

■本資料のご利用にあたって(詳細は「利用条件」をご覧ください)

本資料には、著作権の制限に応じて次のようなマークを付しています。
本資料をご利用する際には、その定めるところに従ってください。

***** : 著作権が第三者に帰属する著作物であり、利用にあたっては、この第三者より直接承諾を得る必要があります。

CC : 著作権が第三者に帰属する第三者の著作物であるが、クリエイティブ・コモンズのライセンスのもとで利用できます。

 : パブリックドメインであり、著作権の制限なく利用できます。

なし : 上記のマークが付されていない場合は、著作権が東京大学及び東京大学の教員等に帰属します。
無償で、非営利的かつ教育的な目的に限って、次の形で利用することを許諾します。

- I 複製及び複製物の頒布、譲渡、貸与
- II 上映
- III インターネット配信等の公衆送信
- IV 翻訳、編集、その他の変更
- V 本資料をもとに作成された二次的著作物についての I からIV

ご利用にあたっては、次のどちらかのクレジットを明記してください。

東京大学 Todai OCW 朝日講座「知の冒険」
Copyright 2013, 笠井清登

The University of Tokyo / Todai OCW The Asahi Lectures “Adventures of the Mind”
Copyright 2013, Kiyoto Kasai

2013年1月7日

精神医学とは何か

～「脳と精神と生活の医学」による個人の精神的幸福、
そして社会の豊かさへの貢献～

笠井清登

大学院医学系研究科 精神医学

The mental wealth of nations

FEATURE

Countries must learn how to capitalize on their citizens' cognitive resources if they are to prosper, both economically and socially. Early interventions will be key.

*

Reprinted by permission from Macmillan Publishers Ltd:
Nature, 455(7216):1057-1060, copyright 2008.

- からだの健康のみならず、**こころの健康**を実現することは、市民ひとりひとりの願いであり、**基本的な権利**である
- **ライフステージ**に沿って、ひとりひとりのこころの健康を育み、実現することが、社会の**豊かさ**にもつながる
- そのために、ライフステージに対応した**精神疾患の予防や早期支援**は最重要課題である

ライフステージに沿った
こころの健康の発展を通じた

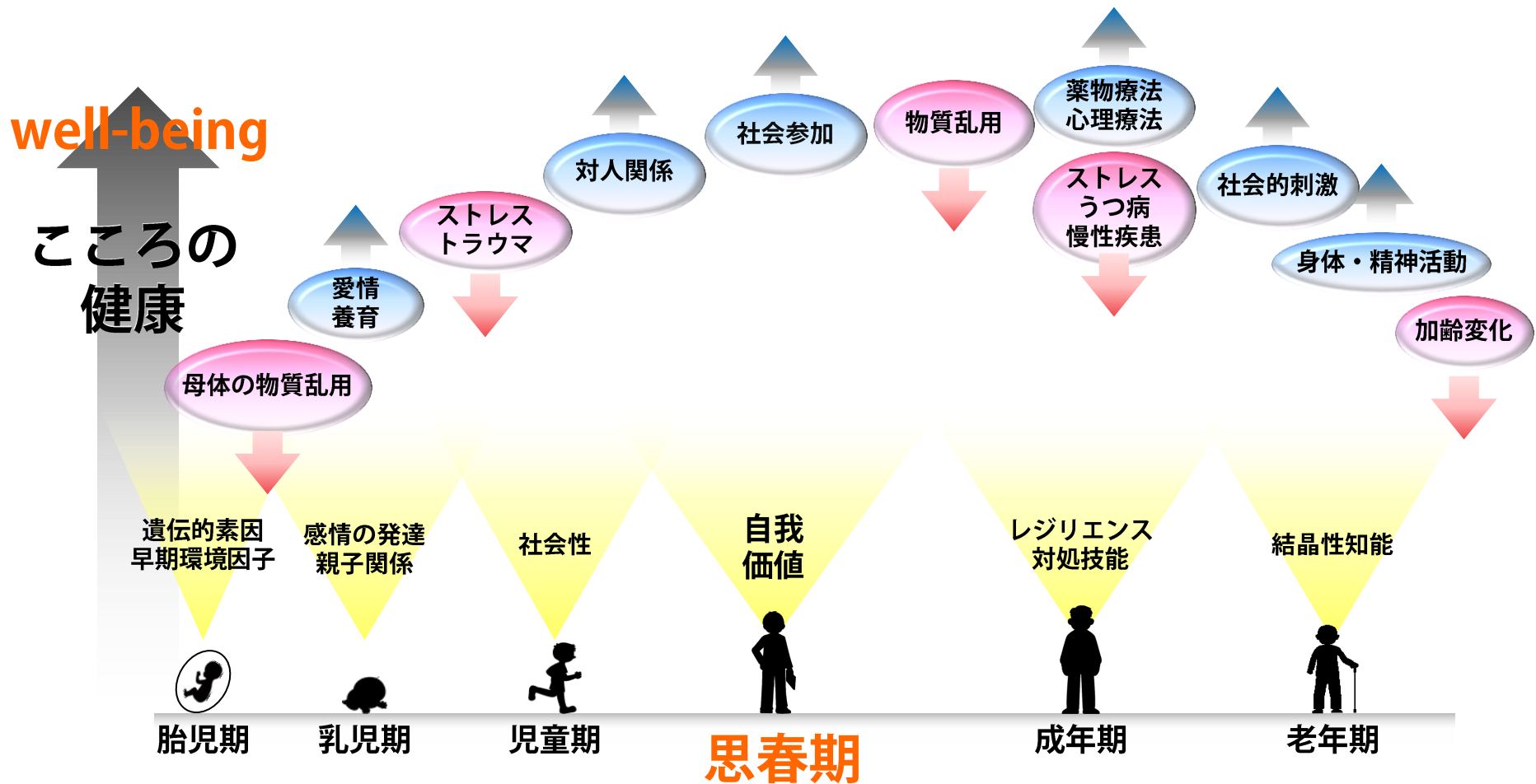
個人のwell-being（幸せ）と社会全体のwealth（豊かさ）

NATURE | Vol 455 | 23 October 2008 nature

The mental wealth of nations FEATURE

Countries must learn how to capitalize on their citizens' cognitive resources if they are to prosper, both economically and socially. Early interventions will be key.

* Reprinted by permission from Macmillan Publishers Ltd:
Nature, 455(7216):1057-1060, copyright 2008.



ライフステージ (Nature, 2008より改変)

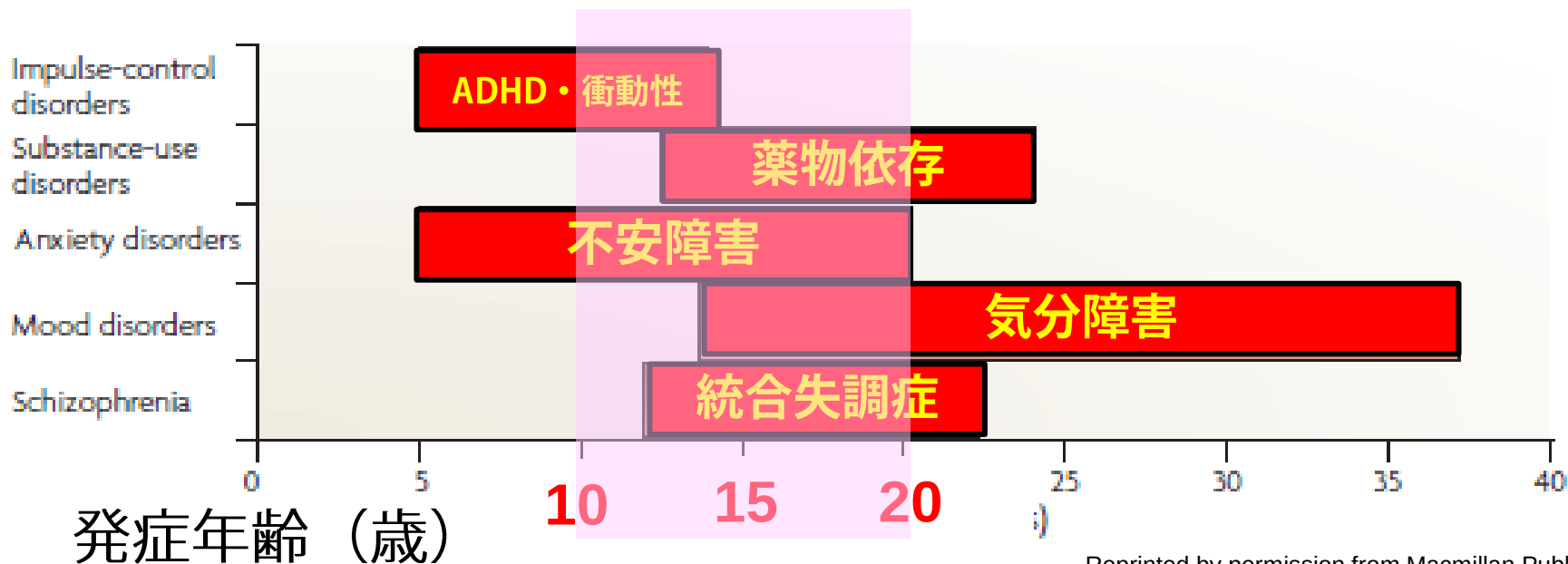
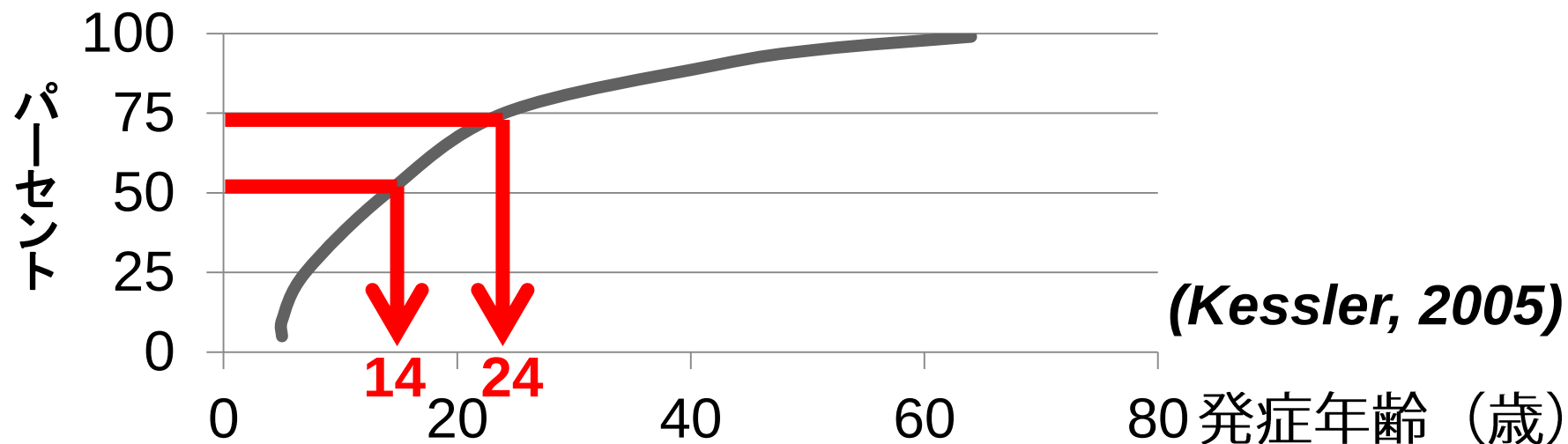
精神疾患は一般人口における頻度が高い

4人に1人

生涯のうち精神保健サービスを必要とする人の割合

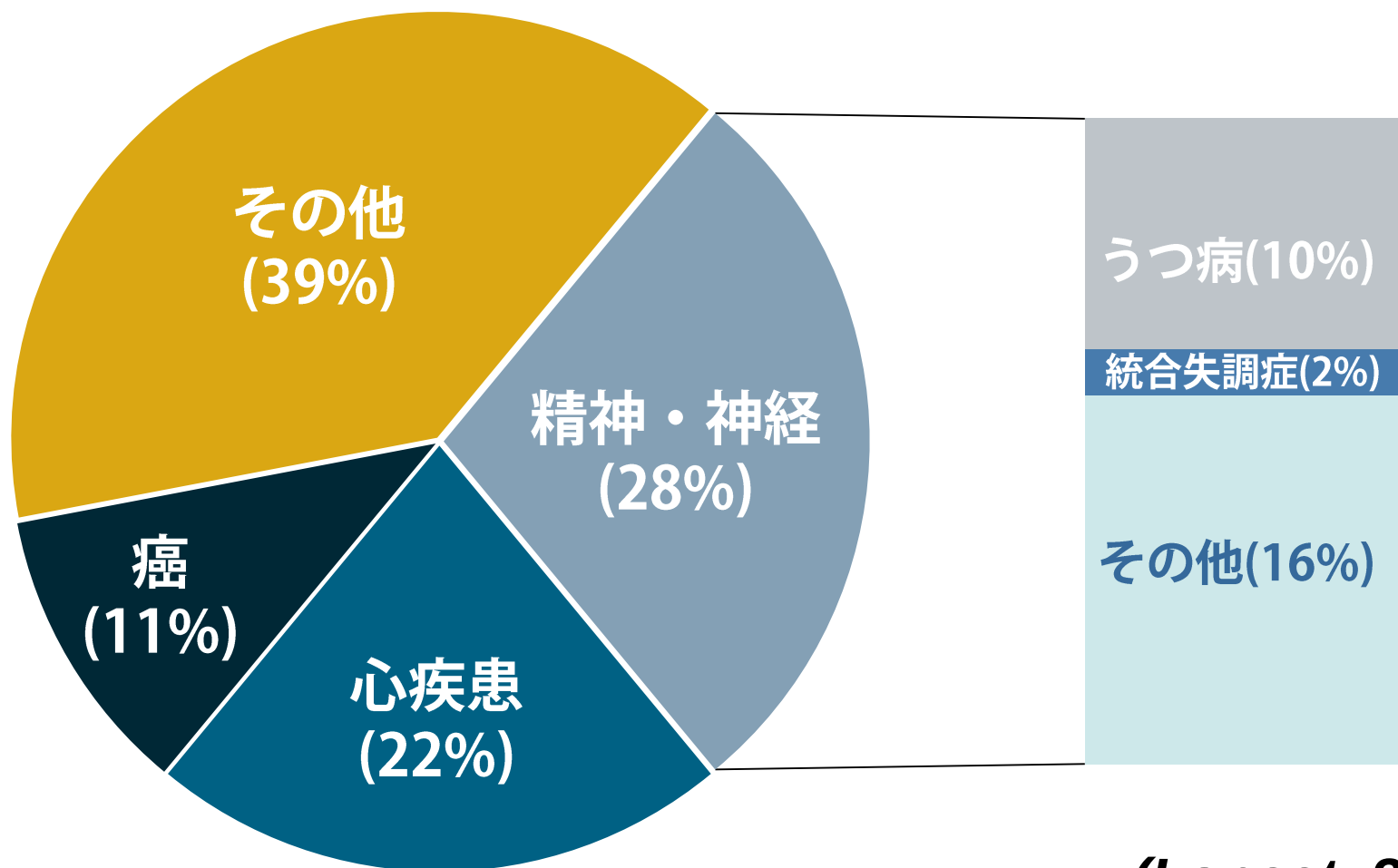
(WHO. Notes for the media. 2011)

精神疾患の発症の大半は思春期



こころの疾患（精神疾患）に伴う甚大な生活・生命損失

DALYs (Disability Adjusted Life Years; 障害調整生命年)



(Lancet, 2007)

こころの健康 日本の過去と現状は・・・

「わが国何十万の精神病患者は
実にこの病を受けたるの不幸のほか
この国に生まれたるの不幸を重ねるものと言うべし」
(呉秀三、1918)

- ✓ 中等症以上の患者の
2割しか過去1年に
治療を受けていない
- ✓ 自殺：14年連続
3万人／年以上



統合失調症（Schizophrenia）とは

- ▶ 幻聴・妄想・意欲の減退などが主症状
 - ▶ 発病危険率= 一般人口の約1%
 - ▶ 思春期に発症、慢性に社会機能低下
- ▶ 約5%の方が自殺、多くは発症後数年以内
- ▶ 疾患に伴う甚大な生活・生命・経済損失

19歳女性 【前駆期】

- 高卒後就職したばかりのこの女性は、
何となく人から見られている気がして外出
できない、小さい物音でもすごくうるさく
響く、理由もなく不安にかられる、と
辛そうに来院された。

(プライバシー保護のため適宜改変)

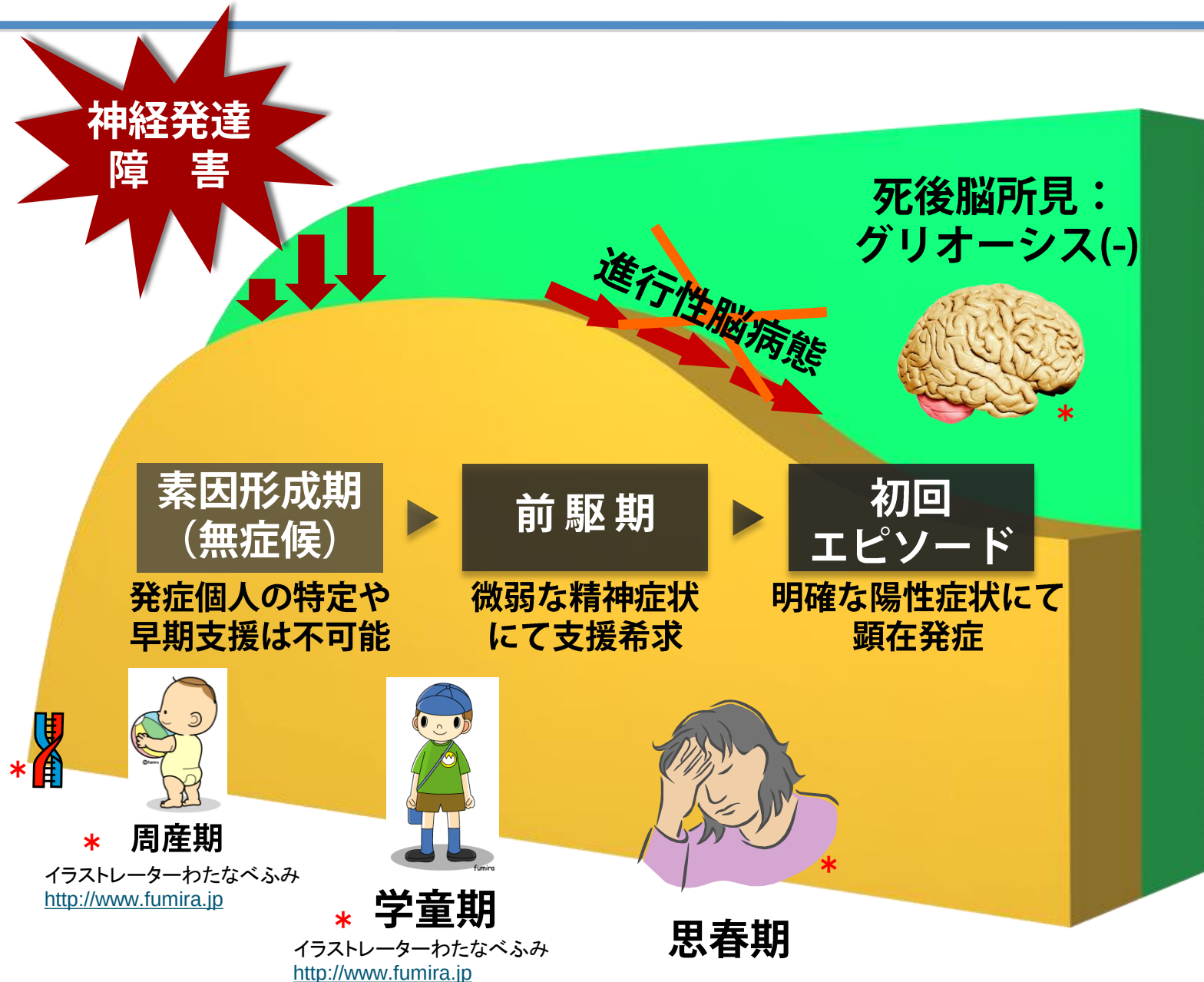
19歳女性 【発症：初回エピソード】

- 次第に、本を何度読んでも内容が理解できない、フィクションが本当に起こりそうだ、自分が崩れていきそうな感じがしてこわい、とさらに深刻な様子になり、会社復帰についての上司との話をきっかけとして顕著な幻聴が出現して、統合失調症の発症に至った。

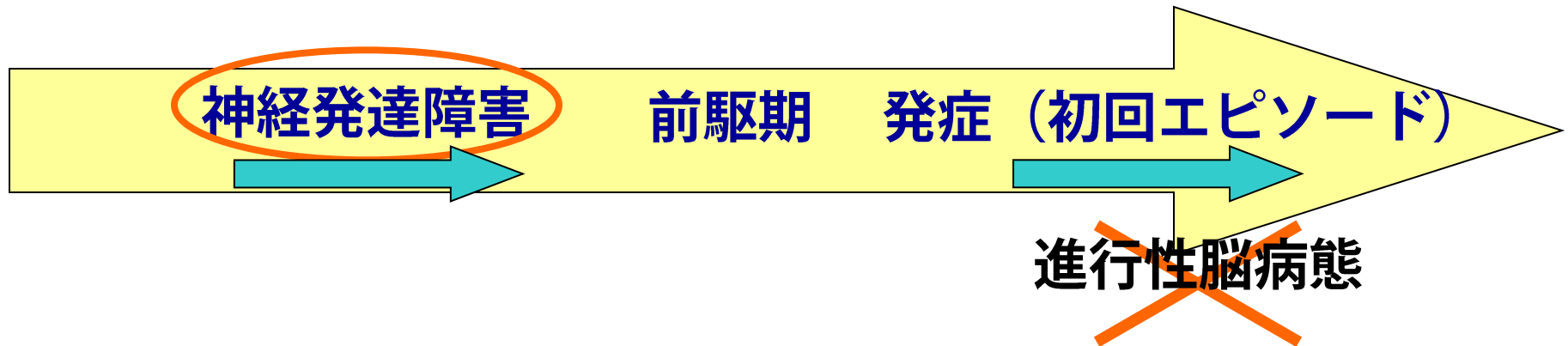
19歳女性 【進行】

- 治療により幻聴はほぼ治まったものの、意欲の低下は続き、会社復帰をあきらめて地方の親元へと退院していく姿をみて、思春期における精神疾患の発症と進行が深くこころに刻まれた。

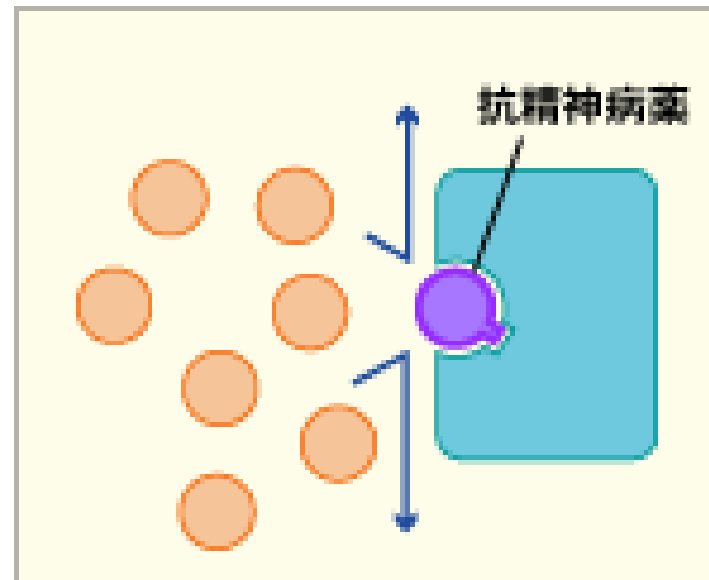
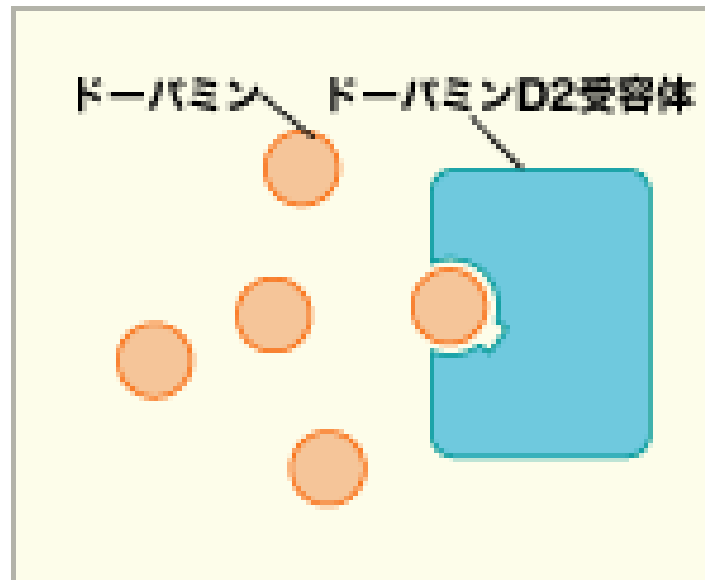
神経発達障害仮説 vs. 進行性脳病態仮説



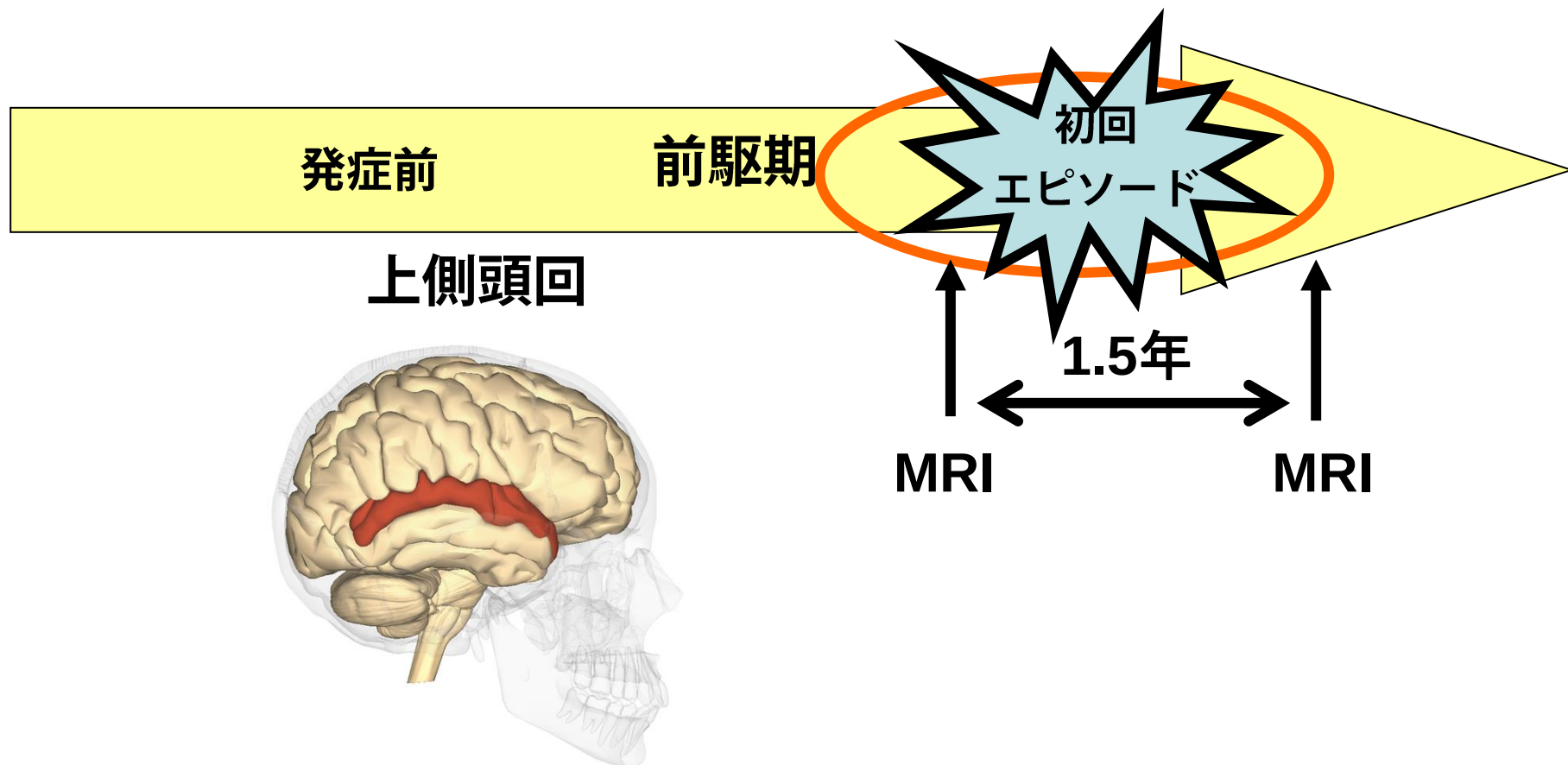
これまでの統合失調症の病態と治療のパラダイム



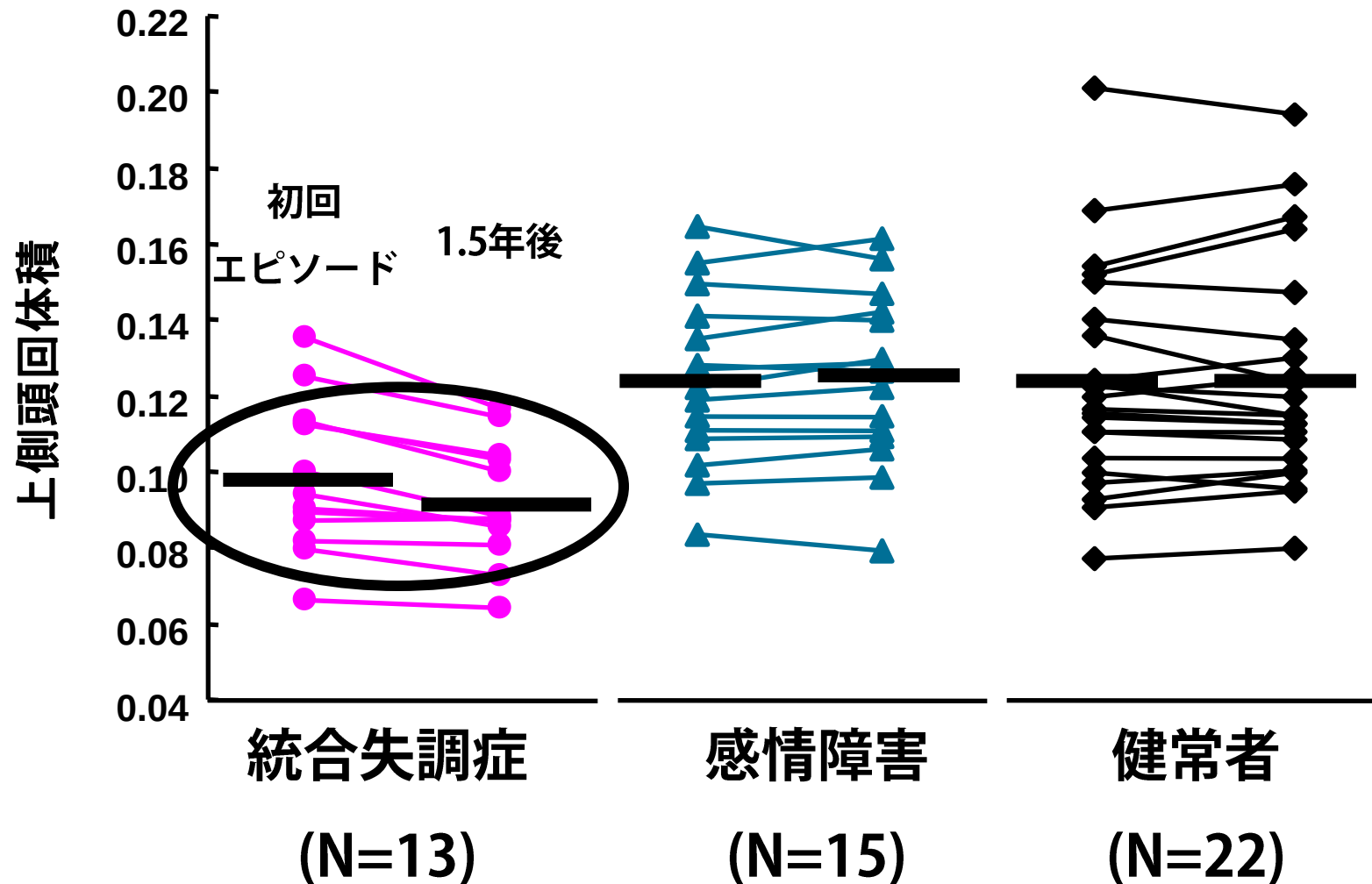
抗ドーパミン作用を持つ薬剤による陽性症状の緩和
ほぼ生涯にわたる服用を要する＝悲観的な治療観の形成



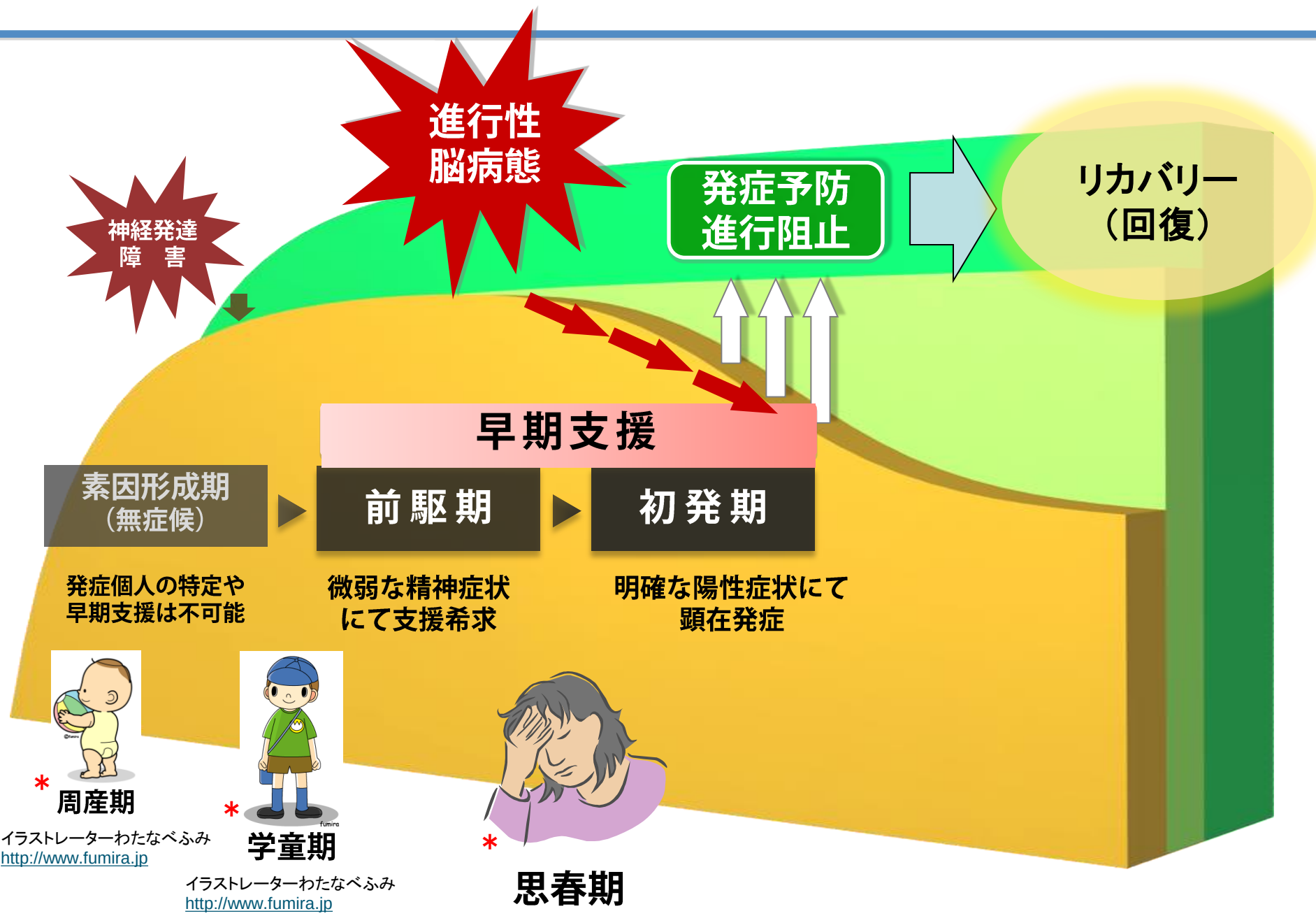
統合失調症初回エピソードの前向き縦断研究



脳体積の進行性減少



進行性脳病態の再発見→早期支援・リカバリーを目指す疾患



➔ Home

➔ こころのリスク状態とは？

➔ 東大こころのリスク外来

➔ なぜ若い人専門なの？

➔ Q&A

➔ 専門家の方へ

➔ リンク

東京大学医学部附属病院 

東京大学医学部精神神経科 

東京大学 

➔ メンバー専用



統合失調症の早期支援



こころの不調を感じることは誰にでもあります。

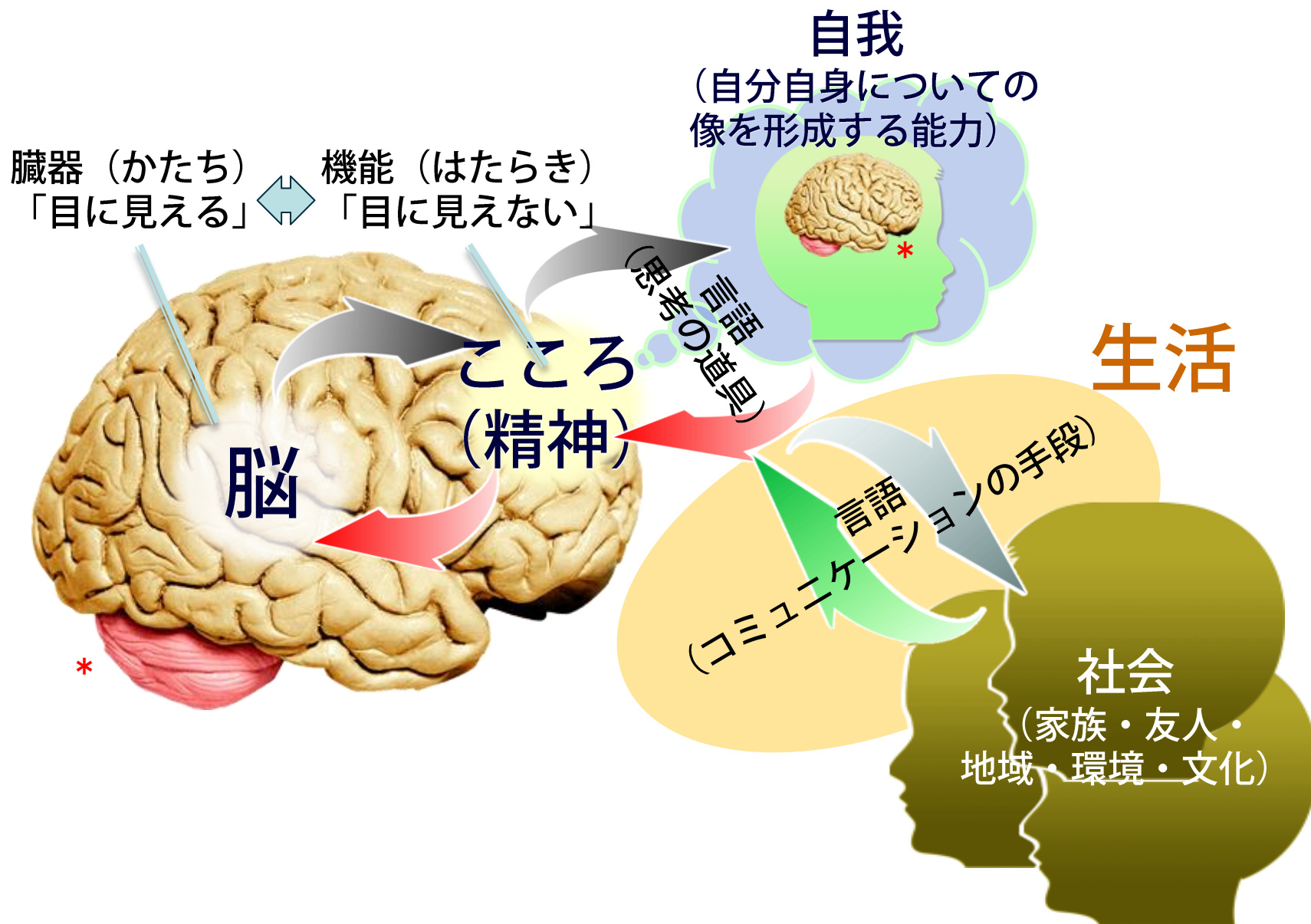
『こころのリスク外来』では、
特に思春期から成年早期におこる
"こころのリスク状態"にある方たちのご相談を受け付けています。

こころのリスク状態とは？

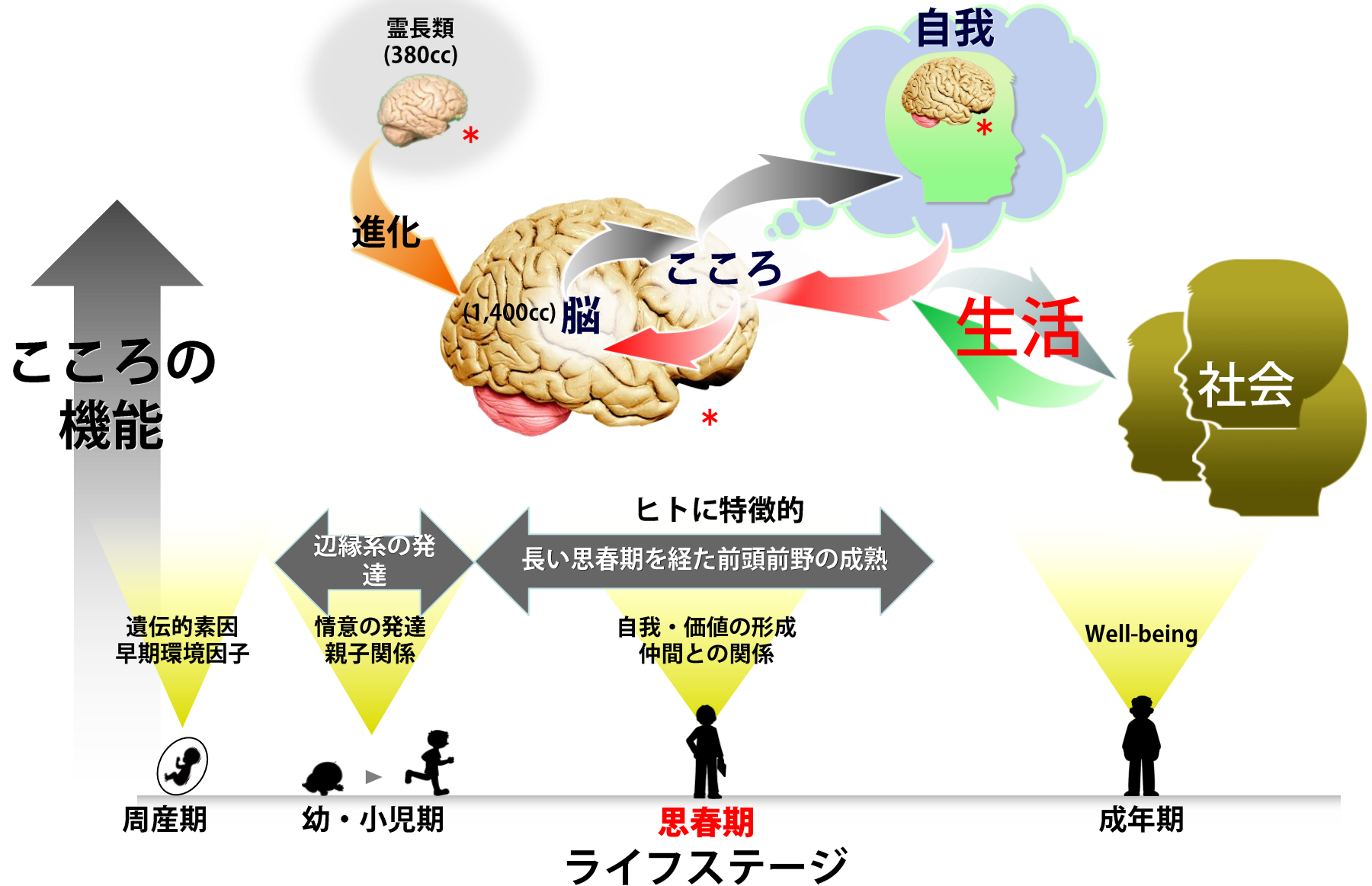
News & Topics

* 東京大学 こころのリスク外来
<http://plaza.umin.ac.jp/~arms-ut/>

『脳』と『こころ（精神）』と『生活』の関係



系統発生：「生活」を成立させるために脳・こころが進化
個体発達：「生活」を成立させるために脳・こころが思春期に成熟



当事者のニーズ（生活支援・就労）

The screenshot shows the homepage of the Japanese Chemical Industry Co., Ltd. (日本理化学工業株式会社). The navigation bar includes links for 'イベント・ギャラリー' (Event Gallery), 'アクセス情報' (Access Information), 'リンク' (Link), 'English', and 'Français'. A search bar with 'Google カスタム検索' and a phone number 'TEL: 044-811-4121' is also present. The main menu highlights '障がい者雇用' (Handicapped Employment). The featured section, titled '障がい者雇用の取り組みについて' (About Handicapped Employment Initiatives), states that the company aims to create an environment where everyone can work. It mentions that 70% of the company's employees have some form of disability, and the company works to improve their working conditions and productivity. A sidebar on the right lists various stakeholders: '学校・塾など 教育関係の方々へ' (To schools, cram schools, etc., for those in the education field), '小さなお子様をお持ちの方へ' (To those with young children), and 'オフィス・ショップ・レストラン・工事現場 関係の方々へ' (To offices, shops, restaurants, construction sites, etc.). A blue button at the bottom right of the sidebar says '障がい者雇用の取り組みについて' (About Handicapped Employment Initiatives).

日本理化学工業株式会社ウェブサイトより(2014/09/19参照)

<http://www.rikagaku.co.jp/handicapped/>

大山泰弘
『働く幸せー仕事で
いちばん大切なこと』
WAVE出版、2009年

<http://www.wave-publishers.co.jp/np/i-sbn/9784872904192/>

もっと知りたい方へ：
大山泰弘さんの著作

大山泰弘
『利他のすすめー
チョーク工場で学ん
だ幸せに生きる18の
知恵』
WAVE出版、2011年

<http://www.wave-publishers.co.jp/np/i-sbn/9784872905083/>

社長の大山さんが、禅寺のお坊さんに尋ねたところ・・・

「幸福とは、

- ①人に愛されること
- ②人にほめられること
- ③人の役にたつこと
- ④人に必要とされること

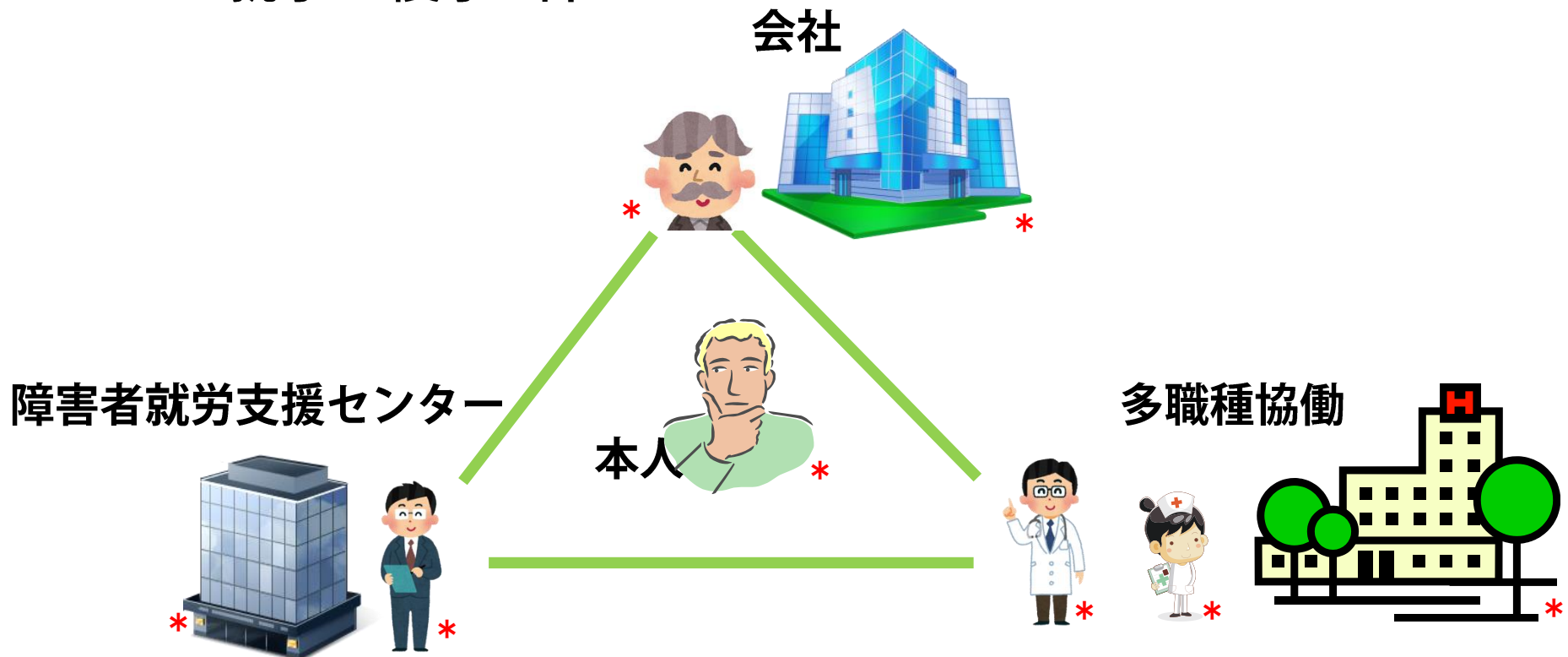
大山泰弘
『利他のすすめーチヨーク
工場で学んだ幸せに生き
る18の知恵』
WAVE出版、2011年

[http://www.wave-
publishers.co.jp/np/isbn/
9784872905083/](http://www.wave-publishers.co.jp/np/isbn/9784872905083/)

②～④の幸福ははたらくことによって得られる」

東大病院精神科デイホスピタルの就労支援

- デイホスピタル修了者数 13名 (2011)
 - オープン就労5名
 - クローズド就労2名
 - 作業所3名
 - 就学・復学3名



思春期

- 第二性徴の始まりから脳の成熟が
終わる頃まで（10～25歳くらい）

思春期は健康な時期？

著作権の都合により、
ここに挿入されていた画像を削除しました。

「選抜高校野球、清峰が初優勝
長崎県勢Vは甲子園初」

47NEWS
2009年4月2日記事

[http://www.47news.jp/CN/200904/CN20090402010004
63.html](http://www.47news.jp/CN/200904/CN2009040201000463.html)

思春期はこころの健康の危機

思春期の自殺率（15-24歳）

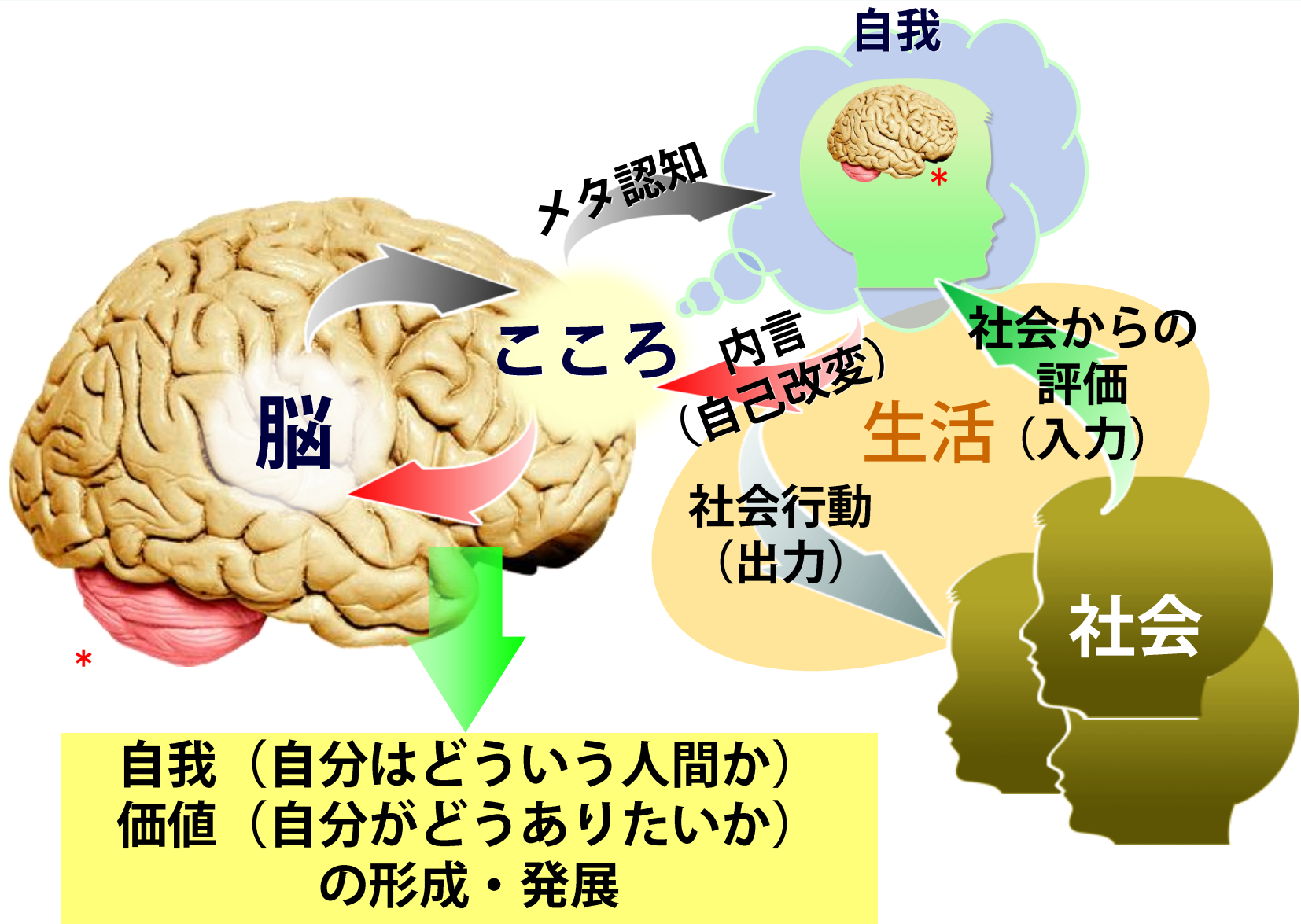
著作権の都合により、
ここに挿入されていた画像を削除しました。

Keith Hawton et al. (2012) Self-harm and suicide in
adolescents, *the Lancet* 379(9834):2373–2382

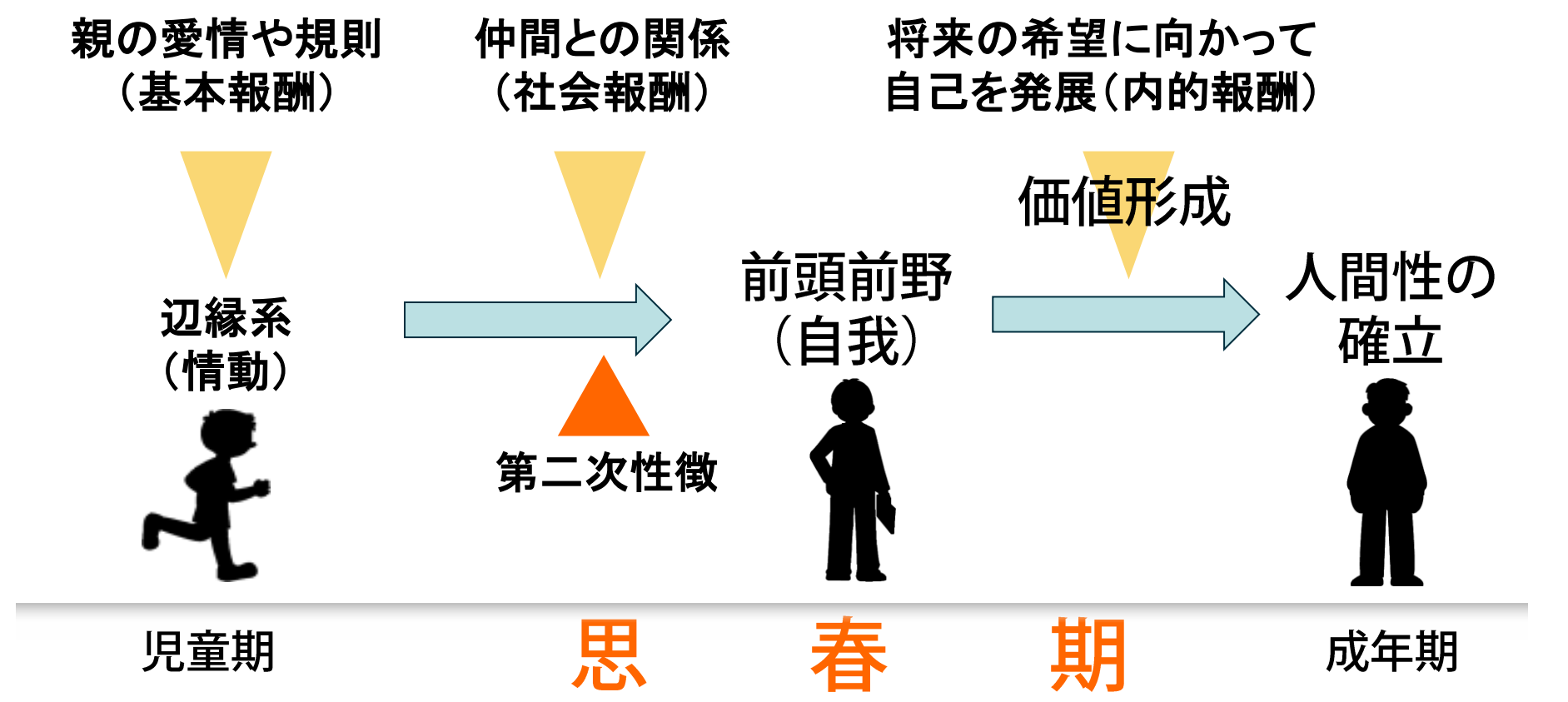
p.2377 Figure 3 "Suicide rates in individuals aged 15–
24 years in selected countries"

日本の若者の死因の第一位は自殺（15-39歳）
（平成23年度版自殺対策白書、内閣府）

思春期における自我・価値の形成・発展



思春期における自我・価値の形成・発展



Value-based（価値形成に寄り添う）アプローチ

【20歳男性】

どこにいても、家族の声でお前は無能だ、死ねと聞こえる、監視されていて怖い、と来院。落ち着かず、おびえた様子で入室。親には病気だといわれるが、本当の出来事で、病気ではない、という

- 代々学者の家系、父も弟も教員
- 本人は大学に入れず、高卒で事務職に就いたころから発病
- 発病により退職したが、大学に入り直したいとの希望
- 弟と比較され、肩身が狭い
- 上記を傾聴するうちに信頼関係が形成され、治療導入

（プライバシー保護のため適宜改変）

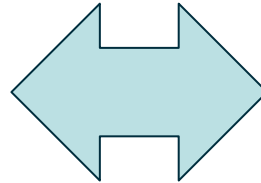
家族支援におけるvalue-based approach

母A子さん（当事者）

子どもが15歳のときに
統合失調症を発症、
本人も夫も病気と気づかず、
5年間未治療つづく



*



A男君（家族）

「優しくったお母さんが
変わってしまった、
どういうことだろう？」
自我、価値の形成に影響



*

中村ユキ
『わが家の母はビョーキで
す』
サンマーク出版、2008年

http://www.sunmark.co.jp/book_profile/detail.php?cmn_search_id=978-4-7631-9871-6

（中村ユキさん）



JPOP-VOICEウェブサイトより(2014/09/19参照)
<http://jpop-voice.jp/schizophrenia/index.html>

（J-POP Voice）

夏苺郁子
『心病む母が遺してくれた
もの ～精神科医の回復へ
の道のり』
日本評論社、2012年

<http://www.nippy.co.jp/book/5987.html>

（夏苺郁子さん）

ケアラーとは

- 介護者「ケアラー」とは、身体的あるいは精神的な疾患、ないし高齢に由来する諸問題を抱える家族・親戚・友人・隣人に対し、同居、別居を問わず、常時または随時、職業としてでなく、無報酬で介護をする人
- ヤングケアラー
- ケアラーの養成
- ケアラーの支援

日本ケアラー連盟 (<http://carersjapan.com/index.html>)

こころの健康の実現 ひとりでできること・社会ができること

G・ソーニクロフト、M・タンセラ著、
岡崎祐士、笠井清登、福田正人、
近藤伸介監訳
『精神保健サービス実践ガイド』
日本評論社、2012年

<http://www.nippyo.co.jp/book/6027.html>

印象論にもとづく思春期施策でよいか？

- 切れる子どもがふえた？
- ゲーム、携帯電話、インターネットの弊害？
- いじめ・自殺をふせぐには：命の大切さの授業？？
- 引きこもり・ニート防止：農業体験？？

Tokyo TEEN Cohort (2012-)

長期間フォローアップ

10歳 (4,500組)

本人・両親調査

家族環境・学校環境
社会環境・人工環境

自我・価値の形成・発展過程

環境・発達
相互作用

提 言
社会・教育へ

<http://ttcp.umin.jp/index.html>



サイトマップ | 文字サイズ 標準 拡大

HOME

研究室 Member

TEEN COHORTについて About

お知らせ News & Media

応援メッセージ Message



*

就学年代の若者・親・教員を対象とした啓発活動が必要

**2分の1は
14歳まで**

精神疾患を持つ人の2分の1は14歳までに
発症、4分の3は24歳までに発症

2割

中等度以上の精神疾患を抱える人のうち、
精神保健サービスを受ける人の割合

サービスを利用せずに
困っている若者・親・教員が多い

(WHO. 10 facts on mental health. 2011)

(Kawakami et al. Psychiatry Clin Neurosci, 2005)

精神保健医療サービスのアクセス率が低い理由

- メンタルヘルスリテラシー（普及・啓発）
 - 精神疾患や治療についての**知識**が乏しい
（こころの不調に本人や周囲が気付かない）
 - 精神疾患や治療に対する**偏見**が強い
- サービス提供
 - 「**出向く**」「**届ける**」サービスがない
 - 狭義の医療だけでない、包括的な生活支援を提供する**コミュニティサービス**が乏しい

思春期生徒と教員のメンタルヘルスリテラシーの向上

日本の中学生にも
メンタルヘルスリテラシーを！
「こころの健康」副読本プロジェクト

"School Matters
Mapping and Managing Mental
Health in Schools"
Mind Matters 2005

<http://www.mindmatters.edu.au/docs/default-source/resources-archive/school-matters>

オーストラリアの
メンタルヘルス教科書

著作権の都合により、
ここに挿入されていた画像を削除しました。

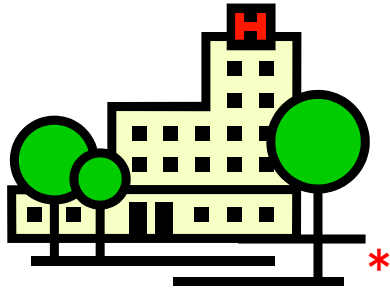
「精神疾患の生徒支える
都教委の事業を活用して」

教育新聞2011年4月18日

都立高校専門医派遣事業
東京大学精神医学教室のこころみ（20校）

コミュニティでの生活場面における こころの健康を支える仕組み

病院

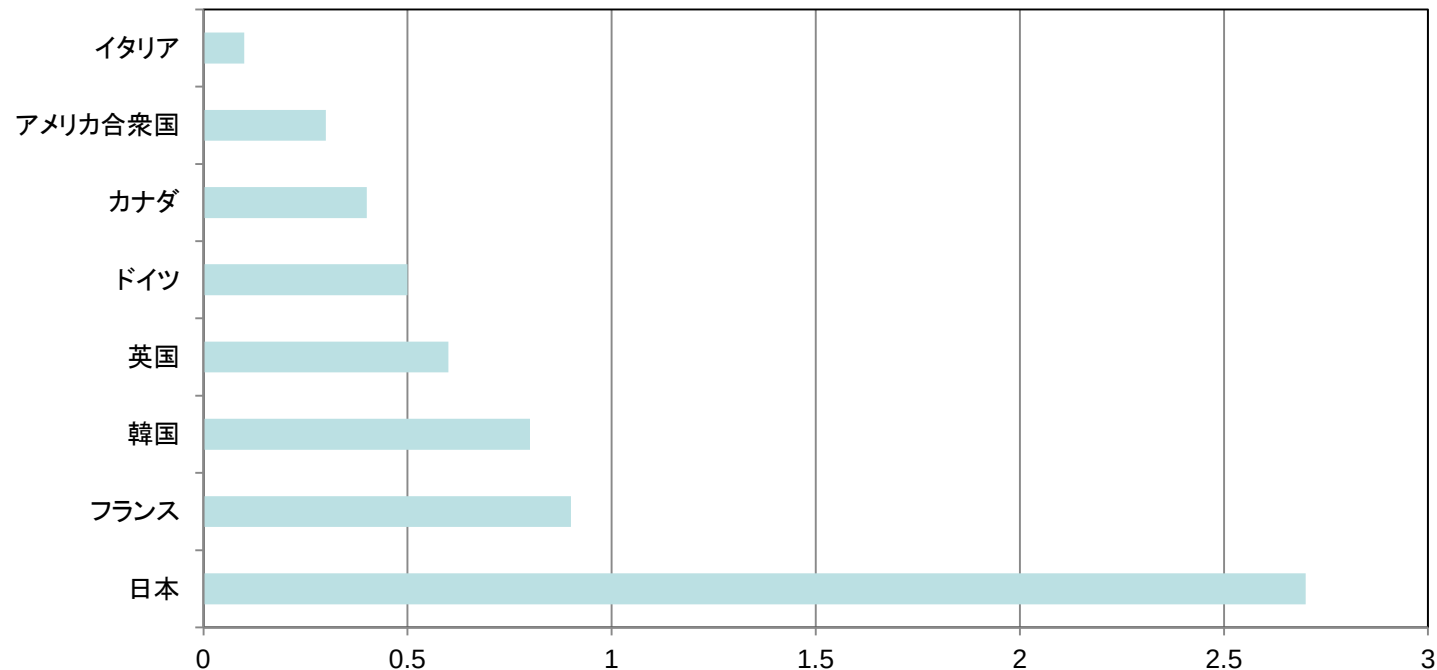


家庭



病院を整備すれば十分か？

人口1000人あたりの精神科病床数(2008年)



(OECD Health Data 2011 より作成)

日本の精神保健サービスは、
入院医療に重点が置かれてきた

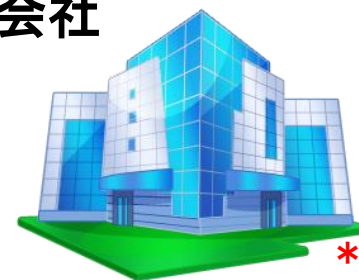
サービス提供者側から出向く

アウトリーチ活動によるサービス提供

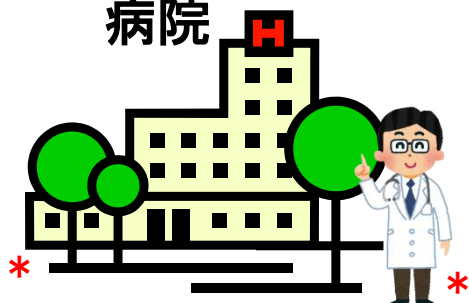
学校



会社



病院



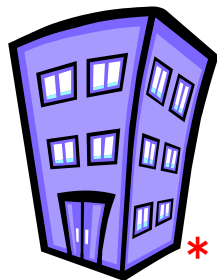
家庭



ハローワーク



保健所



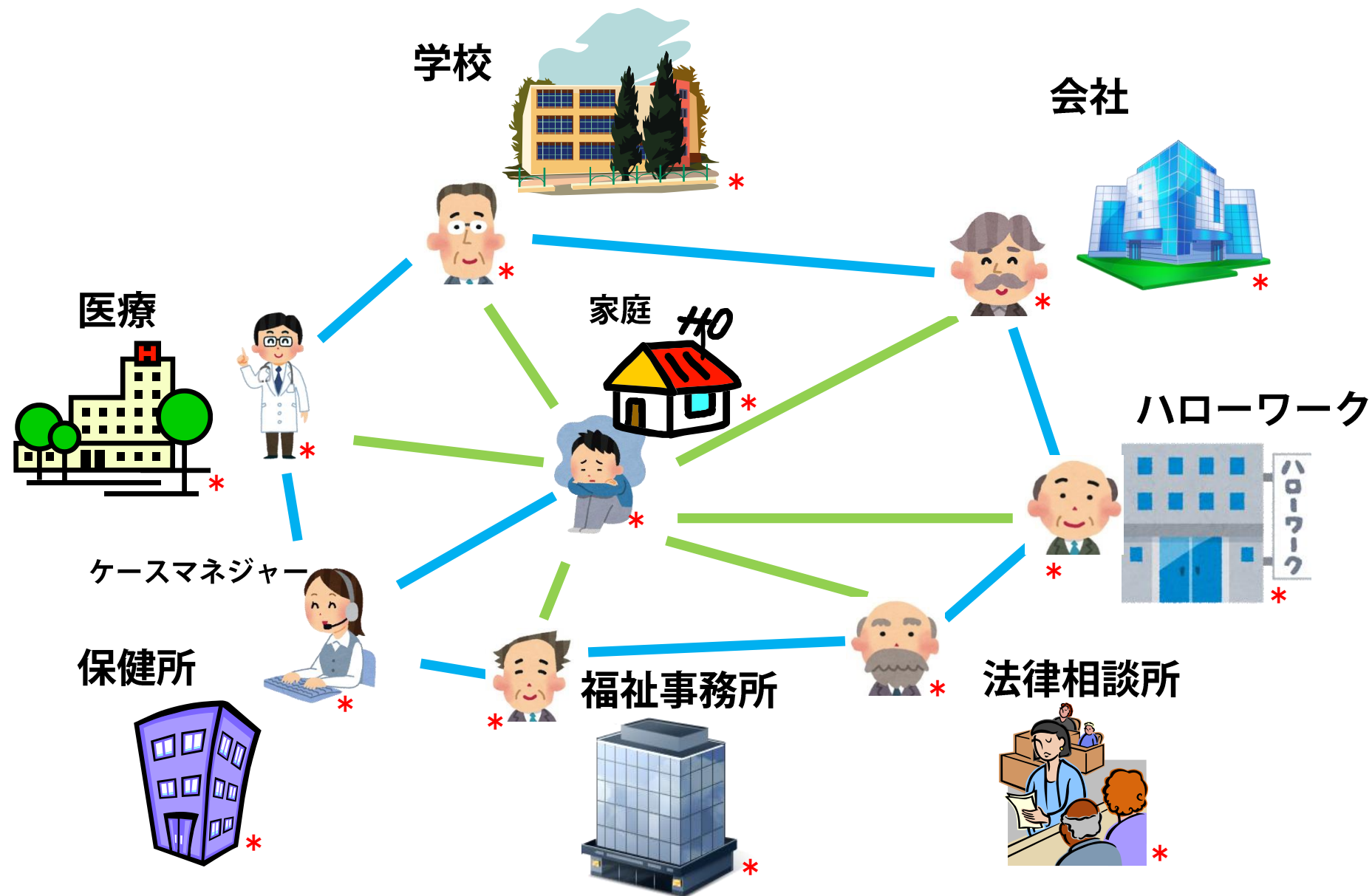
福祉事務所



法律相談所



多職種連携による包括的生活支援





コミュニティ精神保健 ～東松島モデル～

著作権の都合により、
ここに挿入されていた画像を削除しました。

医療ルネサンス(No.5046)
震災の現場から(2)
「絶望、自責...心の傷深く」

読売新聞2011年3月24日

* 撮影: 荒木剛氏

宮城県東松島市



人口 42,859
死亡者数 1,040
不明者数 118

*
「日本地図のフリーイラスト集」
<http://www.finemakeyuri.com/map.finemakeyuri.com/142.html>

東松島市保健センターを拠点とし、 市民のニーズにもとづく支援

- 2011年3月（初期）
 - 元々精神科通院していた市民の震災ストレスや服薬中断による悪化の対応（避難所、自宅へのアウトリーチ）
 - 避難所での急性ストレス反応（不安・抑うつ）、環境因に由来する不眠に対する対応

4月～7月（移行期）

- ・ 保健所による全戸訪問で見いだされた要フォローの方へのアウトリーチ
- ・ 小・中学校開始に伴う、児童・生徒のこころのケア対応
- ・ 保健所におけるこころのケア相談（児童、成人）

8月～（中長期：保健・予防）

- 仮設住宅におけるこころのケア・アルコール講演会、相談
- 市職員のストレスマネジメント
- 自殺予防活動（保健－医療－福祉－教育－行政の連携）

東大病院「災害医療マネジメント部」開設

2010年3月30日付朝日新聞夕刊

* ©朝日新聞社

* 撮影：荒木剛氏



享月 日 期 日 (夕刊) 2012年(平成24)

災害医療に専門部署

東大病院 保健まで一貫運営

東京大病院は4月1日、災害時の救急医療から長期的な保健活動までを一貫して管理・運営する「災害医療マネジメント部」を新設する。東日本大震災での医療支援経験を踏まえたもので、こうした専門部署の設置は全国で初めてという。

同部には救急や小児医療、こころのケアなどを専門とする医師や看護師ら約10人が所属。災害時の混乱を避けるため、国や自治体、他の医療機関と連携し、災害の規模などに応じた役割分担を明確化させる。また、素早く被災地のニーズを把握して支援の態勢を整える「災害保健医療マネージャー」の育成も始める。

自治体や医療機関も甚大な被害を受けた東日本大震災では、従来のような災害直後に特化した医療支援だけでは被災地のニーズに答えきれなかった。東大病院は医療チームを現地の病院に約3カ月間、交代で派遣し、心のケアチームも今年3月末まで宮城県東松島市で活動したという。

被災地に何度も支援に入り、部の設置を準備してきた精神神経科の笠井清登教授は「今回の震災で長期的な視点で支援を管理・調整する必要性を感じた」と話している。

皆様へのメッセージ

- ひとりひとりの幸福におけるこころの健康の重要性。結果として、社会全体の豊かさの上昇
- 精神疾患は非常に高頻度、多くが思春期発症。早期支援や予防が重要
- 精神医学＝脳とこころと生活の医学
 - ひとりでできること
 - Value-based approach
 - メンタルヘルスリテラシー
 - ケアラー
 - 社会ができること
 - コミュニティ精神保健の実現（大学もコミュニティ！）