

症状に対する治療と人生の価値 OCDを乗り越える力になるもの

独立行政法人国立病院機構
菊池病院 臨床研究部
原井宏明

強迫性障害とは

- 強迫観念(自然に思い浮かぶ考えやイメージ, 想像)を恐れ, 避け, 強迫儀式でコントロールする
 - 観念は情動を伴う(穢い, おぞましい, 恐ろしい, 恥, 罪)
- 恐れ, 避け, 儀式する→強迫観念を強める
- 代表的なもの
 - 不潔恐怖と手洗い, 災難・加害恐怖と確認儀式
- 治療 行動療法
 - 問題解決の方向を変える: 教育, 認知変容
 - 情動回避をやめ, 情動に支配されないようになる
 - エクスポーージャーと儀式妨害
 - 本来の目標にそった生活をする

私がお伝えしたいこと

A Accept アクセプト

自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを

C Choose 選ぶ

変えられないものと変えられるものを見分ける賢さを

T Take Action 行動する

変えられるものは変えていく勇気を

Hays S.2005 ACT

心配や強迫観念の怖さと, おぞましさを, 気持ち悪さは変えられない
避けること, 強迫儀式をすることは変えられる
知恵は本から学ぶことができる 賢さを見習うことができる
勇気はあなただけのもの 行動するのもあなただけ

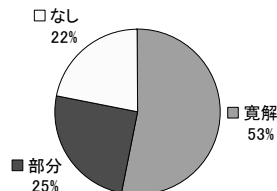
内容

- 私のOCDは治りますか? 手洗いは20回, 2時間です。
 - 症状が詳しく分かっても, 何も分からない
 - 必要な情報は, 症状(マイナスの行動)ではない
- OCDの原因のひとつ: 人間の判断は感情的: 行動経済学
 - 交通事故死より奇病が恐ろしい, 糖尿病よりBSEが恐ろしい
 - 儲けと損をいろいろ考え, 行動するより, 果報は寝て待て
 - 1年後のリンゴ1個 vs 1年+1日後のリンゴ2個なら, 後者を選ぶ人
1日後のリンゴ1個 vs 2日後のリンゴ2個なら, 前者を選ぶ
- 治療の条件: 自分の人生に価値ある判断をするために
 - プラスの価値を得る機会を計算に入れよう
- 医療の将来と市民活動

強迫性障害の治療の実際のデータ

- 菊池病院
 - 100人の患者
 - Y-BOCS評価 0~40
 - 平均
 - 治療前 26.5点
 - 治療後 14.8点
 - 改善率 44%

- 分類
 - 寛解: <16点かつ35%以上減少
 - 部分寛解: 25%以上減少
 - なし: それ以下



よくある質問

- どんな患者さんが治りやすいのか?
 - 年齢は? 症状は?
- どうしたらいいか教えてください?
 - 本人以外から
 - 親は何をすれば?
 - 恋人, 配偶者は何をすれば?
 - どうしたら治療をうけてくれますか?
 - 本人から
 - 薬は何を飲めば? 行動療法以外の治療は?

しらべてみよう

- 年齢 性別
- 家族関係
 - 親が熱心／無関心 親が潔癖／大雑把
 - 配偶者・恋人のある／なし
 - 子どものある／なし
 - 仕事や友達のある／なし
- 病気本体
 - 症状の種類 過去の治療 過去の病名
 - 他の合併診断(うつ 発達障害 自傷 性格 など)
- 治療内容
 - 行動療法 薬 OCDの会 入院／外来

治療成績との関係は？

- 治療成績良い
 - 行動療法あり
 - OCDの会参加あり
 - 配偶者あり
 - 配偶者の治療協力
 - 子どもあり
 - 仕事や友達あり
 - 治療成績悪い
 - 過去に行動療法を受けたが×だった
 - 症状の種類 緩慢
 - 場合による
 - 児童は親の治療協力
 - 一部の人格、発達障害
 - 関係なし
 - 親の熱心さ
 - 手洗いか確認か
 - うつ 自傷 精神遅滞
 - 薬の種類 量 併用
- 人間関係を阻害する障害は良くない
- 有意義な人間関係や社会生活の経験

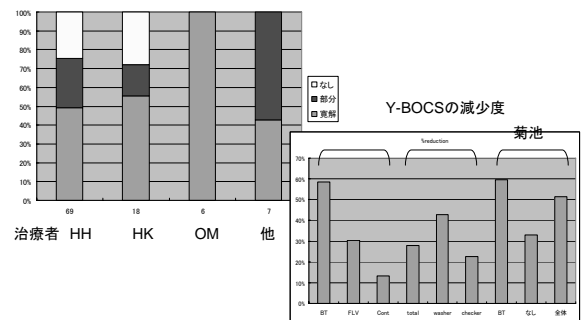
では ドードー鳥の判定？

「みんな優勝！、全員が一等賞！」
“不思議の国のアリス”

- 治療で治るかどうかの予測の実際のデータ
 - アルコール依存やうつ、統合失調症でも症状だけからは治るかどうかが分からない
 - 病気の前の生活レベルが一番良い予測因子
- 治療の選択に関する実際のデータ
 - エクスプロージャーは効果がある
 - 30年前から変わらない 新しいCBTが入ってきても結局同じ効果
 - 様々な治療法は無治療や単純な精神療法よりもみな効果が高い。
 - 効果のある治療同士を比較すると、どれにも効果がある。

では、誰が治療しても、どこで治療しても同じなのか？

他の治療者 他の病院 成績



経済学 行動経済学

- 経済学とは
 - この世において有限な資源をどのように分配すれば、望む価値を増やせるか？
 - 医療に使えるお金、時間、医者ができること、患者の人生の長さも、すべてが有限
 - 有限な資源の中では、真に正しい選択や価値というものはなく、すべては相対的
- 行動経済学
 - 経済活動に対して人間に関する行動科学を適用したもの
 - 2002年のノーベル経済学賞:ダニエル カーネマンは株式投資においても人は不合理な行動、すなわち損な買い物をすることを実証した
 - 参照点依存性 感応度逓減性 損失回避

決定分析

- 有限な資源をどう使うかの判断の方法
 - ひとつひとつの選択肢に効用値(Utility)と確率を計算し、掛け合わせて得られた期待効用値が最大になるように選ぶ
 - 効用値とは生活状態の値段
 - 期待効用値を計算するとは、実際の行動を起こす前に結果を評価しておくこと

物事を判断するための基準

- どのような物事にも選択肢が二つあると思いなさい
 - 問題の分析によって解決案が一つしか見つからなければ、その解決案は、先入観に理屈をつけたにすぎないものと疑うべきである。Drucker P.
- 二つの選択肢を選ぶ基準を決めなさい
 - これはあなただけのプライベートな価値観です。
 - 利益(プラスの価値 例:収入, 幸福, 病休が取れる)と損失(マイナスの価値 例:不快な症状, 費用, 時間)
 - 症状がなくなる, だけの基準ならば, 損失が減る
- 二つの選択肢の結果を考え, どちらが高い基準を満たすか?
 - 現状維持も立派な選択肢の一つ

物事に取りかかる前に

- 最初に成功の基準を決めなさい
 - なぜなら, 判断が正しいかどうかの判断は, 後からしかできない。後から基準を決めるならばそれは間違った判断。
- いま, 行うべき事は,
- あとでどうということが起こったときに, 前に行った, 判断が正しかった, どうかを決める基準を判断をする前に決めておくこと
 - 期待効用値を計算できる

ある不潔恐怖の患者

- 訴え
 - 苦しさを取ってください
 - いつも汚れたという気持ちが頭にあり苦しい
 - 手洗いで疲れる
 - 薬が4種類,
 - 苦しくなったら, 頓服がいる
- やりたいこと
 - 旅行
 - 仕事

不潔恐怖の患者の決定分析

	状態	インパクト	確率	インパクト期待値B	純益
効用	薬が1種類になり, 頓服がなくなり, 受診回数が月に1回になる	0.6	0.8	0.48	0.08
	旅行に行ける	0.8	0.7	0.56	0.16
	薬不要になり外で働ける	1	0.6	0.6	0.20
	状態	インパクト	確率	インパクト期待値C	
損失	2, 3日死と等しい不潔, おぞましき, 気持ち悪さを体験する	0.7	1.0	0.7	

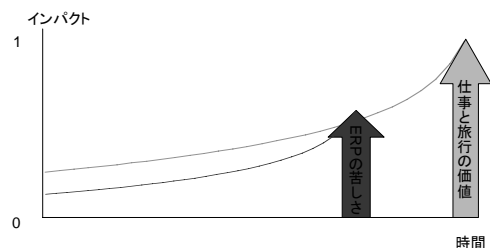
インパクト:完全な健康を1とし, 最悪の状態(通常は死やそれに等しい苦痛)を0とする
 純益=効用のインパクト期待値B-損失のインパクト期待値C-現状維持のインパクト(0.3)

他に考えるコスト

- サunkコスト
 - やり方を変えると, 今までに投資したコストが無駄になる
 - 損失として受け止められる
- 機会損失
 - 人の世話をする時間で, 自分の時間やチャンスが失われる
 - 行動療法をすることで, 他の優れた治療法を受けるチャンスがなくなる
 - 薬がますます進歩し, 頭を開かない脳手術, ガンマナイフが進歩し, 強迫に關係する脳細胞(帯状回や基底核など)を的確に切り取り, コントロールすることができるかも
- 本人, 親, 子ども, 兄弟姉妹によってコストが違う
- 現状を変えることのコスト

効用値の計算に影響するもの

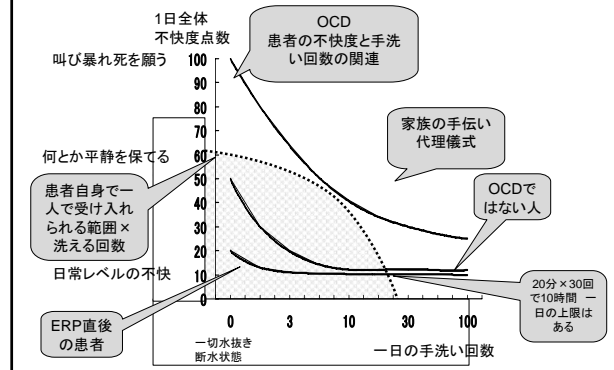
- 価値関数
 - 近視眼的な人間の選好



保有効果

- 人は今の落ち着きを手放すことを嫌がる。
 - 一時的なこと、分かっている
- 人があるものを手放す代償として受け取ることを望む最小の値(受け取り意思額)とそれを手に入れるために支払っても良いと考える最大の値(支払い意思額)が乖離する

不快と手洗いの関係



良くある質問 1

- 行動療法(エクスポージャーと儀式妨害)
 - 「そんな事出来ない」と怒って帰った患者はいませんか?
 - 今までになかった症状まで出てきた方はいませんか?
 - Yes それが普通です。風邪を引く、人生や仕事の悩み、また複数の強迫観念があるとき、メインのだけ治療してうまく行った場合、残された強迫が目立つこととなります。
- 「泣く」というのを聞くと、患者さんが来なくなってしまうのではないかと不安です。(ちゃんとCIに説明もされるのでしょうか? 詳しく教えてください。患者さんの意見も聞きたい)
 - 説明を聞くのも恐ろしい、避ける、ということはありません。
- 代理儀式をやめること
 - 家族が本人の儀式を手助けすることをやめると、取り返しのつかないことが起こるのではないですか? うつ病やトラウマ、自殺などの可能性は?
 - 総合失調症かもしれない、という時もあるのですか?
 - 発達障害もある、というときもあるのですか?

良くある質問 2

- 行動療法の利かない人は?
 - ERPしたが再発、再燃を繰り返す例
- 知的障害の方は難しいと読んだ事があり知的障害の程度も教えて下さい。
- 収集系の強迫には効果が薄いと聞きましたが実際はどうですか?
 - 捨てることに伴う情動(もったいない!)に対するエクスポージャーを行います。
- する前に、記憶障害のアセスメントの必要はないでしょうか?(確認の場合等)
 - 途中でMRなどを疑いWAIS-Rを行うときがあります。
- うつ病との重複例?
 - 全体としては同じ効果

良くある質問 3

- 「学校が汚い」と話すのですが、困った感じがないように感じます。OCDの方は自分の症状が苦しいと聞きますが、私の患者はOCDなのでしょう?
 - 不潔恐怖に良くある
 - 自分の排泄物よりも、外がおぞましく、汚らしい
 - 学校を卒業すれば、穢いものがなくなる、楽になるのを待とう
- 出産後まもなくOCDを発症する症例が多い印象がありますがいかがですか?
 - Yes 女性だけ
- CIが日常生活でどうしてもERP出来ない時、現場に行きサポートしてよいですか? その良し悪しも教えてください。
 - 日常生活で行うことが一番重要です。

人の行動の種類

- 情動充足行動
 - その場のすぐ得られる強化子を得ることを目標にした行動
 - 摂食 防衛 洗浄 収集
- 目的指向行動
 - 長期的に大きな強化子を得ることを目標にした行動
 - 長期的目標を立てた建設的行動

価値観に沿った行動

- 価値観とは：自分で選ぶこと
- 10年、20年にわたって達成するようなこと
- 達成そのものよりも、目的に近づいていくこと自体が目的になるような目標
- 違うもの
 - 健康、金、安全、地位、車 ← これらは手段
- 主婦の場合：今ある場所で、ベストの主婦を目指す
- サラリーマン：今の仕事で自分のベストをつくす
 - 与えられた条件で自分の最善の能力を引き出す
- 考え方：達成感が目標だったら、
 - どんなどき、達成感があると感じますか？

困難に挑むとき

- 達成した後に得られるプラスの価値を考える
- 他人に公言する、約束する
- 終わった後に誰かに報告し、認めてもらう
- 予定を立て、結果を記録し、進歩が見えるようにする
- 普段の楽しみを後に回して、困難を乗り越えた後に、その楽しみをするようにする
 - 普段の楽しみには、毎日良くしていることがある
 - 例：布団に入る前に、勉強する 教科書3ページを終わらないと眠れない

最後に

- 三島由紀夫 41歳のときのテレビインタビュー
- 人間の生命とは不思議なもので、自分のために生きて、自分のために死ぬるほど、人間は強くない。そうした人生を続けるとすぐに飽きてしまう。
- 何か、他のもののために生きて、死ぬことを欲するようになっている。それを大義という。
- 私は、終戦の時までは、いつか国家の大義のために自分は死ぬものと思っていたし、それは幸福だった。どのようにして死ぬかが大事なのだ。
- 死ぬのが恐いかと聞かれれば、癌や病気で死ぬのは怖い。そんな死に方ではなく、私は何かのために死にたいと思っている。

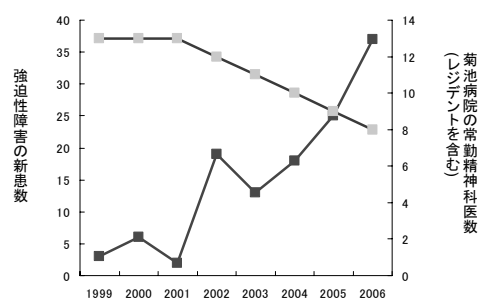
行動療法とは

- 治療をする人が次のステップを踏むこと
 - 目標を立てる
 - 目標に合わせて治療の計画を立てる
 - 計画的に治療し、評価する
 - 結果を最初の目標に合わせて評価する
 - 目標や治療の計画を変える
- 行動療法モドキ
 - 行動療法のマニュアル通り
 - 行動理論の本の通り

普通の市民の常識

- 市場による資源配分
 - 消費者、生産者が自由に購入と価格を決定
 - 客が増えれば、コストが下がって、更に生産を増やせる
 - 全体としては競争が生じて“うまい、早い、安い”
- 医療も
 - 科学技術なので、毎年、“治る、早い”が進歩
 - 患者が増えれば、治療者は儲かって、更に治療者が増えるだろう

事実



良い医療, 良い治療のためには

- どこかで, いつか, 画期的な新治療が見つかる願い, 探し, 求めるのではなく
- 誰かが何かしてくれるのを願い, 待つのではなく,
- 良い治療は, 当然, 誰でも受けられる治療になるはず, と思ひこむのではなく,
- 積極的に医療が変わるように関わろう
- OCDの会のために

不潔恐怖の娘

- 5歳から
- 小児神経科のアドバイス
 - ストレスをとれ, 自然に治る, プレイセラピー
 - ストレスをとるとは, 楽にしてやること, 一時で良い
 - そうすれば, そのうち治るだろう
- 4年後 努力が報われない 家族全員が病気
 - 楽になることを手伝うことが, 無意味と分かっても止められない
- OCD, 行動療法の知識を知った
- 入院
- 今は, 先が見えるようになった
- 熊本のOCDの会に通うようになった 知識を身につけた
- 10年間の時間という損失
- 家族の協力

確認の母

- 中学生のときに知った
- 対処法を知らず, 確認を手伝っていた
- 高校生
- 母の具合が悪くなるのが心配
- 母に正直に自分の気持ちを話した
- 母が病気に向き合うようになった
- 自分も母の具合が悪くなるという心配を恐れず, 向き合うようにした
- 手伝いではなく, 後ろから押すようにしていきたい

手洗いの息子

- 高校から大学のころ気がついた
- 新聞などの知識で強迫性障害と分かる
- 自宅に呼び戻す
- 症状悪化
- 本人が病院に連れて行って欲しいと願う
- 病気の自覚はできた
- 親がやっではいけないことは分かった
- 本人は何もしない生活
- 社会生活をしないまま, 強迫の生活

手洗いの息子

- 7年前に隠れて手洗い
- 潔癖症?
- インターネットで病院探し 大きな病院が良いだろう
- 3, 4年通院 手洗い悪化
- 新聞の記事
- 最初は, 病院を変わりたくない
- 次第に, 儀式行為自体が多くなり, 苦しい, 自分もこのまま続けられない, 受診したい
- アパートを借りて, 外来受診
- 6ヶ月目 家に帰ってきた息子 様子が違う 治っていた
- 自宅プログラム 本人に任せて, やるところを見守った
- プログラムをおこなった証拠写真をとり, 治療者に送るのも本人

- 強迫性障害の治療を2年間
 - 重症の手洗い 10年以上の病気 男性
 - 患者さんの書いた日記
 - 治療の過程で, 止めたいときがあった
 - 父親の一言で止めるのを思いとどまった

- 強迫性緩慢
- 不潔恐怖
- 普通の生活もできる
- 何もない生活に戻りたい
- 6時間前
- 家に帰ると