

「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」

課題番号：H19－こころ－一般－005

●背景

精神疾患の治療では、患者さんとの言葉のやりとりなどを通じて治療を行う「精神療法」が重要な役割を果たしています。これまで、投薬により治療を行う「薬物療法」には多くの研究がありますが、精神療法についてはまだ分かっていない事が沢山あります。

精神療法の一つに、認知行動療法があります。この治療法は、例えば、うつ病の患者さんに多い完全主義や悲観的な考え方などの、否定的な物事の捉え方に自分で気づき、その考え方を修正することで、不快な感情を減らしていく治療法です。



この研究では、うつ病をはじめとする様々な患者さんに認知行動療法を行い、その治療効果を確認しました。

また、認知行動療法を適切に行う事が出来る医師を育てるためには、どのような研修方法が望ましいかを検討しました。

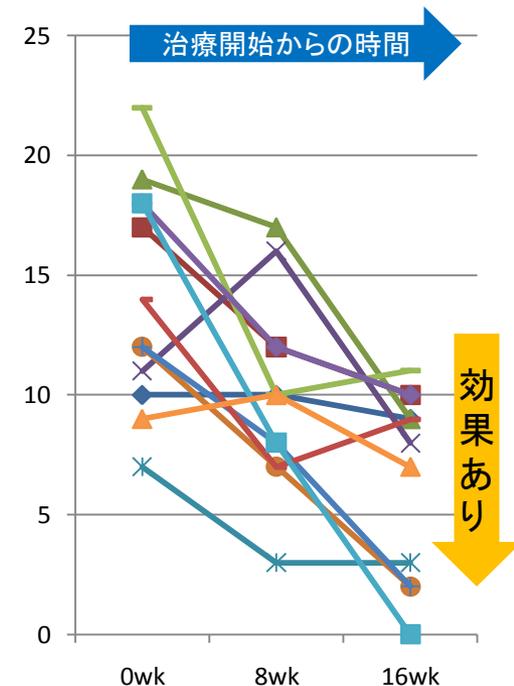
「精神療法の実施方法と有効性に関する研究(結果)」

課題番号:H19-こころ-一般-005

●研究の結果

(認知療法・認知行動療法の効果の検証と研修方法の開発)

- うつ病に対し認知行動療法は効果を発揮しました(右図)
- 不安障害(パニック障害、社会不安障害、強迫性障害、外傷後ストレス障害)、複雑性悲嘆、パーソナリティ障害にも効果が期待できることが分かりました
- 研修には、少なくとも「2日間のワークショップ」と「2例のスーパービジョン(面接のやりとりを報告し上級医に指導を受ける方法)」が必須と考えられました
- また、認知療法・認知行動療法が広く医療機関で行われるよう、医師向けのマニュアルや、モデル的な患者さんへの説明資料を作成しました。



うつ病の認知行動療法の成果
(自記式質問紙QIDS)で判定

●今後の展望

- 認知療法・認知行動療法の効果を示したことで、実際の臨床場面に広く導入していくことができます。
- 認知療法・認知行動療法の実施方法や研修方法を示したことで、今後この治療法が全国の医療機関に普及し、うつ病等の治療に活用されることが期待されます。

※この研究結果を踏まえ、平成22年度からは診療報酬にも「認知療法・認知行動療法」の点数が創設されました。