

認知行動療法、深刻なうつにも効果 —重いうつにも投薬以外の治療選択肢を示唆—

概要

京都大学大学院医学研究科の古川 壽亮 教授、田中 司朗 准教授、アムステルダム大学の Erica S. Weitz 博士課程学生などの研究グループは、比較的重いうつ病の治療を対象に行われたランダム化比較試験¹の中で、認知行動療法とプラセボ薬との治療効果比較データがある5つの研究をもとに、認知行動療法がどの程度の効果を持つのか解析を行いました。対象とした試験は1989年から2006年までの間に行われており、被験者の平均年齢は40歳前後です。一定の重症度がありうつ病と診断された509人と、それよりは比較的軽症の抑うつ状態である気分変調症と診断された46人の計555人を対象にデータを解析したところ、認知行動療法は重度のうつ病の場合でも、軽度のうつと同程度に効果があることが分かりました。認知行動療法が軽度のうつに効果的であることは既に知られていましたが、症状が重い場合にはどの程度効果があるのかは不明でした。そのため、診療ガイドライン上は、重いうつの場合にはまず薬剤による治療が試みられており、多くの場合認知行動療法は治療の選択肢には入っていませんでした。

加えて、薬物療法と認知行動療法との効果の差も、これまで考えられていたほど大きくはないことが分かりました。今後は治療を受ける本人の意向によっては、うつ病の重さに関わらず認知行動療法も治療の選択肢になる可能性があります。

論文は1月19日、英国王立精神医学会発行の学術誌 *The British journal of Psychiatry* に掲載されました。

1. 背景

認知行動療法は、ある出来事に対する身体の反応、どのように考えるかという認知、出来事に対して持つ感情、実際に起こる行動という人の反応の4つの側面の中で、本人が意識してある程度コントロールできる認知と行動に働きかける治療法です。今回の研究で扱ったうつ病の他、パニック障害や生活パターンが原因となる生活習慣病への応用も試みられています。

治療前のうつ病の重症度が治療法の効果へ与える影響を対象にした研究は、これまで抗うつ薬の効果検証を目的として行われてきました。そのため、認知行動療法とうつ病の重症度の関係に主眼を置いた研究は行われてきませんでした。今回の研究では、過去に行われた試験データを対象にメタ解析を行い、認知行動療法が有効成分を含まないプラセボ薬(偽薬)に比べどの程度の効果があるのかを調査しました。

¹ 薬剤などの治療効果がどの程度あるのかを、研究者や対象者の意図を排除して測定する試験手法。ランダムに分けたグループごとに、評価したい治療手法や従来の治療法などを割り当てる。

2. 研究手法・成果

まず、過去に行われた研究の中から今回の検証に使うことができる条件をそろえたものの選別を行いました。プラセボ薬と認知行動療法の治療効果のデータがどちらも含まれていること、ランダム化比較試験であることなど 4 つの条件に合致するものの中から、子どもを対象にしたものやうつ病の診断基準が不明確であるものなど条件が揃わない研究を除外し、最終的に 5 つの研究とそのデータを対象に分析しました。

その結果、元々のうつ病の重症度は認知行動療法とプラセボ薬によるうつ病の改善度の差にほぼ影響を与えないことが分かりました。うつ病の重症度に関わらず認知行動療法が効果をもたらす可能性が変わらないことを示唆する結果です。

3. 波及効果、今後の予定

もともとの研究が今回検討したかった認知行動療法の治療効果を目的としてデザインされていないことや、対象者が併せて持っている障害に関するデータが無い点、取り上げた研究によって重症度の評価尺度が異なるといった限界はあるものの、認知行動療法がこれまで考えられていたよりも幅広いうつ病の治療に用いることができる可能性を示した成果です。治療効果の指標である治療必要数²(Number Needed to Treat)に換算すると、重症のうつ病に対して認知行動療法は 12 という値でした。一般的に用いられる抗うつ薬は 7~9 という値であり、本人の希望によってはどちらの治療法も合理的な選択肢になりうると考えられます。

4. 研究プロジェクトについて

本研究は日本学術振興会科学研究費助成事業 挑戦的萌芽研究、厚生労働科学研究費補助金、アメリカ国立精神医学研究所の支援を受けました。

<論文タイトルと著者>

タイトル: Initial severity of depression and efficacy of cognitive-behavioural therapy: individual-participant data meta-analysis of pill-placebo-controlled trials

著者: Toshi A. Furukawa,* Erica S. Weitz,* Shiro Tanaka,* Steven D. Hollon, Stefan G. Hofmann, Gerhard Andersson, Jos Twisk, Robert J. DeRubeis, Sona Dimidjian, Ulrich Hegerl, Roland Mergl, Robin B. Jarrett, Jeffrey R. Vittengl, Norio Watanabe and Pim Cuijpers

掲載誌: *The British Journal of Psychiatry*

² 治療によって 1 人が効果を得るために、治療を施す必要がある人数を示す指標。