

クレジット:

UTokyo Online Education 学術俯瞰講義 2018 笠井清登

ライセンス:

利用者は、本講義資料を、教育的な目的に限ってページ単位で利用することができます。特に記載のない限り、本講義資料はページ単位でクリエイティブ・コモンズ 表示-非営利-改変禁止 ライセンスの下に提供されています。

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

本講義資料内には、東京大学が第三者より許諾を得て利用している画像等や、各種ライセンスによって提供されている画像等が含まれています。個々の画像等を本講義資料から切り離して利用することはできません。個々の画像等の利用については、それぞれの権利者の定めるところに従ってください。



2018.11.2 学術俯瞰講義
「ワンヘルスの概念で捉える健全な社会」

個人と社会のこころの健康

笠井清登

医学部附属病院精神神経科

本講義で提示する症例は、
個人情報保護に配慮し、
さまざまな症例の特徴を合成した
架空症例となっています

患者さんの写真も模擬患者です

キーワード

- 個人－社会
- 脳－精神（こころ）
 - 生活・人生
 - 行動・価値

日本人の死因

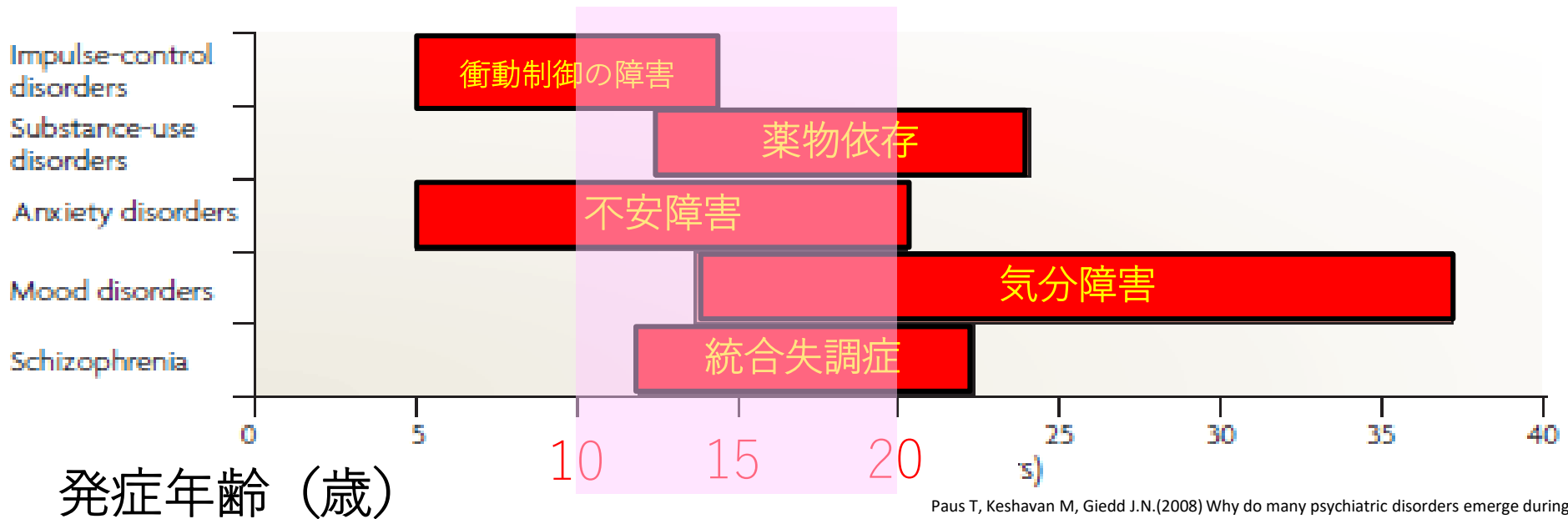
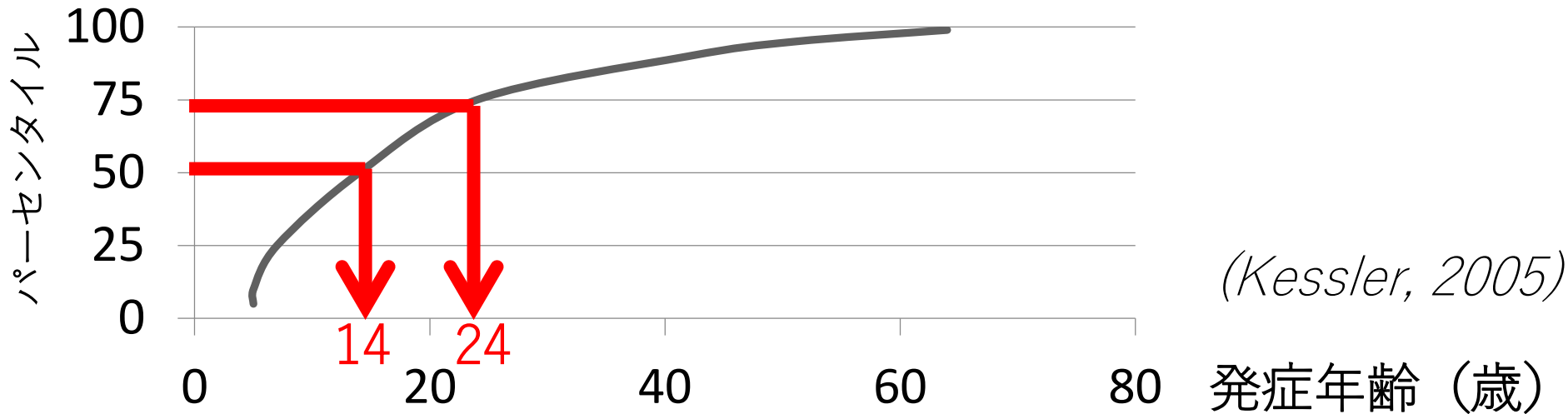
一位 癌
二位 心疾患

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

精神疾患の大半は思春期・青年期までに発症

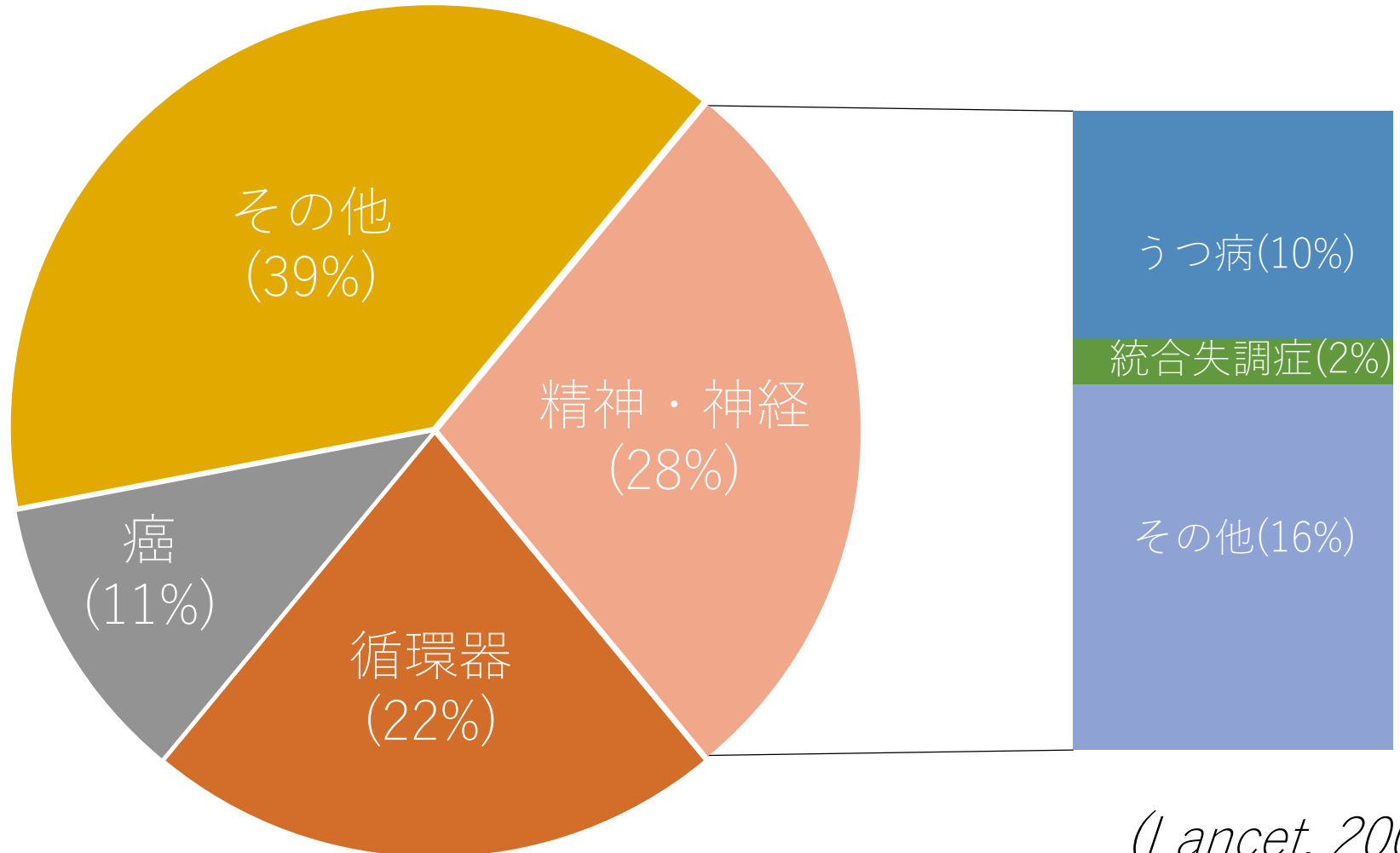


Paus T, Keshavan M, Giedd J.N.(2008) Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? Nature Reviews Neuroscience 9(12): 947-957, p.953
Figure 4 Ranges of onset age for common psychiatric disorders.

高い有病率 + 思春期発症 =

精神疾患に伴う甚大な生活・人生の損失

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

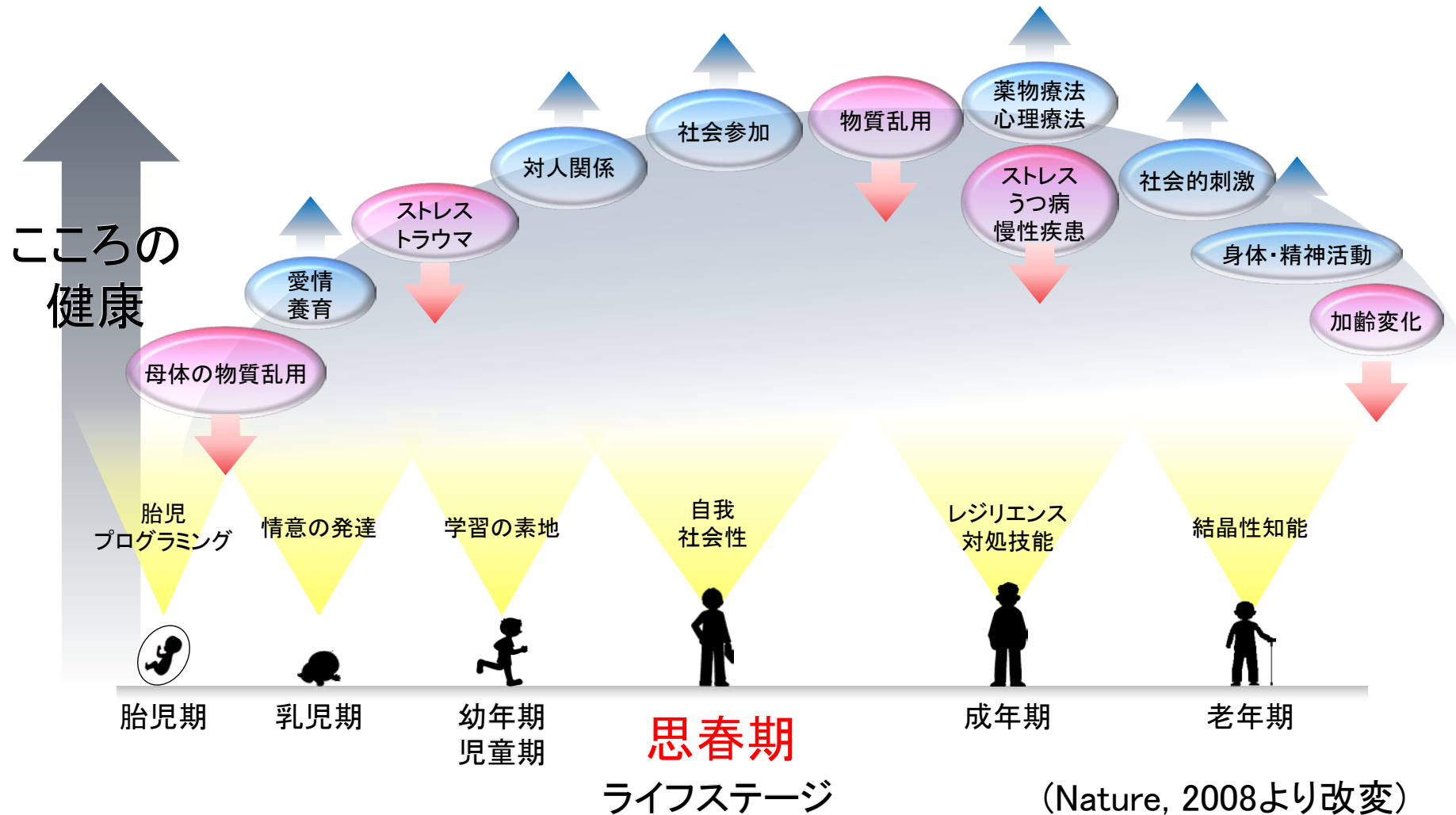


(Lancet, 2007)

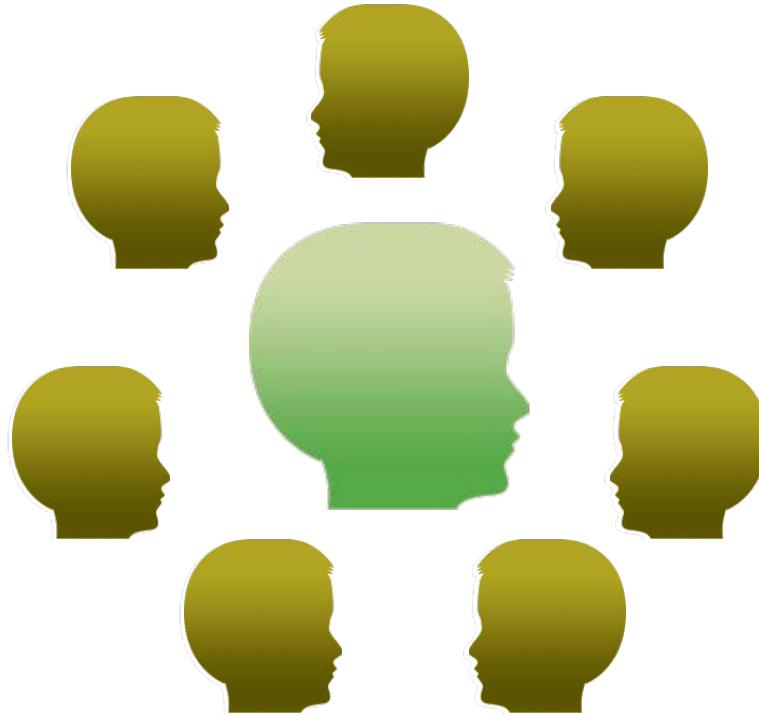
こころの健康は市民ひとりひとりの願い

- 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**精神的豊かさ**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 こころの健康の増進を通じた 個人と社会の精神的豊かさの向上



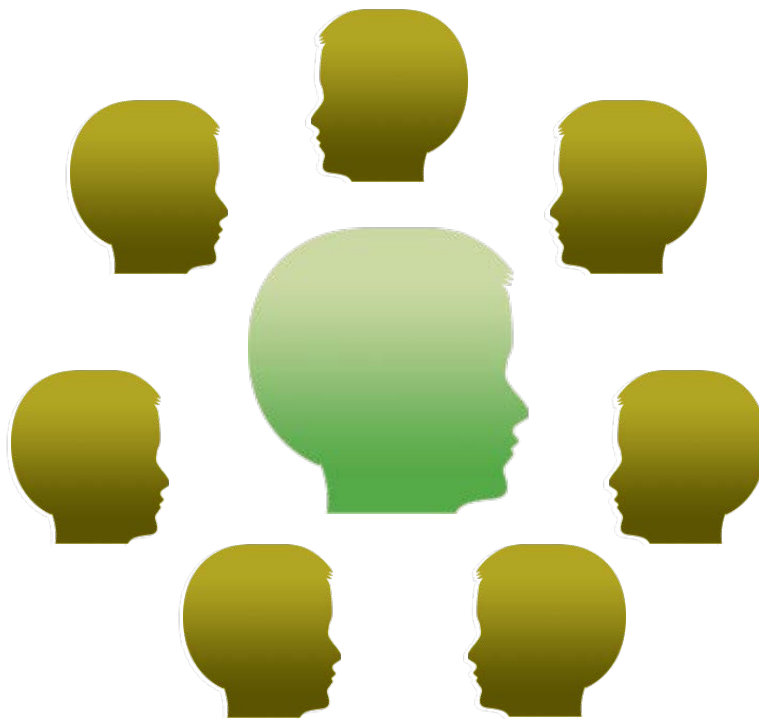
個人と社会の関係



ひとりひとりのこころの健康？

こころの健康社会？

個人が社会を作る (社会を作っているのは個人)

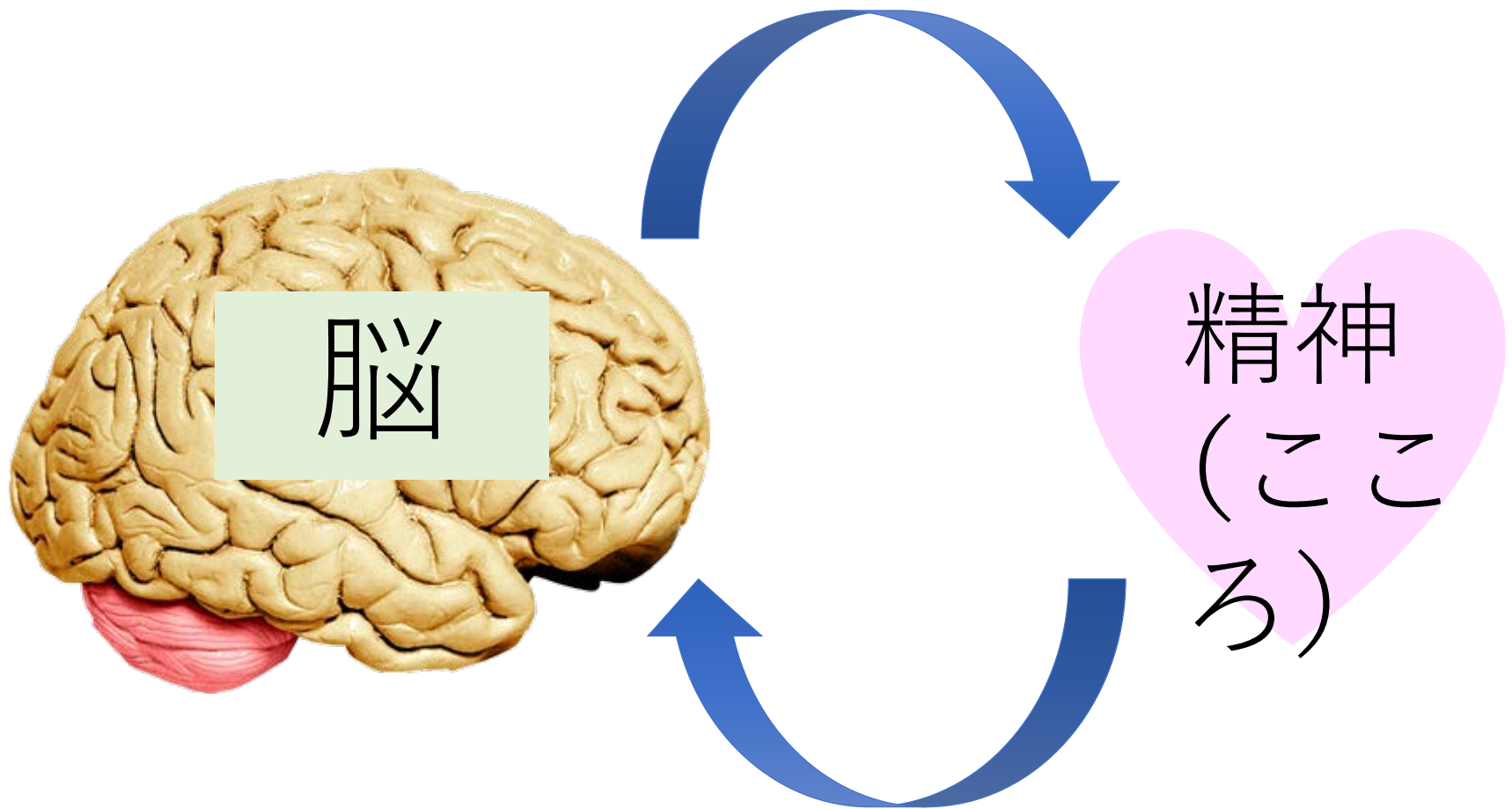


個人は対人関係を基盤として成立
社会が個人に影響を及ぼす

人間（個人）とはなんだろうか？



心身一元論 vs. 二元論



症例

- 16歳女性。家庭も学校も全く問題ないのに元気が出ず、不登校に。診察時、冬なのに顔が汗ばんでいる。

甲状腺機能亢進症（バセドウ病） に伴う抑うつ状態

症例

- 55歳男性。生来まじめな会社員。スーパーでハンカチの万引きを繰り返し、警察関与。妻が性格が変わったのではないかと心配になり、かかりつけ医に相談したが相手にされず、受診。

前頭側頭型認知症 (ピック病)

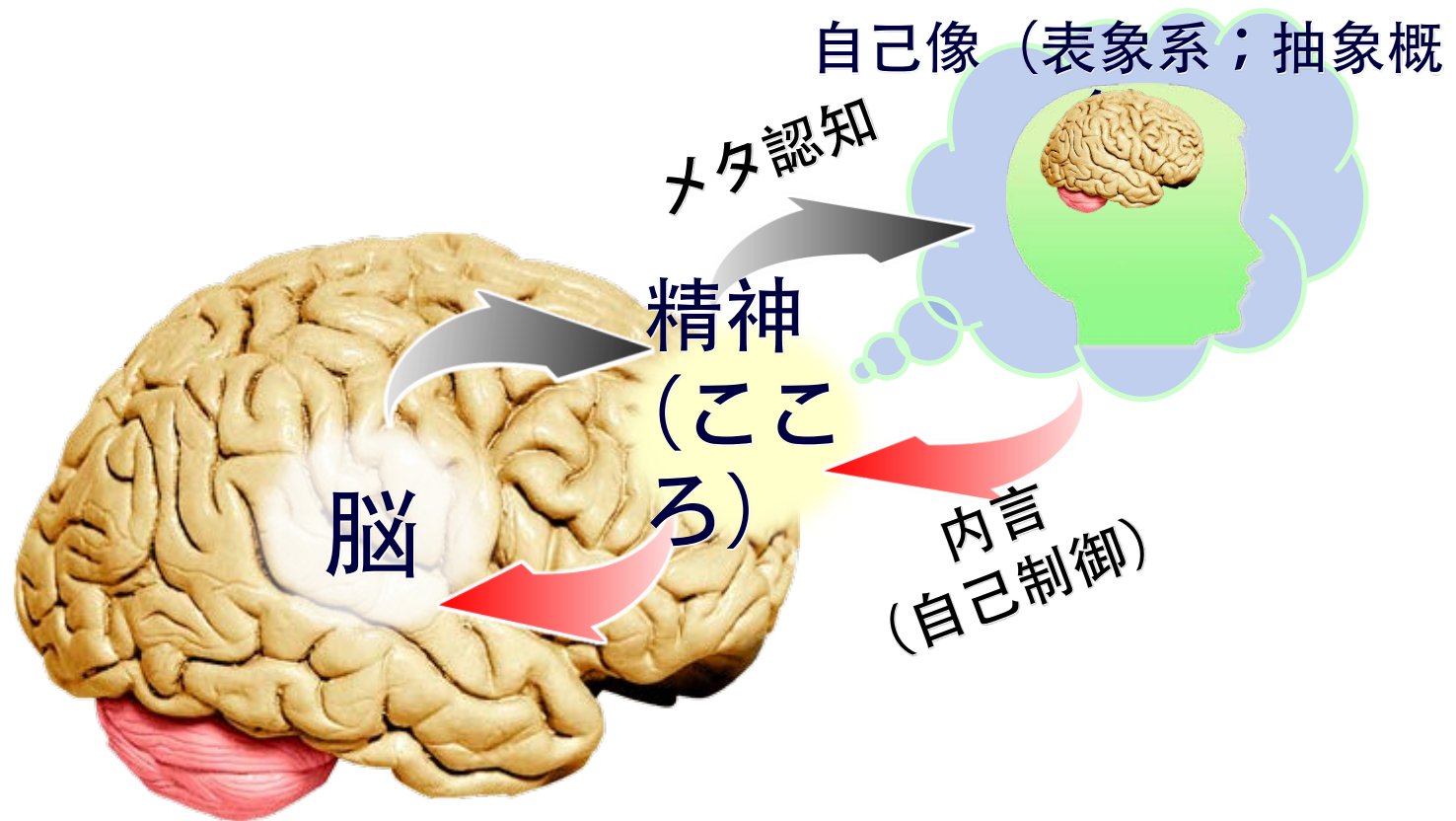
脳という臓器の機能がこころ

こころは脳に還元される？

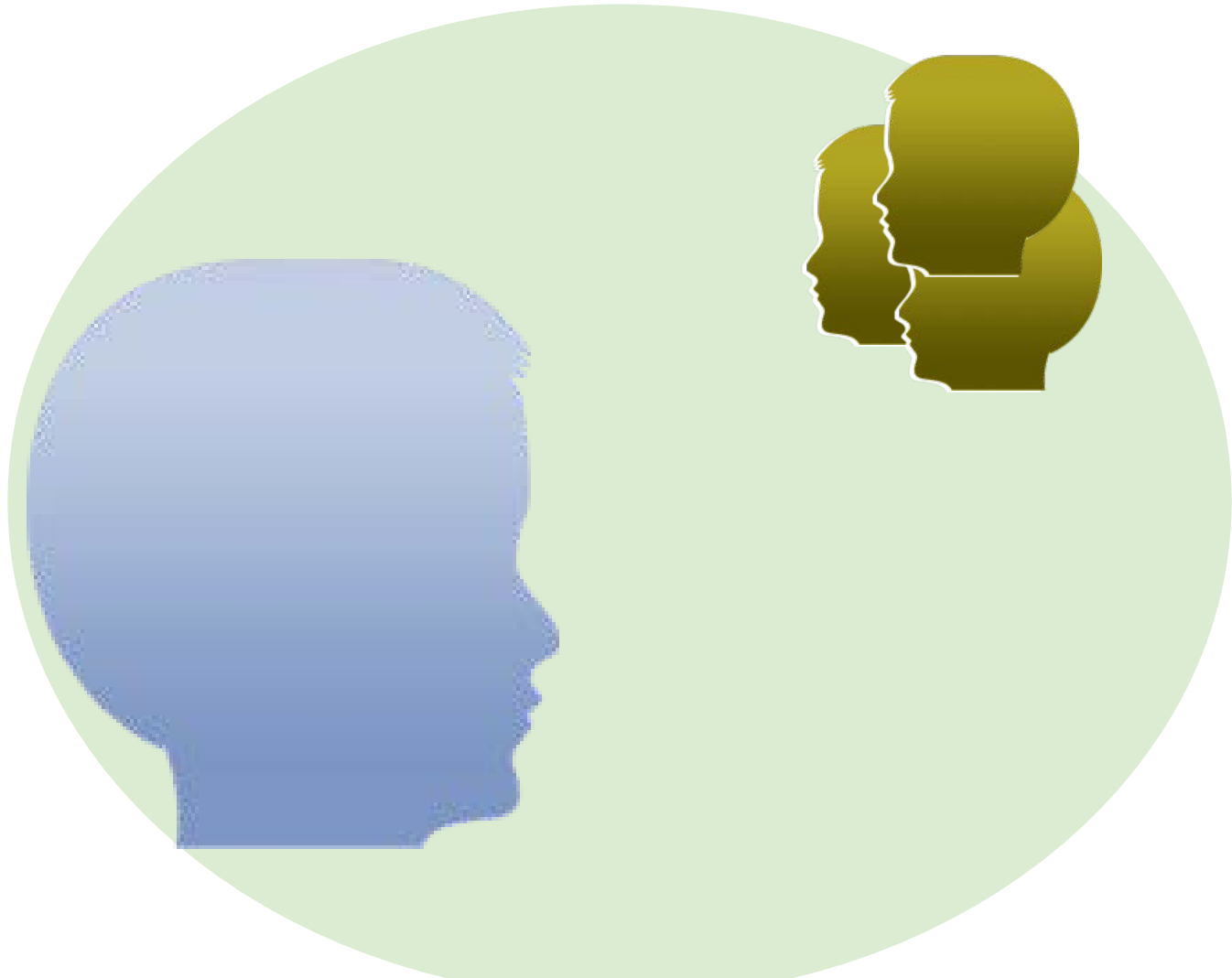
汝自身を知れ

無知の知

脳はこころをかえるが、 こころも脳を変える



人間（個人）にとって社会における 日々の生活（くらし）とは何か？



北海道 浦河町 べてるの家



人間にとって生活（くらし）とは何か

「考えてみれば私たちが生きた昭和という時代は、（中略）激動の時代でした。

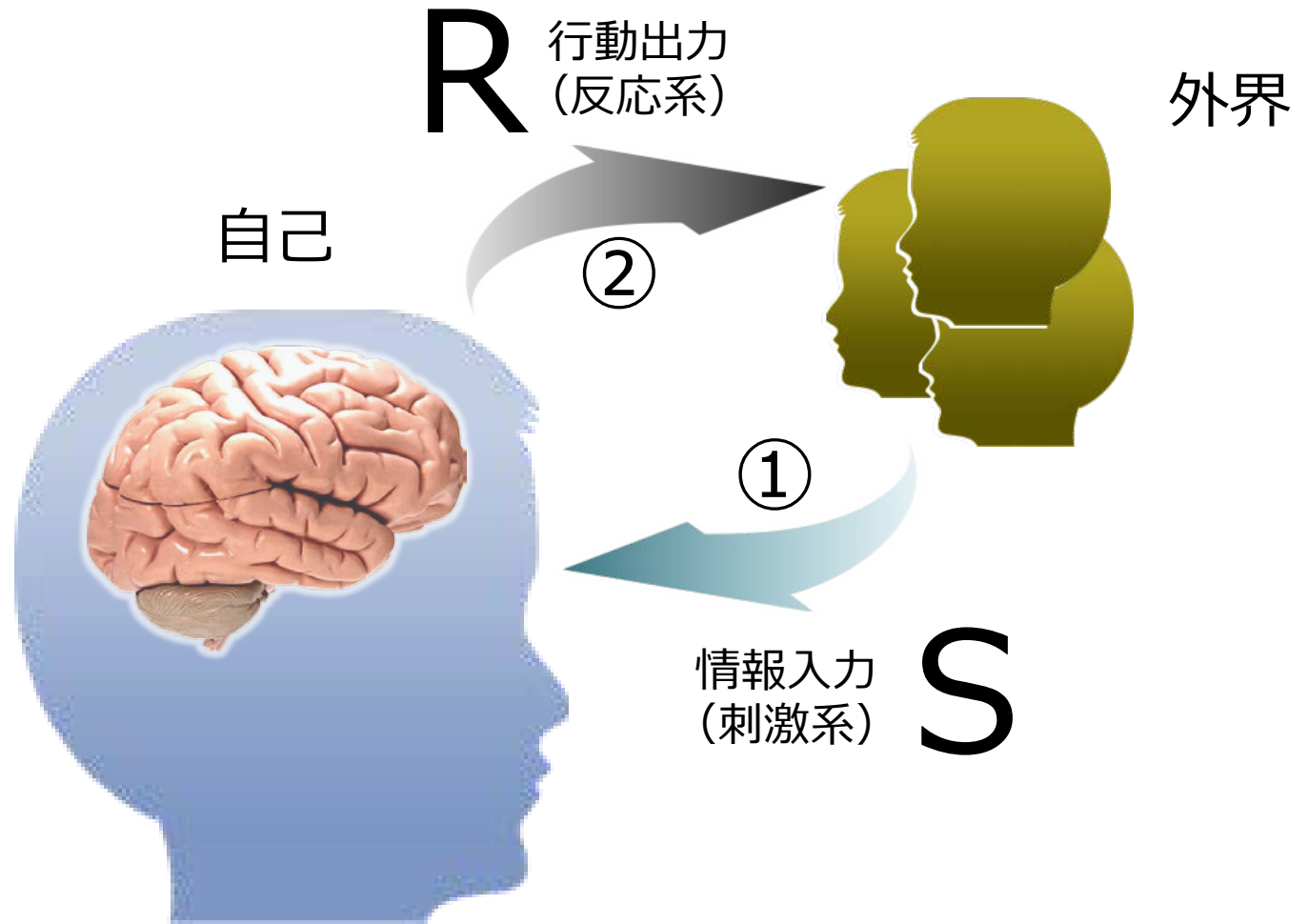
そしてこうした時代の激流にもっともおおきな影響を受けたのがくらしです。

くらしは人間が生きてゆく上での基盤となるものですが、くらしというものを重視する基盤の弱い日本では、まず最初に犠牲にされるのがくらし、それも庶民のくらしです。」

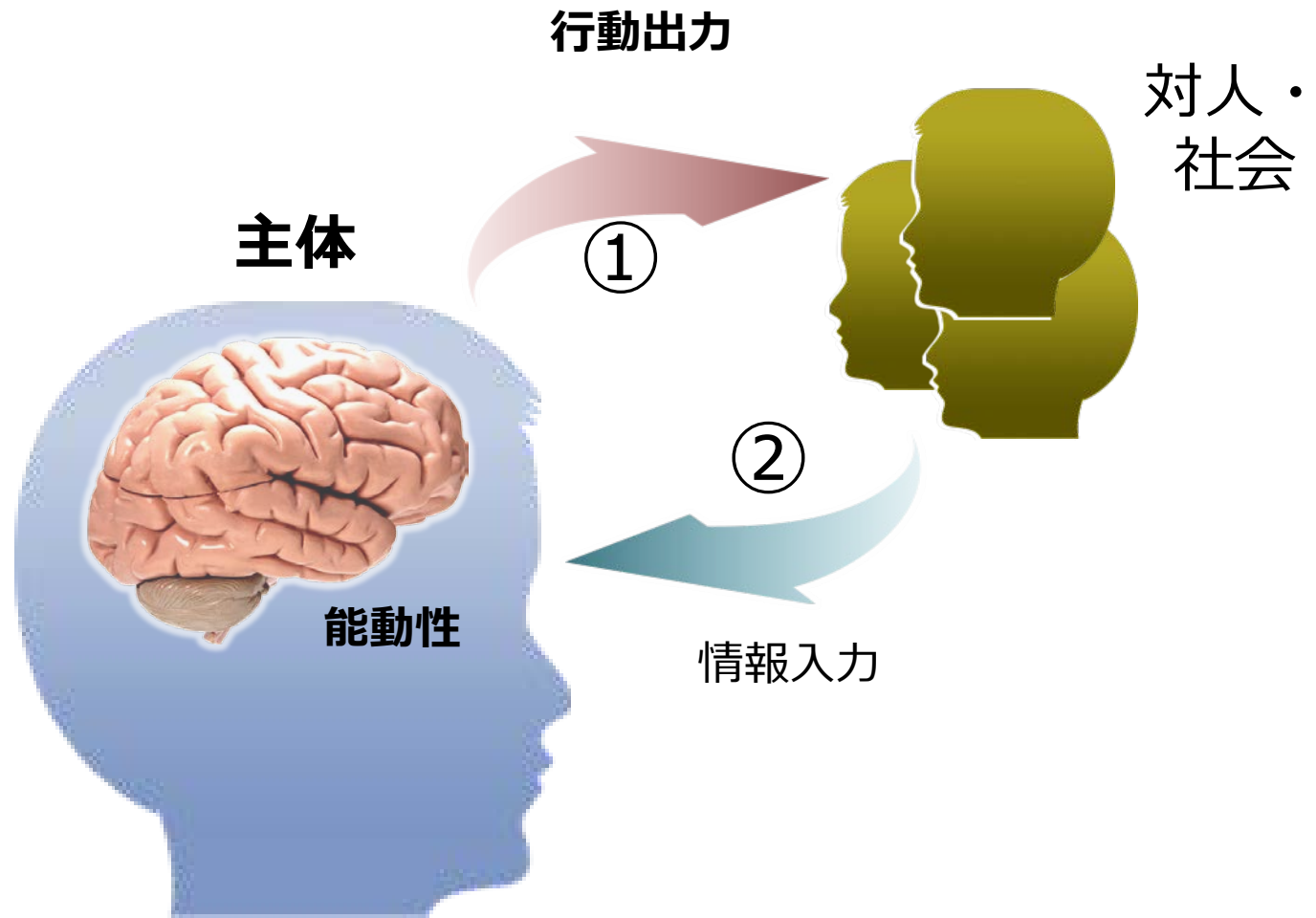
昭和のくらし博物館長・小泉和子さん

昭和のくらし博物館
<http://www.showanokurashi.com/001.htm>
より引用

(行動主義的) 心理学におけるS→Rモデル

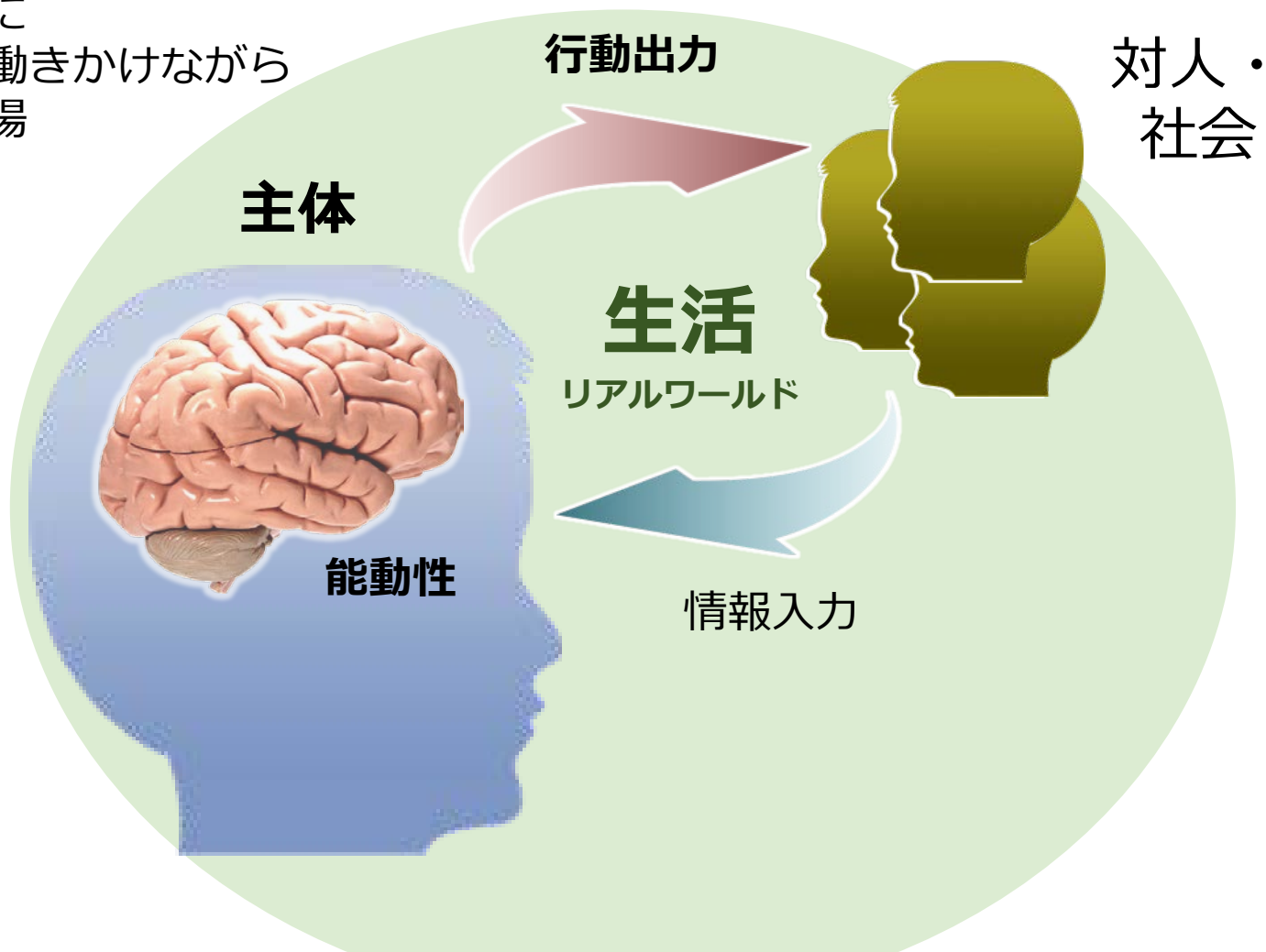


人間の脳は出力優先システム



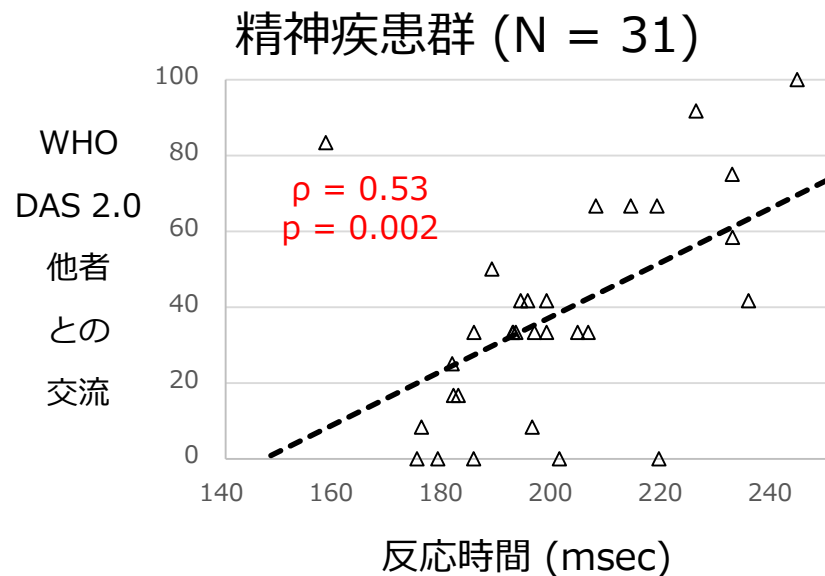
生活（リアルワールド）とは何か？

生活 = 主体としての人
能動的に
リアルワールド 社会に働きかけながら
生きる場

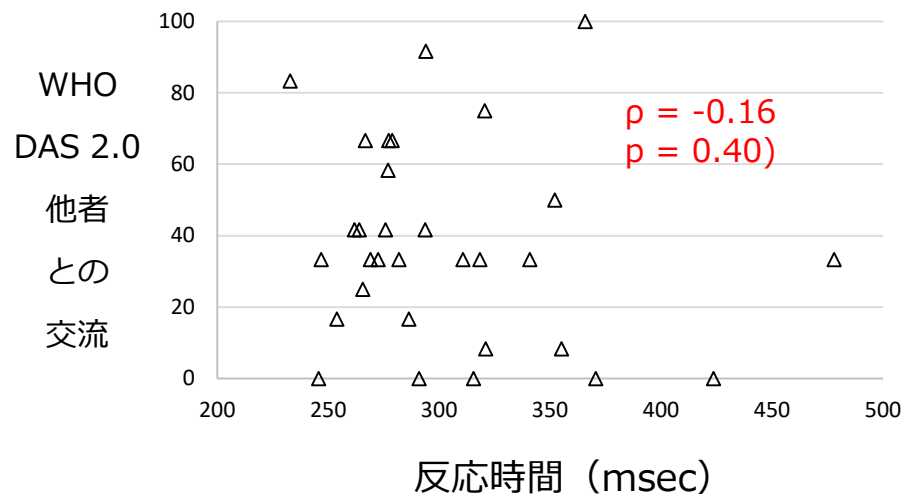


物差し落としてテスト：社会生活機能との関連

物差し落としてテスト



PCを用いた単純反応課題





東大病院

東大病院 リカバリーセンター (2016-)



日本の精神科医療の入院偏重

著作権等の都合により、
ここに挿入されていた画像を削除
しました

精神病床数についての諸国との比
較グラフ

<http://www.siruzou.jp/seikatu/12074/>

著作権等の都合により、
ここに挿入されていた画像を削除
しました

精神病証の平均在院日数の国際比
較グラフ

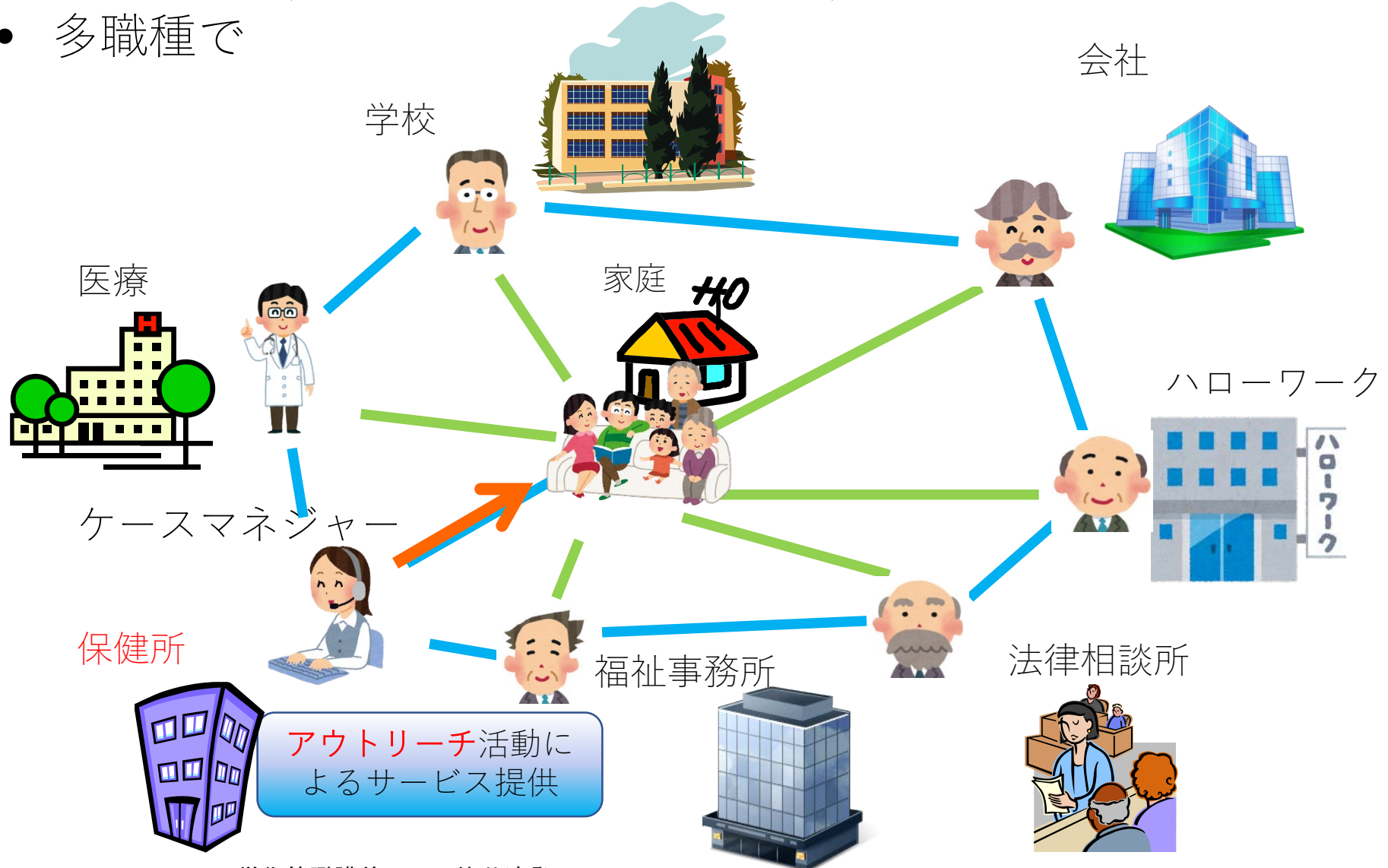
<http://www.siruzou.jp/seikatu/12074/>

Community-based serviceへの転換が急務

Kasai et al., Strengthening community mental health services in Japan. Lancet Psychiatry, 2017.

地域包括的こころの健康支援システムの必要性

- 平時より (→結果として災害時にも)
- 包括的に (こころ・からだ・くらし)
- 多職種で



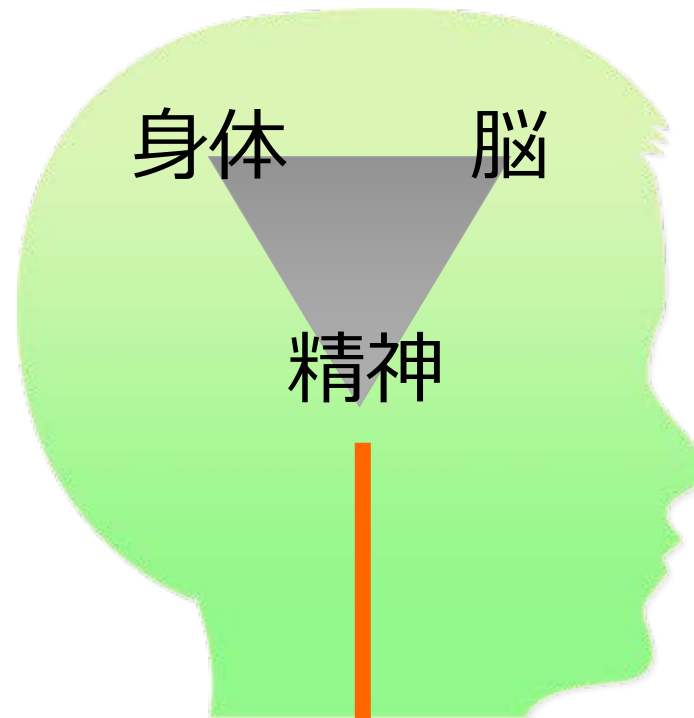
ONE HEALTH

個人—社会



- ・動物介在療法
- ・ペットの生活・人生への意義
- ・ペットロス

行動とは何か



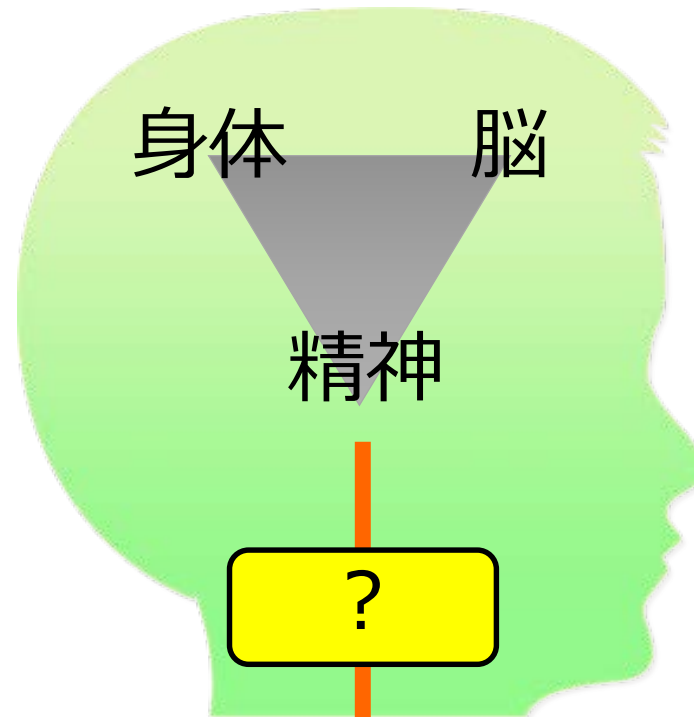
行動・選択

即時的意識決定（短期）

日々の生活習慣（中期）

年単位の人生行動（長期）

行動を突き動かす動因は？



行動・選択

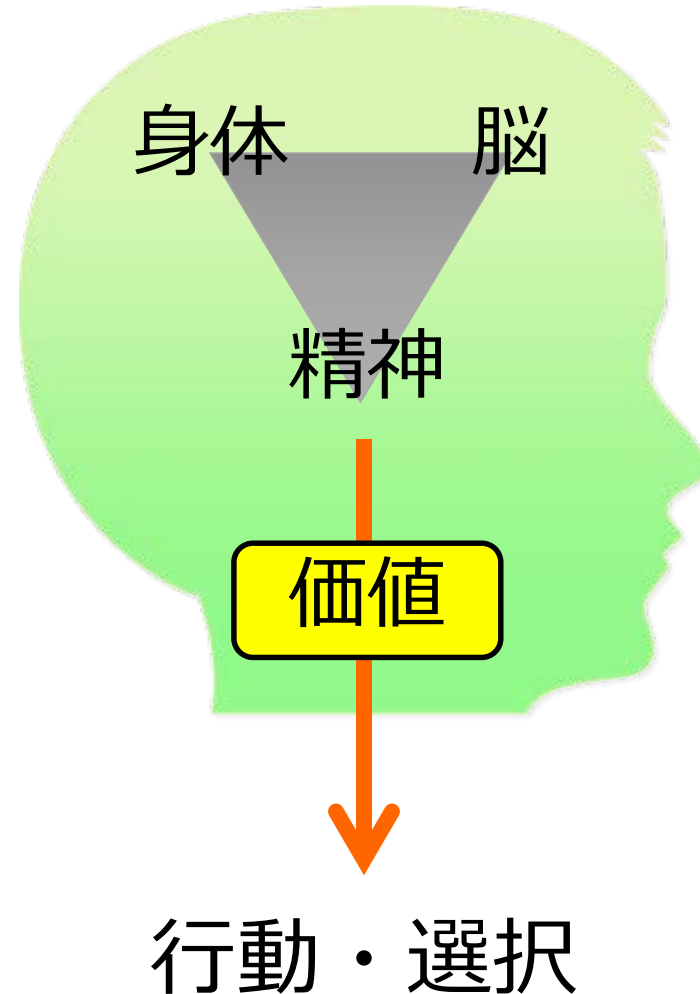
即時的意志決定（短期）

日々の生活習慣（中期）

年単位の人生行動（長期）

行動因としての価値

行動をその人らしく選択するよう突き動かす個体内要因

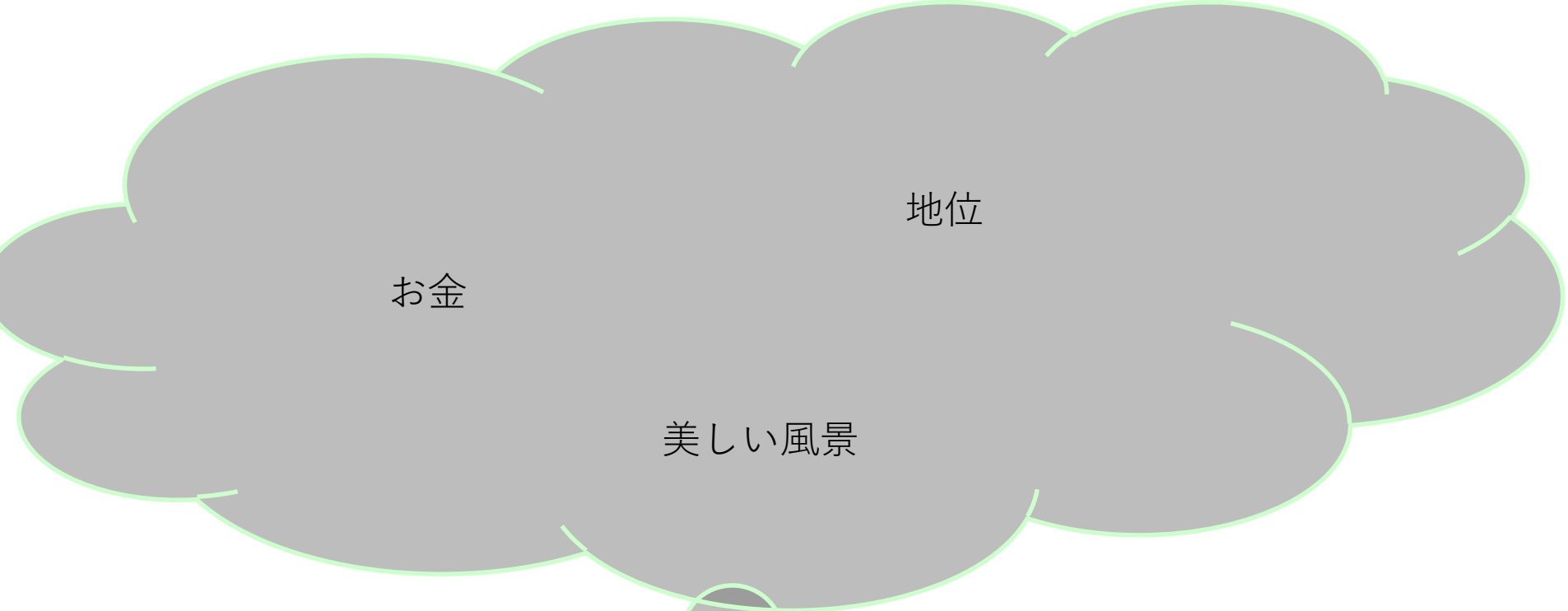


“Value-based” practice

患者さんの「価値（観）」に
寄り添うってこと？

そもそも
「価値」って何？

価値は対象側のもの？



お金

地位

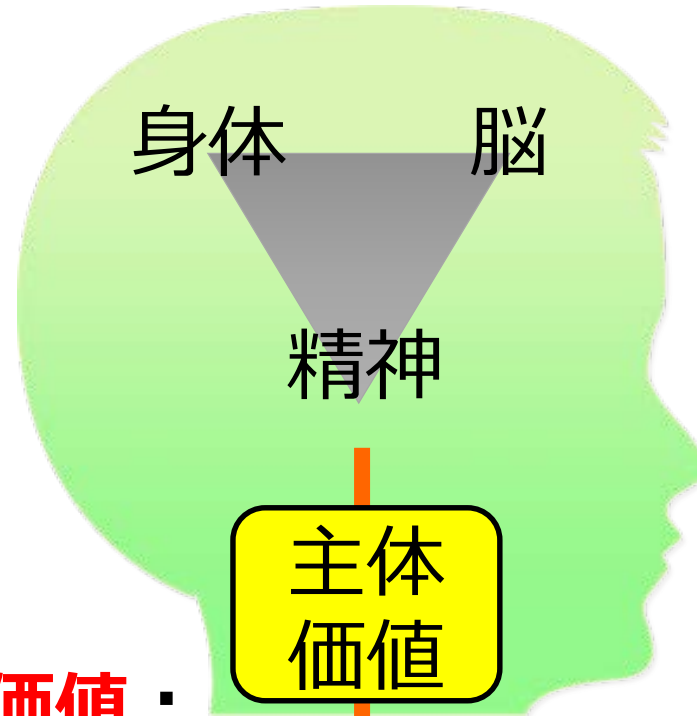
美しい風景



価値は主体側のもの

人は日々の生活どう生きているのか？

生活行動の科学



行動因としての価値：

長期的人生行動をその人らしく
能動的に選択するよう突き動かす
個体内要因

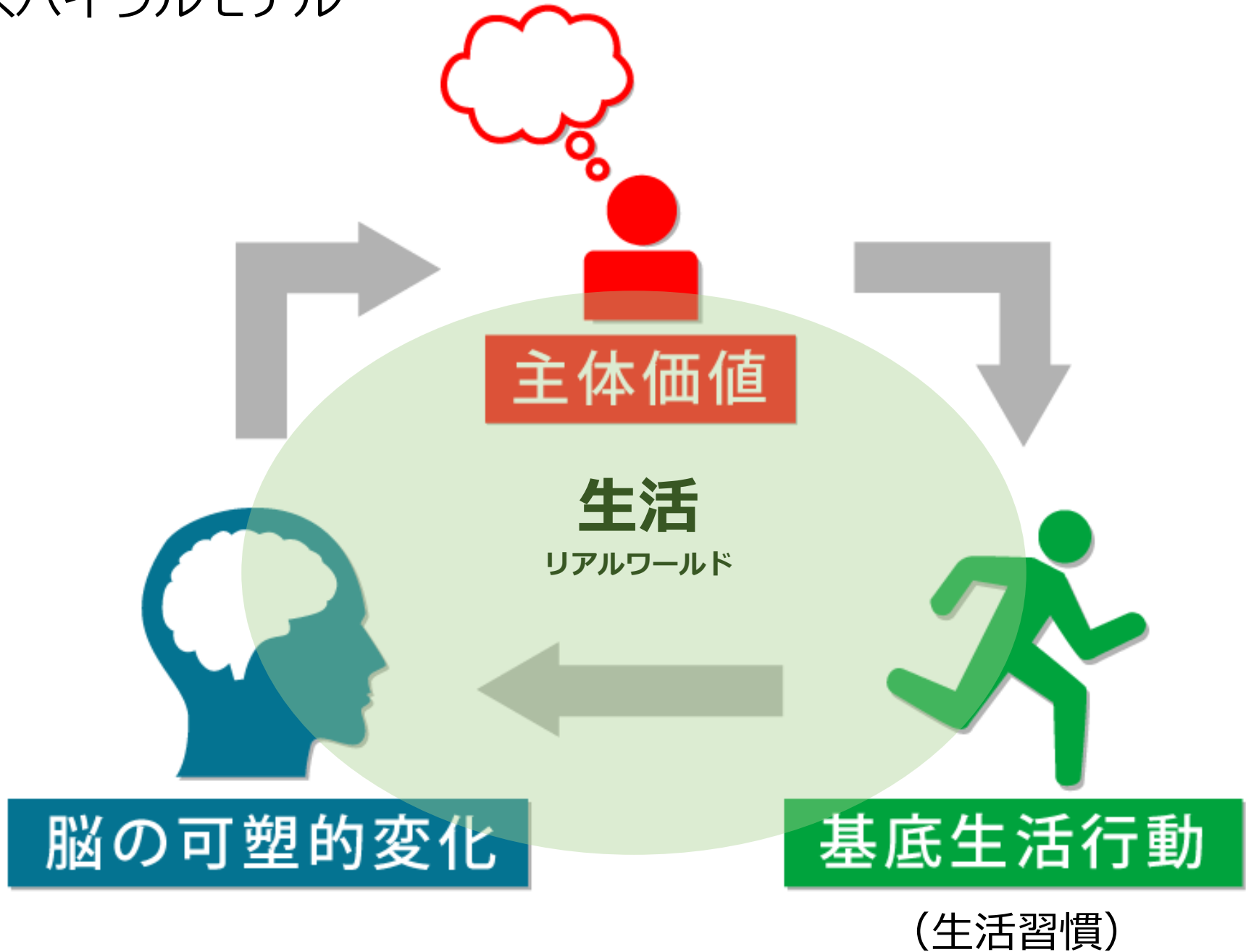
行動

即時的意識決定（短期）

日々の生活習慣（中期）

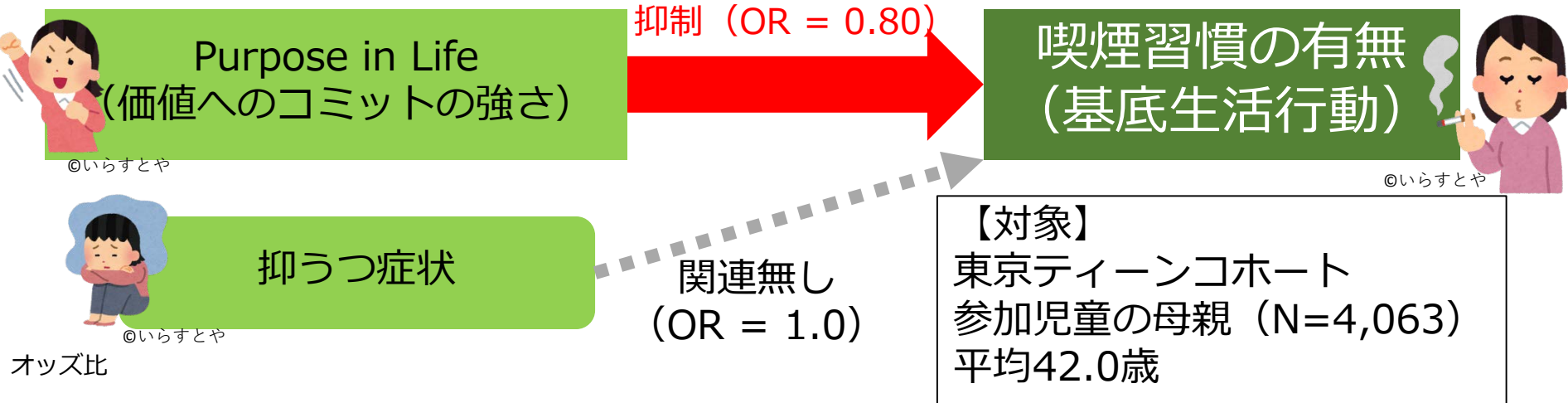
年単位の人生行動（長期）

スパイラルモデル

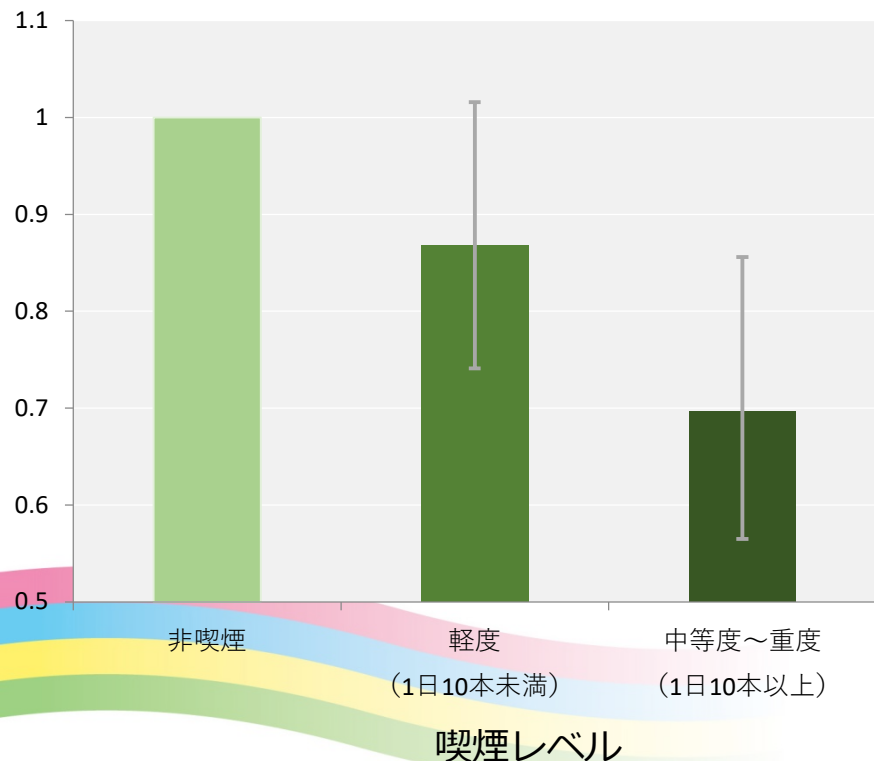


主体価値に強くコミットした生活は 喫煙習慣を抑制する

Morimoto et al., *BMJ Open*, 2018



オッズ比



価値へのコミットを高めることで
基底生活行動を変え得ることを示唆

主体価値→基底生活行動の関連をgeneral
populationで実証

抑うつ症状の治療にとどまらず
価値へのコミットを支援することが
基底生活行動の改善に寄与する可能性



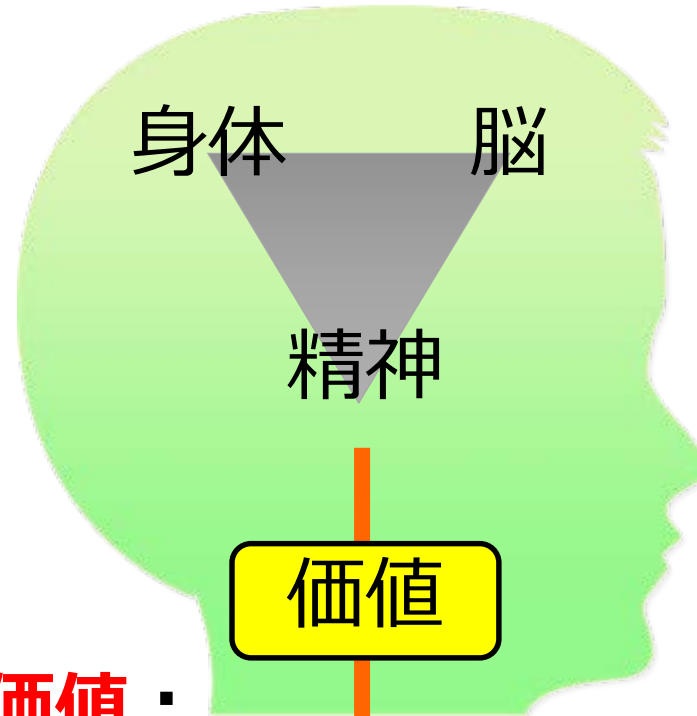
【青春期の健康・発達調査】

TEEN COHORT

人はどう生きている
(**人生**を送っている) のか？

人はどう生きているのか？

人生行動の科学



行動因としての価値：

長期的人生行動をその人らしく
能動的に選択するよう突き動かす
個体内要因

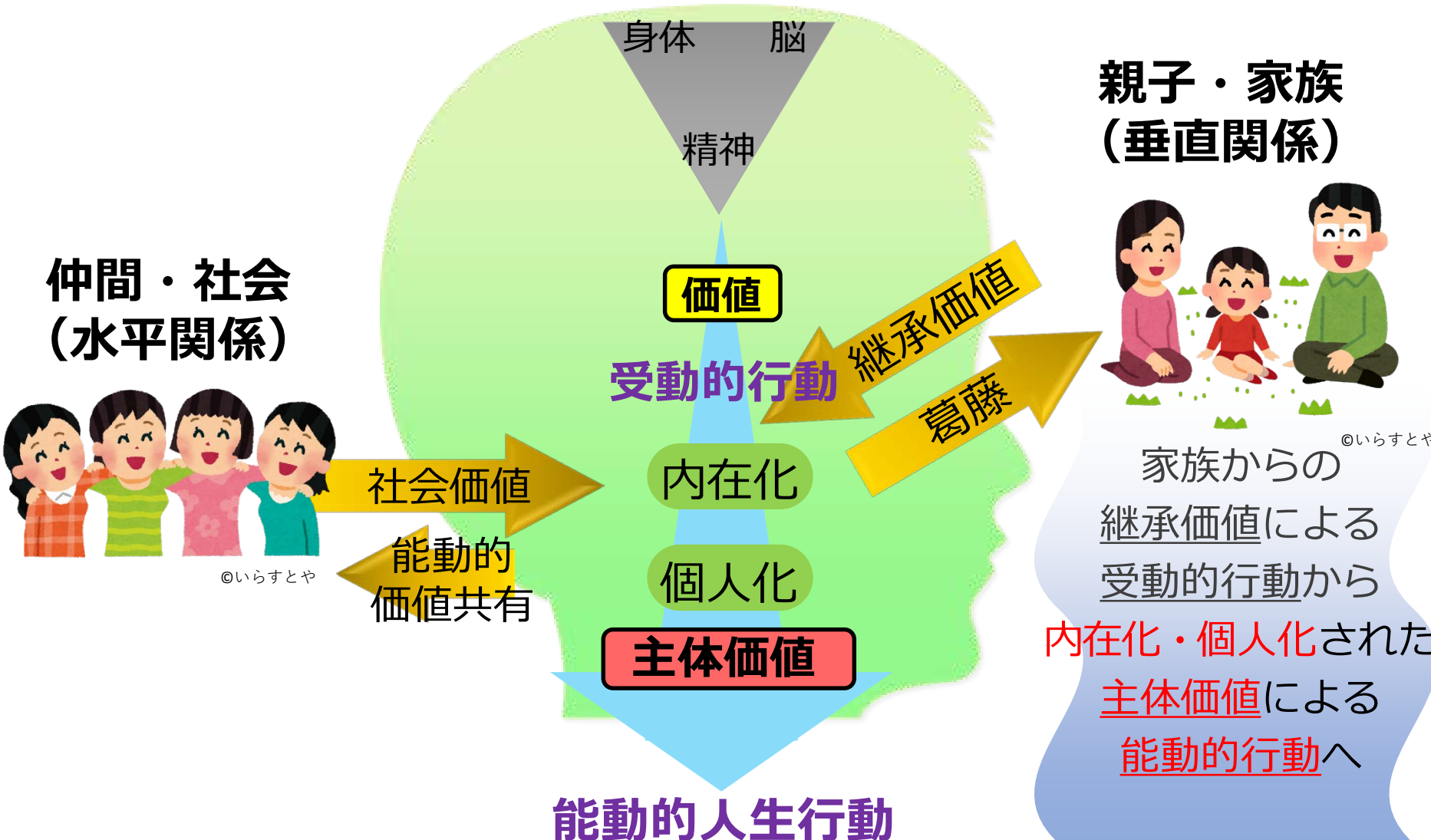
行動

即時的意識決定（短期）

日々の生活習慣（中期）

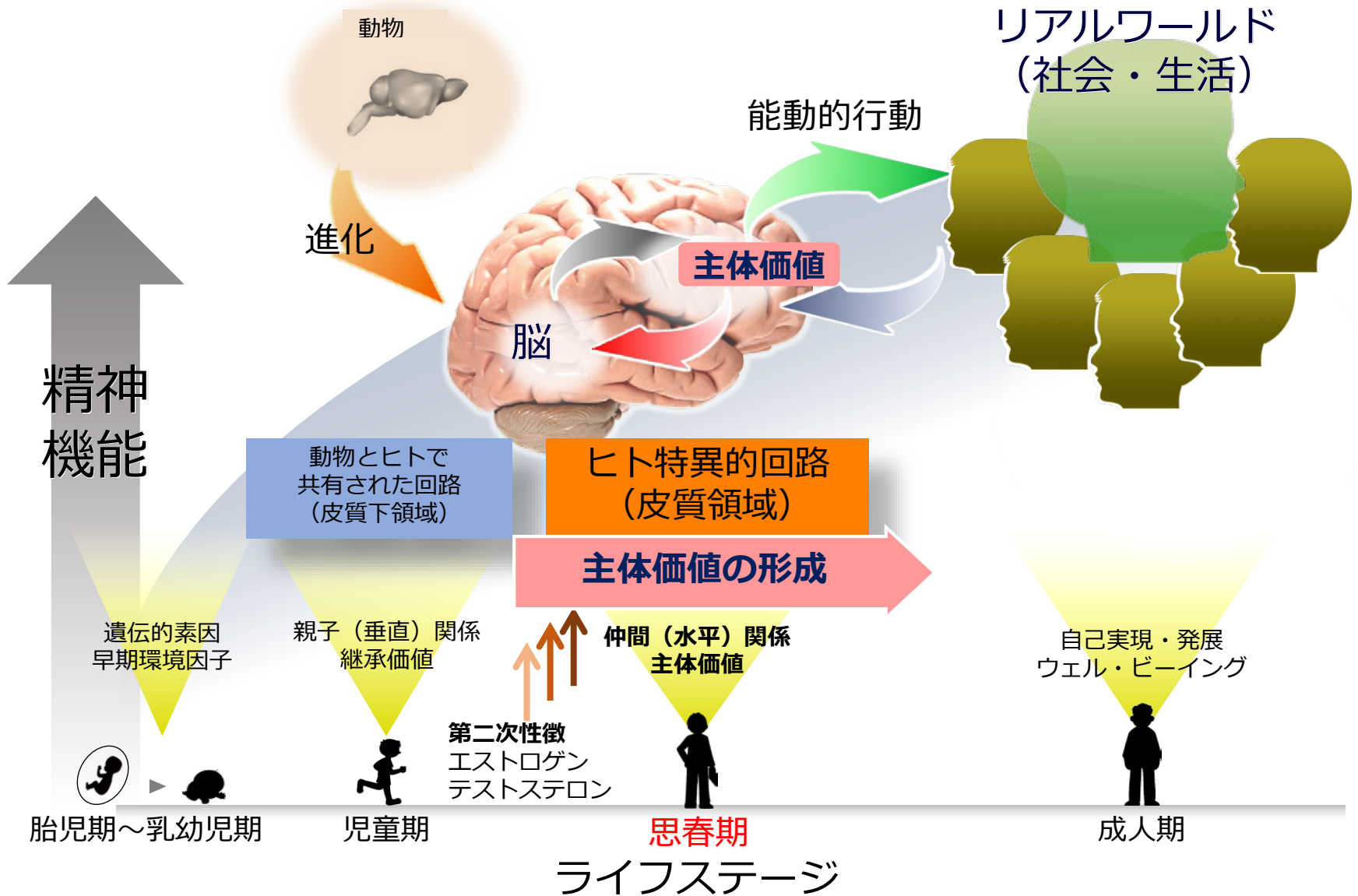
年単位の人生行動（長期）

主体価値 Personalized value



思春期

継承価値（受動）から主体価値（能動）への転換期



ライフコース疫学による 主体価値の思春期形成過程と人生への影響の解明

思春期にどのように継承価値から主体価値への転換が起き、
その後の長期的人生行動に影響を及ぼすのか？

東京ティーンコホート [TTC]



【青春期の健康・発達調査】

TEEN COHORT

東京都内3自治体（世田谷区、三鷹市、調布市）と連携協定締結
本邦初の大規模地域代表標本による思春期コホート
(N=3,171の親子) (住民基本台帳ランダム抽出)

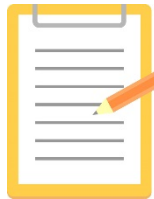


2016-2020 新学術領域「脳・生活・人生の統合的理解にもとづく思春期からの主体価値発展学」

親から子への心理・行動伝達の科学 *Transgenerational science*

思春期において 援助希求 (help-seeking) 態度が親子伝達することを実証

児童・母親の援助希求態度
を別々に評価



TTC サンプル
[N = 4478]

思春期児童の援助希求態度と関係する要因を同定

↑ 母の援助希求態度
↑ 相談できる人数
↑ 友人を助ける傾向



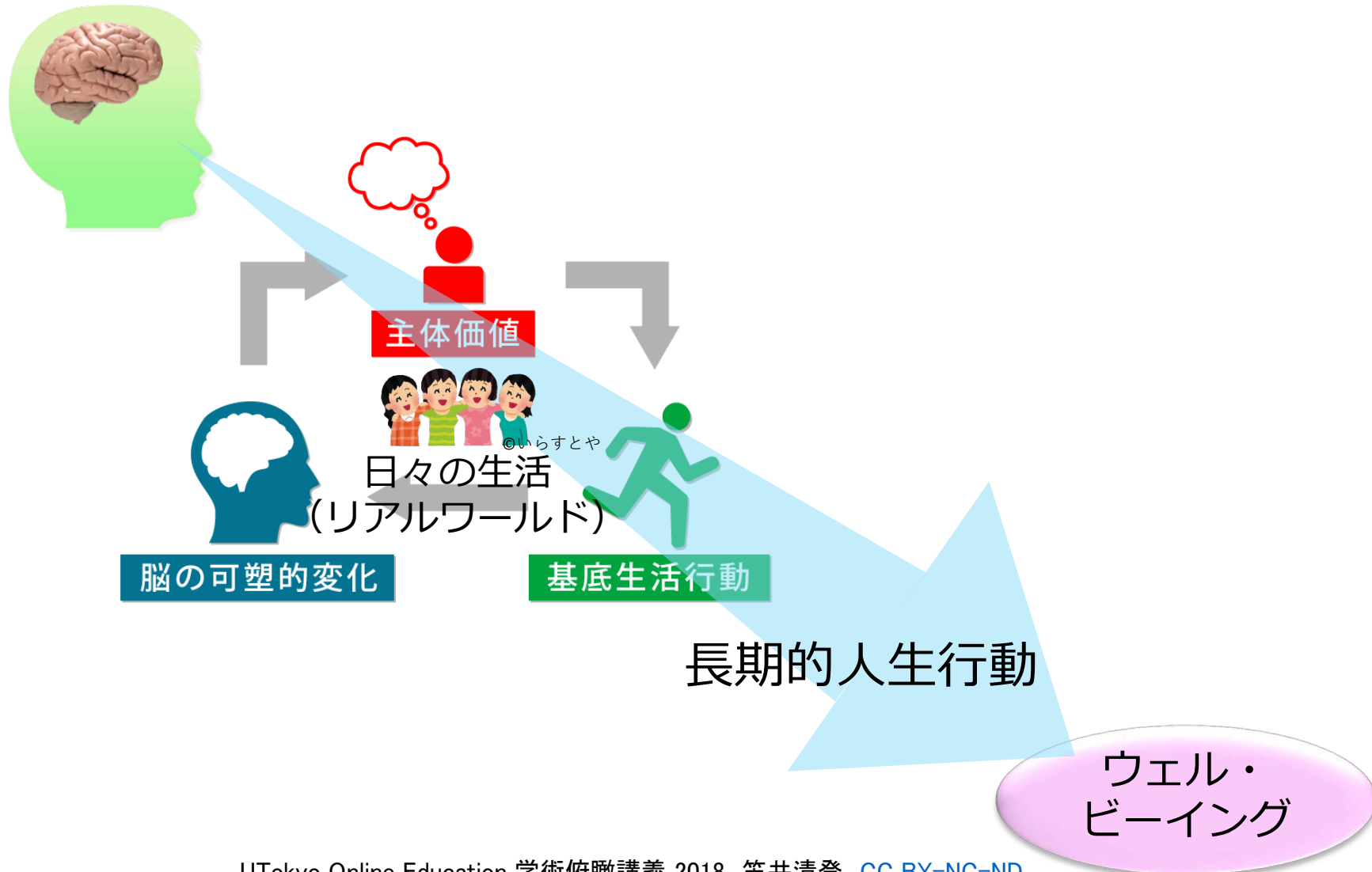
↓ 男性
性役割の社会規範



©いらすとや

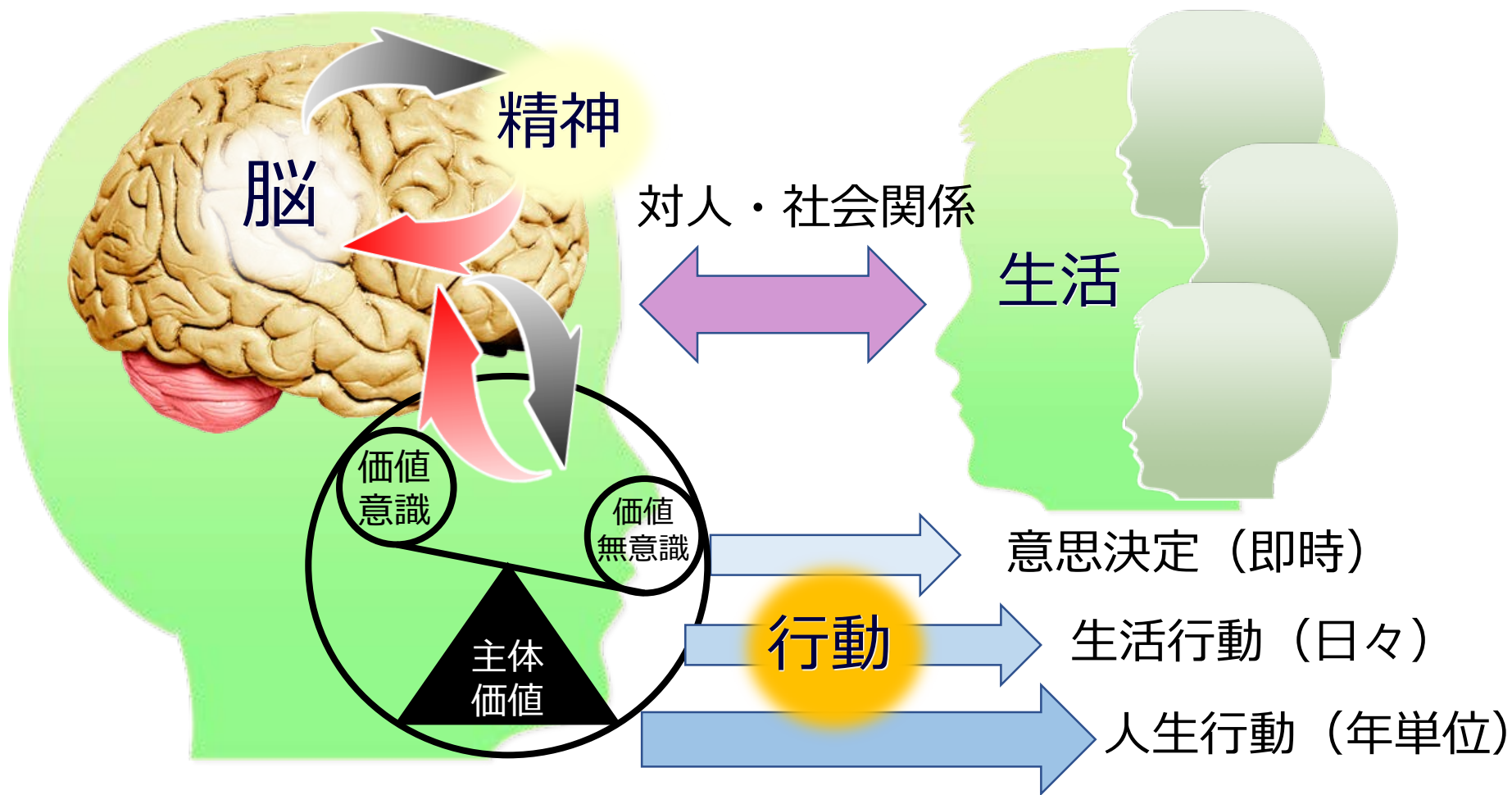
Ando et al., *J Affect Disord*, 2018

生活と人生の関係



精神医学

=生活・人生行動の科学



【架空ケース】 発症前

母方祖父、両親とも学校教員。姉は海外で研究者。

おとなしく、友人は少なかった。手がかからない子で、両親とも忙しく、ほとんど母方祖母が育てた。寝たきりの母方祖父を気遣う優しい一面も。

進学校に入学したが中2からいじめにあい、教室に入れなくなる。保健室登校で何とか卒業。卒業式は校門の前で行われ、先生たちが祝ってくれた。

思春期発症

芸術系高校に入学、1年生は無事に終え、2年生になると真面目な活動ぶりから部活のリーダーに任命された。

しかし次第に疲れがみえ、大会での成績も振るわず、2学期になると部活の仲間から非難され、無視されるようになり、不登校に。全国大会の予選は欠場。「姉は海外に行くと言語の勉強頑張っているのにお前はなんだ」と父に言われる。

この頃から、気分の落ち込み、意欲が湧かない、などうつ状態。結局高校は不登校のまま卒業。

回復過程

芸術系大学に入ったが、同級生の輪に入れず、すぐ休学して引きこもる。卒業したものの先の展望がもてず。

医師に勧められてデイケアを見学したが「雰囲気合わない、ここは私のいくところではない」といったん拒否。

数年後、姉が海外留学で実家を離れたことを契機に自分から進んでデイケア入所。

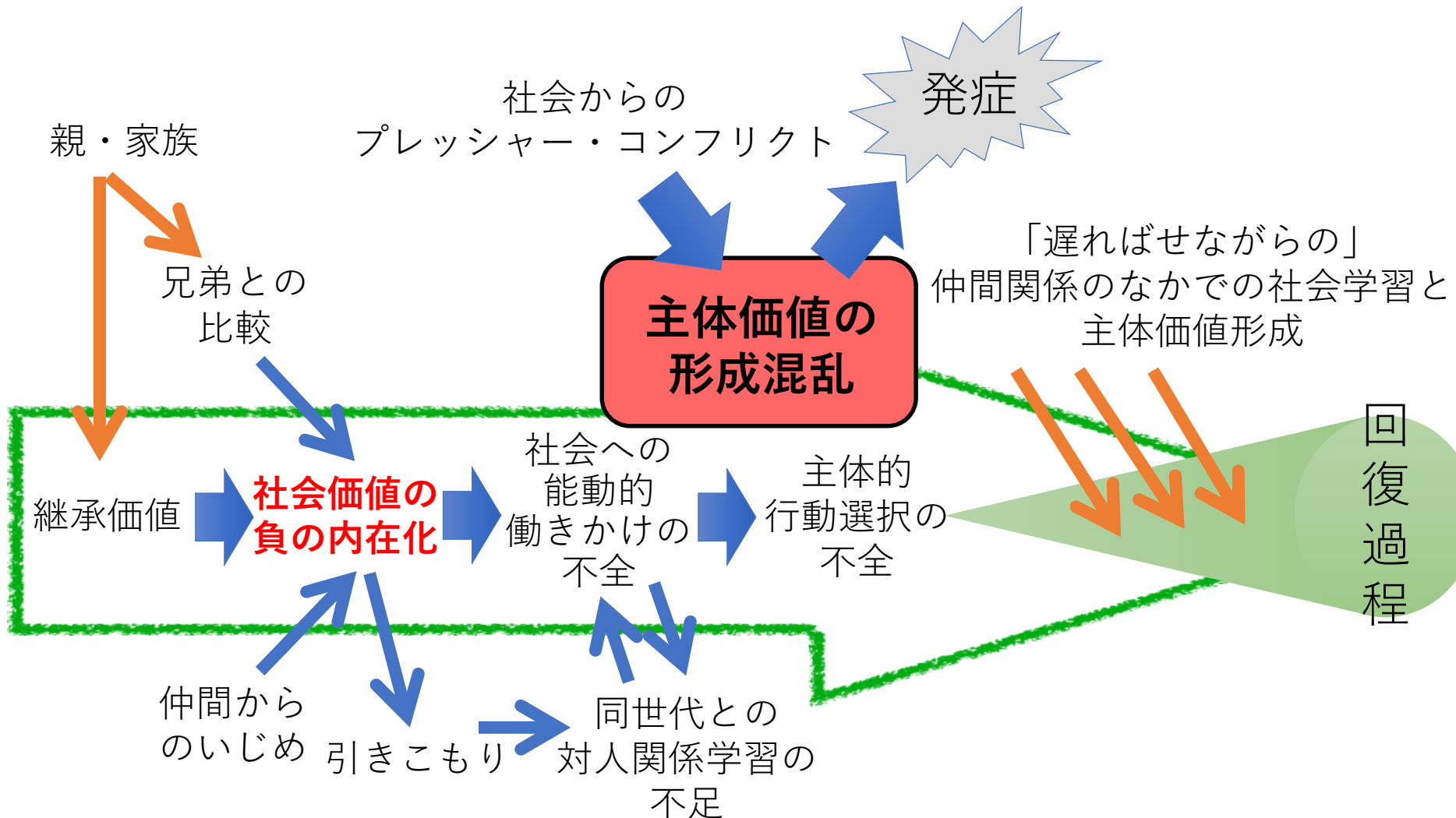
イベントの実行委員を務めるなど同世代のメンバーのなかで中心的な役割を果たすようになり、自信がつき卒業。

スタッフやハローワークから勧められた単純作業の仕事では ことごとく症状が増悪

自ら見つけてきたデザインの仕事に就き著しく回復

思春期主体価値形成の混乱と発症

回復過程での（遅ればせながらの）社会学習・主体価値形成



身近な人の心身の不調を支える

専門家に依頼するしかないのか？

ごあいさつ 小泉スズ

(昭和のくらし博物館長・小泉和子さんの母)

「小泉スズ作品絵はがき：なつかしの古いきれたち」あいさつ文より引用

わたくしは明治四十三年に横浜鶴見の農家の長女として生まれました。家ではおもに米と桃を作っていました。きょうだいは弟三人に妹一人でした。大正十二年の関東大震災で、土蔵の下敷きになって母が死んでしまったので、私は幼い弟たちの世話をするために尋常高等小学校を一年でやめました。その後、十七歳の時、父に後妻が来ましたから、それから二年間ほどお針に通いました。

ごあいさつ 小泉スズ（つづき）

三年目の十九歳の時、徳川武定さんのおやしきに奉公に上がりました。私は知らなかったのですが、長女の話に依りますと、武定公は水戸藩最後の殿様、徳川昭武のこどもだそうです。伯父さんは徳川慶喜だそうです。本邸は水戸でしたが、殿様が海軍の技師だったので普段は新宿の西大久保に住んでいました。ここで私は「奥」とよばれて、裁縫や奥様のお世話をしていました。このときが一番たのしかったなあとても思い出します。

ごあいさつ 小泉スズ（つづき）

徳川さんに三年間おりました、昭和七年、二十二歳の時、文京区小石川の小泉に嫁入りしました。夫は建築技師で、姑と病気の義姉がおりました。子供は女の子が四人、男の子が一人、生まれましたが、男の子は四歳の時、赤痢で亡くなってしまいました。あんなに悲しかったことはありません。

戦争中は建物の強制疎開にあって横浜の親戚に疎開しましたが、昭和二十年五月二十九日の横浜大空襲で焼け出されてしまい、再び鶴見の親戚に疎開しました。ここで姑が亡くなりました。義姉はすでに戦争前になくなっておりました。

「小泉スズ作品絵はがき：なつかしの古いきれたち」あいさつ文より引用

ごあいさつ 小泉スズ（つづき）

戦後は東京に戻り、大田区に小さな家を建てました。ここに数年前まで住んでいたのですが、その間、昭和五十七年には夫がなくなり、つい三年前には次女がなくなり、私自身も身体が不自由になりましたので、いまでは長女の家で暮らしております。

「小泉スズ作品絵はがき：なつかしの古いきれたち」あいさつ文より引用

博物館の土産コーナーの片隅に・・・

(つづき)

ベッドからほとんど出られませんので毎日、古い裂（きれ）を使って袋物など縫っております。縫い物は昔から好きでしたから、どんな色に組み合わせようかしらと考えながらつくっていくのがとても楽しみです。

このたび娘が絵はがきにしてくれると申しましたので、はじめはことわったのですが、なんとかかんとかいわれて承知してしまいました。みなさまに使っていただければこれ以上うれしいことはございません。

小泉スズさんの裁縫作品を
娘さん（館長）が絵はがきに

「小泉スズ作品絵はがき：なつかしの古いきれたち」あいさつ文より引用

松本ハウスに学ぶ市民による市民の支援

松本ハウス『統合失調症
がやってきた』

(幻冬舎、2013年)

ハウス加賀谷さん

松本キック『相方は 統
合失調症』

(幻冬舎、2016年)

松本キックさん

リテラシー・普及啓発

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

精神疾患に気づかない
どこに相談すればよいか分からない
疾患や治療に対する**偏見**が強い

2分の1は
14歳まで

特に就学年代の若者・親・教員が重要な対象

(WHO. 10 facts on mental health. 2011)

メンタルヘルスリテラシーの重要性

中学生保健体育教科書「こころの健康」副読本作成、7万部配布
医療従事者における精神疾患への理解促進と偏見解消も重要な課題



【保健体育教科書における 統合失調症の記載の歴史】

1950-1965

「廃人同様」「優生手術の対象」

1970年以降

記載自体が消滅

(中根ら、日社精医誌、2013)



【副読本のポイント】

- ・ 悩みは誰にでもある
- ・ 助けを求めていい (help-seeking)
- ・ 自分で出来ること (認知行動療法的)
- ・ 周りが出来ること (ケアラー)
- ・ うつ病や統合失調症のリテラシー

こころの健康図鑑 <http://kokoro-zukan.com/>
ダウンロードできます

『思春期学』

(東京大学出版会、2015)

精神科研修
ノート

(診断と治療社 2016)

第1章

若手精神科医へのメッセージ

「仲間の立場から」

松本キック

<http://kokoro-zukan.com/>

