちが、取れない
- この気持ちから、逃げたい
- この気持ちが、いつになったら消えるのか分からない

- どうしたら取れるだろう
- 自分で見つけないといけない
- 自分で治さないといけない

- 快樂回避 楽しい話, 笑っている人, 喜びを避ける
- 他人の不幸 は受け入れやすい
- 考えたくない・今だけつらい気持ちから逃げたい・今だけ眠れる薬をください
→ 寝る, 何もしない, 楽しいことをしない

- 消そう, なくそうとするのではなく, 受け入れる
- 良くなる必要条件
 - 自分が自分のために自分でなんとかしないと分からないと分かっている人

1年後

- 維持
 - リンパマッサージを始め、人にも勧めるようになる
 - 体の症状がとれたという
- 迷信行動
 - 医学的・科学的なエビデンスはないが、迷信行動にはBAとしてのエビデンスがある。
- 迷信行動としての研究行動
 - 論文を書かず時間を浪費するのはうつになった学者
 - 駄文を量産し他人の時間を浪費するのはハイになった学者
 - 後世に残る論文を書いたのは死んだ学者

うつ病の展望

- 進化生物学的意義
 - EEA(Environment of Evolutionary Adaptation: 進化的適応環境)
 - 血縁淘汰
 - 飢饉における資源節約行動, 利他行動
- 応用行動分析
 - NCR(Non-Contingent Reinforcement: 非随伴性強化)
 - 患者の特異的要素だけ無駄なく選択的に強化
 ∈ 資源節約行動

今後の研究の方向

- 内容ではなく行動
 - 質問紙
 - 行動観察, ビデオ, 行動コーディング
- 断面ではなく横断面
 - その場の評価
 - NIMHライフチャートメソッド
- 尺度開発ではなく, 従来の評価を生かす
 - HAM-D, MADRS
- 回避行動 能動的回避, 受動的回避(弱化)

強化とは

- 良く生きているとは、生きているという行動自体が強化子であること
 - 行動内在随伴性
- 全数強化で強化子は飽和 FIでスキッター
 - 確立操作, スケジュールの重要性, PREE
 - Partial Reinforcement Extinction Effect
- プレマックの法則
 - 強化子は, お土産のカニではない
 - 強化子は, カニを食べることである
 - カニを食べることを想像する言語行動である
 - カニのパッケージをみて今晚の夕食を考える思考である
 - 強化子は行動である
- 臨床を行うためには,
 - Moment to moment analysis