

認知行動療法について

- こころのストレスを軽くする治療法 -

うつ病編

慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室

中川敦夫 梶原真智子

目次

はじめに	1
1. うつ病とその治療法を知る	2
・うつ病とはどのような病気ですか？	
・うつ病にはどのような症状があらわれますか？	
・うつ病の治療にはどのようなものがありますか？	
・うつ病はどのようなメカニズムで発症するのですか？	
・認知行動療法（CBT）とはどのような治療ですか？	
・CBTにはどのような効果が期待できますか？	
2. うつ病の時のこころの状況と CBT でのアプローチ	8
①問題の整理ができにくくなる	
②柔軟な考え方ができにくくなる	
③活動ができにくくなる	
3. CBT の進め方を知る	12
・CBT の実施形式	
・CBT の実施方法	
おわりに	14
・解説動画のご案内	

はじめに

うつ病は、ストレスの多い現代社会において誰もがかかりうる病気と考えられるようになってきました。しかし、うつ病はひどくなると日常生活に大きな支障をきたすようになります。このようなことから、正しいうつ病の診断を受けることが大切となります。

しかし、うつ病の診断を受けても、すべての患者さんが同じ治療法を受けるわけではありません。医師は、患者さんにあらわれている症状や、患者さんが置かれた環境や性格などを考慮しながら、一人ひとりに合った治療法を選択していきます。このようなことから、患者さんごとに最適な治療を提供していくことが大切となります。

うつ病治療の臨床現場での第一選択は抗うつ薬による薬物療法となる場合が多いですが、医学の進歩とともに、治療の選択肢も少しずつ広がり、こころに科学的アプローチをする認知行動療法が、有効な治療法として近年確立されてきました。

この小冊子には、うつ病の基本情報や、うつ病の認知行動療法について知っておいていただきたい情報についてまとめています。本小冊子が、多くの皆さんのお役にたてれば幸いです。

うつ病とはどのような病気ですか？

- わが国の調査¹⁾によると、日本人の17.5人に1人が、生涯に一度はうつ病を経験すると推定されています。このように、うつ病は誰にとっても身近な病気であるといえます。
- 人はだれでも、気分には波があり、「抑うつ気分」を感じる時があります。しかし、何をやっても「気が晴れる」ことのないつらい気分の落ち込みや、物事への興味や関心の喪失が2週間以上続き、仕事や日常生活に困りごとが出てきてしまう—これが「うつ病」という病気です²⁾。
- うつ病にはいろいろなタイプがあり、うつ病以外にも、様々な病気の症状の一つとしてうつ症状があらわれることがあります。このようなことから、うつ病でも、どのうつ病のタイプなのか、ほかの病気の可能性はないかなどをしっかりと見極めて正しいうつ病の診断を受けることが大切です。

1) 川上憲人：精神疾患の有病率等に関する大規模疫学研究：世界精神保健日本調査セカンド総合研究報告書、2016

2) 日本精神神経学会（監修）、高橋三郎、大野裕（監訳）：DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル、2014



うつ病にはどのような症状があらわれますか？

うつ病になると、気分の落ち込みだけでなく、身体や認知といわれる脳での情報処理プロセスなど様々な面において、多様な症状があらわれることがあります。



これらの症状により、著しい苦痛や、仕事や社会生活などの日常生活場面において支障をきたしてしまいます

うつ病の治療にはどのようなものがありますか？

- うつ病の治療の経過は人により様々ですが、治療を続けながら少しずつもとの生活に戻ることを目指します。症状の浮き沈みにとまどうことや、回復を焦ってしまうことがあるかもしれませんが、じっくり治療することが大切です。
- うつ病の治療には様々な方法がありますが、代表的なアプローチとして、以下のものがあります。

休養や環境調整

ストレスを感じる環境から離れて、心と身体を休ませます。仕事のストレスの場合、配置転換や仕事内容の変更、業務量の調整等を検討します。家庭でのストレスの場合、家事の分担や軽減等を検討します。

薬物療法

お薬を用いた治療法です。SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）や SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）、NaSSA（ノルアドレナリン作動性・特異的セロトニン作動性抗うつ薬）など様々な抗うつ薬があります。

精神療法（心理療法）

対話を重ねながら病気やご自身についての理解を深めたり、心理面に働きかけてこころのストレスを軽くしていきます。種々の理論に則って認知行動療法や支持的精神療法、精神分析的な精神療法など様々なアプローチがあります。

ECT（電気けいれん療法）

頭部に電気刺激を与えることにより、脳機能の回復を図っていく治療法です。

TMS（経頭蓋磁気刺激療法）

頭部に電磁石をあて、磁気刺激を脳に与えることにより、脳機能の回復を図っていく治療法です。

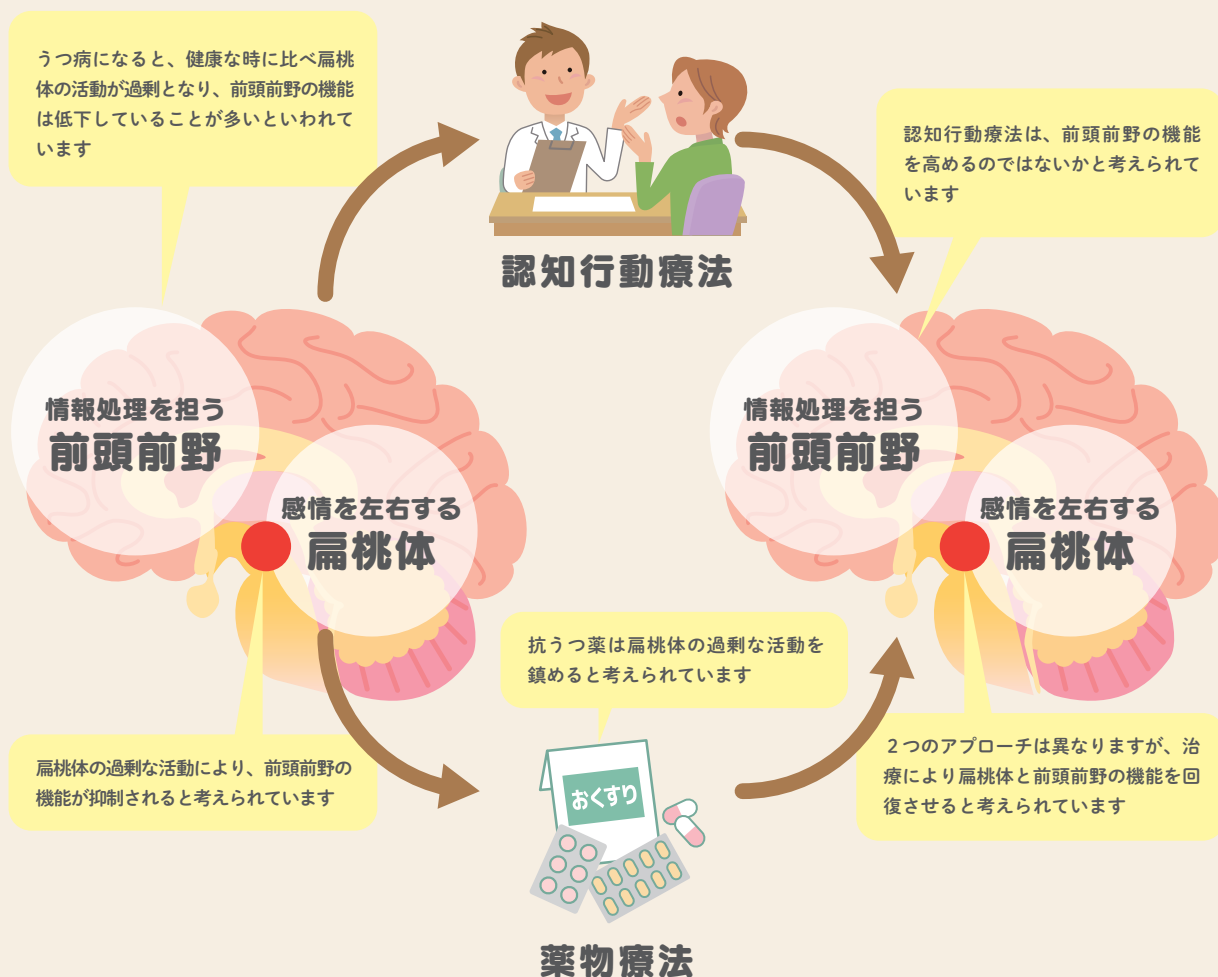
うつ病はどのようなメカニズムで発症するのですか？

■環境の大きな変化や過度のストレスがきっかけになることがあります。また、生まれめで、完全主義の性格から、過去の失敗にとらわれてしまい、つらくなることもあります。そのほかにも、甲状腺機能低下症などの身体の病気がきっかけになることもあります。

■このとき、以下のように脳の働きに変化をきたしていると考えられています。

脳内の神経伝達物質（例えばセロトニン、ノルアドレナリン等）がアンバランスな状態になっているといわれ、抗うつ薬はこの改善に役立っているのではないかと考えられています。

脳内の変化としては、情報処理プロセスのコントロールに関わる「前頭前野」の機能が低下し、悲しみや不安に関わる「扁桃体」の活動が過剰になっているといわれています。認知行動療法は前頭前野の機能を高め、抗うつ薬は扁桃体の活動を鎮めることで、脳機能の回復を図っているのではないかと考えられています。



認知行動療法 (CBT) とはどのような治療ですか？

- 認知とは、「ものごとに対するとっさの見方・考え方」や、「問題に直面した時に瞬間的に浮かぶ考えやイメージ」ともあらわされ、脳での情報処理プロセスを指します。認知は、気分や行動に影響を与えると考えられており、否定的な認知—気分—行動の悪循環が続くと、うつ病の発症やその持続に関連するといわれています。



- 認知行動療法 (cognitive behavioral therapy: CBT) では、否定的な認知—気分—行動の悪循環から抜け出すために、柔軟な考え方やこころのストレスを軽くする行動が出来るように治療者との対話を重ねて修正を図っていく治療です。

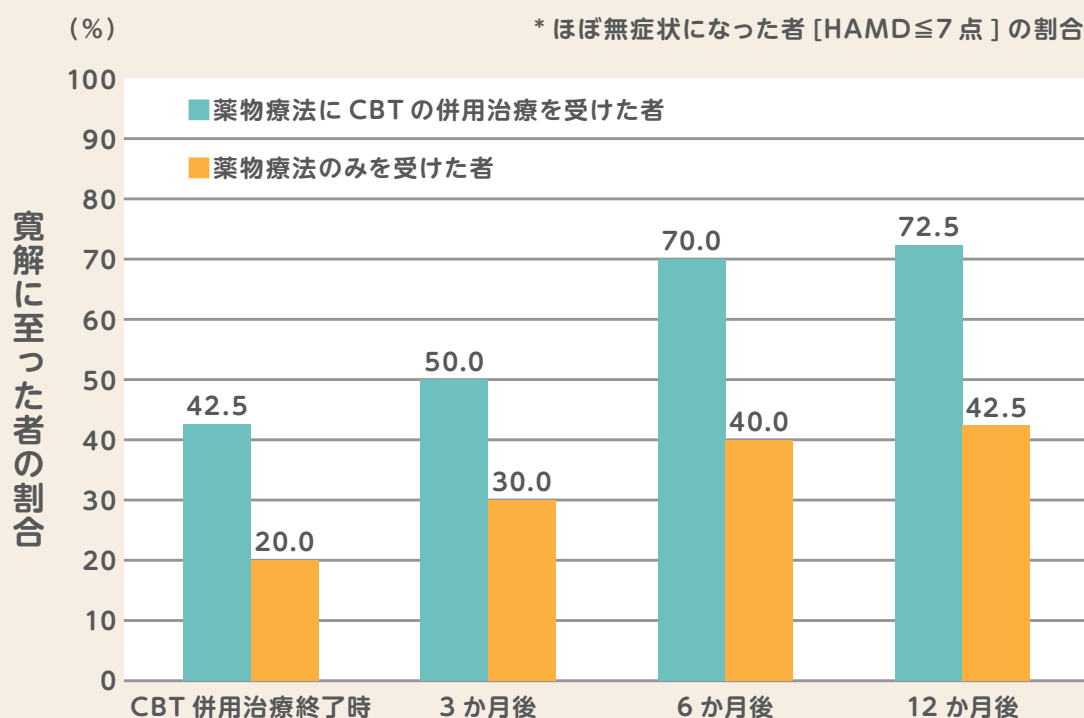
治療セッションでは、まず患者さんが抱える日常生活の困りごとや問題をリストアップし、それらに対する考えやこれまでの対処法を整理します。これらと現実とのずれに注目しながら、より柔軟な考え方や行動が出来るように日常生活の中で練習しながら、問題の解決に取り組んでいきます。



認知行動療法（CBT）にはどのような効果が期待できますか？

- 中等症以上のうつ病患者さんに対する CBT は、薬物療法とほぼ同等の効果を有することが報告されています³⁾。
- うつ病患者さんに薬物療法に CBT を併用して行うと改善率は上がり、薬物療法単独よりも治療中断率を引き下げることが確認されています³⁾。さらに、CBT の併用終了後も効果が持続することが報告されています⁴⁾。
- このように、CBT は多くの研究によりうつ病に対しての効果が実証されており、各国のうつ病の診療ガイドラインでは薬物療法と並んで推奨治療として掲載されています。

CBT 併用治療終了後 12 か月間におけるうつ病寛解率* の推移⁴⁾



3) Cuijpers P, Noma H, Karyotaki E, Vinkers CH, Cipriani A, Furukawa TA. A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression. *World Psychiatry*. 2020;19:92-107.

4) Nakagawa A, Mitsuda D, Sado M, Abe T, Fujisawa D, Kikuchi T, Iwashita S, Mimura M, Ono Y. Effectiveness of Supplementary Cognitive-Behavioral Therapy for Pharmacotherapy-Resistant Depression: A Randomized Controlled Trial. *J Clin Psychiatry*. 2017;78:1126-1135.

うつ病の時のこころの状況と CBT でのアプローチ

- うつ病になると、以下のようなこころの状況を引き起こしてしまうといわれています。
- その状況が起きている時の特徴的な気分や考え方や行動と、それらに対して CBT ではどのようなことを取り組んでいくのかについて説明します。

1

問題の整理ができにくくなる

2

柔軟な考え方ができにくくなる

3

活動ができにくくなる

1

問題の整理ができにくくなる

- 普段の私たちは、問題に直面した時に、特に意識をすることなく、問題を解決しながら、日々のストレスに対処をしています。
- しかし、うつ病になると、問題に直面した時に、気持ちが動揺して、何が問題であるかを十分に整理することができず、問題から抜け出せなくなっていることがあります。また、問題を解決しようとする心の元気が出ないことで前に進めなくなってしまうこともあります。こうして、自分自身のこころの状態も分かりにくくなってしまふことがあるのです。

CBT では、まず最初に、治療者と患者さんが一緒になって、何が問題となって現在のこころの状態に至っているのかについての整理を行います。

そして、その問題が解決することによって自分はどうなりたいのかを確認し、治療者と患者さんが一緒になって問題の解決に向けて少しずつ取り組んでいきます。



2

柔軟な考え方ができにくくなる

- 認知とは、「ものごとに対するとっさの見方・考え方」や、「問題に直面した時に瞬間的に浮かぶ考えやイメージ」とも表現され、脳での情報処理プロセスを指します。私たちは、何か出来事に出くわすたびに、瞬時に脳でその情報を処理しています。
- ところが、うつ病になると、この情報処理プロセスに不具合が生じて、自分・他者・将来に対して現実に基づいた考え方が難しくなり、実際以上にネガティブに考えたり、解釈するようになってしまいます。その結果、気分や行動にも影響し悪循環が続いてしまいます。

CBT では、自分の認知（考え方）が現実に基づいたものであるかどうかを確認しながら情報集めを行い、柔軟な考え方ができるように練習をしていきます。

柔軟な考え方ができるようになると、こころのストレスも軽くなるために対処行動もとりやすくなり、結果として気分が改善していきます。



3

活動ができにくくなる

- うつ病になると、喜びの喪失や興味関心の低下によって、元気な時に楽しめていた活動が楽しめなかったり、普段行っていた活動（健康行動）が難しくなります。
- また、やるべきことを先延ばししたり、周囲に相談せず一人で考え込んでしまうなど、行動が回避的になってしまうことがあります。先延ばしや回避行動は問題解決にはつながらないため、ますます気持ちが辛くなり、次第には気力も低下してしまいます。

CBT では、自分の活動が気分になどのように影響しているのかを理解するために、日々の活動とその時の気分や達成感をモニタリングしていきます。

モニタリングの結果を踏まえ、患者さんの状態に合わせて気分が楽になる健康行動を増やしたり、辛くなる不健康行動を減らすための計画を立て、日常生活の中で実践することで気分を改善していきます。



CBTの実施形式

■ CBTは、診察室で患者さんと治療者が対話を重ねていく個人対面式の他に、患者さんの状態に合わせた、いくつかの実施形式があります。実施形式は医療機関によっても異なります。

個人対面式

- 患者さんと治療者が1対1で取り組むもので、最もポピュラーな形式です。保険診療の適用はこの形式になります。
- オンラインのツールを併用しながら行うハイブリッド形式や、オンラインビデオ会議による遠隔形式もあります。



集団対面式

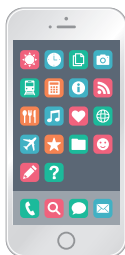
- 他の患者さんと一緒に集団で行われる形式です。



* 保険診療では、うつ病以外にも適応疾患があります

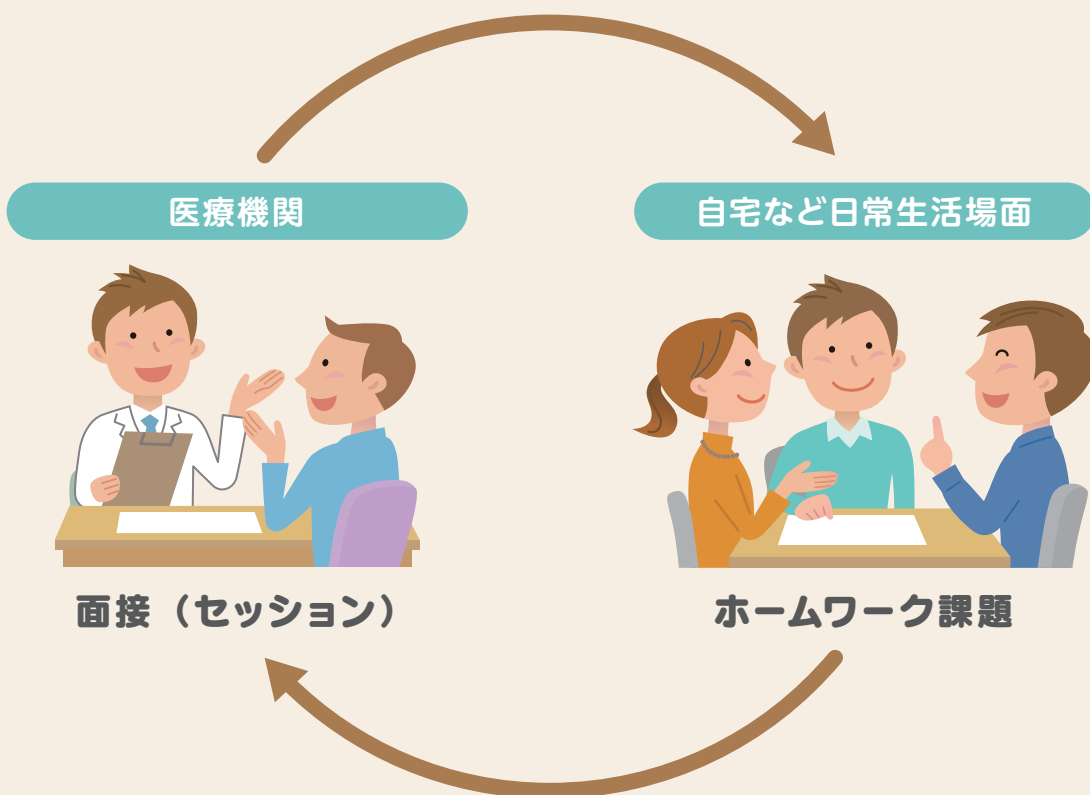
セルフヘルプ

オンラインや書籍等のツールを使用して、治療者が介在しないで行われる形式です。



CBTの実施方法（個人対面式の場合）

- CBT は、診察室で患者さんと治療者が対話を重ねていく個人対面式の場合、週 1 回の面接で、1 回あたり 30 ～ 50 分の時間をかけて実施されます。
- 面接回数は、あらかじめ回数を決めて実施されます。患者さんの状態や実施形式により異なりますが、一般的に 12 ～ 20 回（3 ～ 6 か月間）実施されます。
- 実際の面接は、以下のように行われます。



面接は、毎回話し合うテーマ（アジェンダ）を決めます。テーマに沿って話し合い、柔軟な考え方やストレスを軽くする行動ができるよう、検討していきます。

セッションで学んだことを日常生活の中で生かせるように、セッションの最後にホームワーク課題が出ます。患者さんは次の面接までホームワーク課題に取り組みます。面接とホームワーク課題を繰り返しながら、問題に対処できる力を養っていきます。

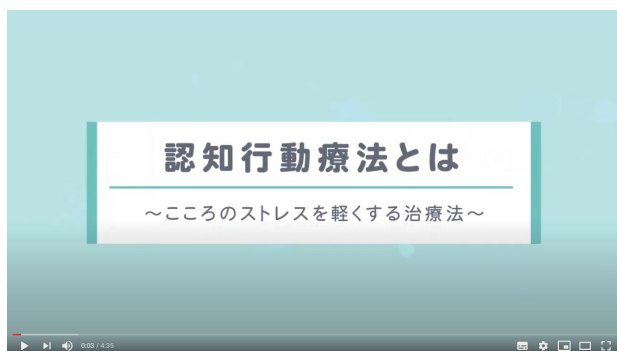
おわりに

- うつ病治療の目標は、うつ病から回復して日常生活が普通に送れるようになることです。そのためには、こころのストレスを軽くすることが大切となります。
- こころのストレスを軽くする柔軟な考え方や行動を身に着けながら問題解決に取り組んでいく認知行動療法ですが、なんでも自分ひとりで取り組まなくてはならないということではありません。自分でも工夫をしながら、親しい人や仲間、専門家の力を借りる柔軟性が何にましても大切です。
- この小冊子を読んで、認知行動療法にご興味を持たれた方は、医師に相談してください。



認知行動療法についての解説動画は、下記よりご覧ください。

解説動画：認知行動療法とは～こころのストレスを軽くする治療法～



▼バーコード(QRコード)から読込



[URL]<https://youtu.be/R4iwCPFypRM>

国立研究開発法人日本医療研究開発機構 障害者対策総合研究開発事業（精神障害分野）
「認知行動療法の治療最適化ツールと客観的効果測定指標の開発」（研究開発代表者：中川敦夫）

JP20dk007084