



ライフ | 『薬に頼らずうつを治す方法』 #医療・病院 #メンタルヘルス 2021/07/04 9:00

#1

#2

精神科医の反省「うつ病がなかなか治らないのは、 医師がすぐに薬に頼るからだ」

「エビデンス重視」という言葉のワナ

PRESIDENT Online



亀廣 聡

ポ-ポット・メディカル・クリニック院長



1 2 3 4 次ページ

うつ病の治療は長期化しやすい。それはなぜなのか。精神科医の亀廣聡さんは「医師がすぐに薬に頼るからだ。私のクリニックでは抗不安薬と睡眠薬はいっさい使わない。抗うつ薬投与は、この8年間で2症例だけ。患者に『薬漬け』を強いる治療を続ければ、精神科医療はやがて社会から見放されるだろう」という――。(第2回／全2回)

※本稿は、亀廣聡・夏川立也『復讐後再発率ゼロの心療内科の先生に「薬に頼らずうつを治す方法」を聞いてみました』(日本実業出版社)の一部を再編集したものです。

ランキング

1時間 週間 いいね!

汚れたティッシュで家中がバンバン
「家賃は月8万円、撤去費用
200万円」窓も開かないゴ
部屋を引き渡された大家の
絶望

心整う最強のポジティブ・フード



※写真はイメージです

写真 = iStock.com / Ca-ssis

全ての画像を見る (3枚) >

科学的データと呼べば聞こえはいいが……

近年、臨床現場において「患者さんのストーリー」を社会資源として活用しようという動きがはじまっています。この患者さんの紡ぐ“ストーリーと対話にもとづく医療”は「NBM (Narrative Based Medicine)」と呼ばれており、生活習慣を把握し、患者が抱える種々の問題、個人の背景や価値観を共有するといった患者さん目線の治療が重視されます。

闘病記と呼ばれる書籍のなかにもNBMの原形を見出すことができます。また、古来漢方の伝承においては「^{くけつ}口訣」と言っ^{ひけつ}て、その秘訣が口伝により大切に伝承されてきました。まさに漢方薬は「NBM」の結晶そのものと言えます。

一方、従来の精神科医療は「EBM (Evidence Based Medicine)」が基本となっています。「EBM」とは科学的根拠にもとづく医療のことで、「科学的根拠 (エビデンス)」「医師の経験・知見」「患者さんの価値観」の3要素を総合的に判断して治療方針を決める医療モデルを指します。

しかし、この「エビデンス」というものが“くせ者”なのです。効率的で高精度な医療のためにエビデンスは有効ではありますが、それは一般論・確率論にすぎず、すべての患者さんにあてはまるわけではないという問題を内包しています。それに、科学的データと呼べば聞こえはいいですが、数字は見ようによって変わるものです。悪意はなくても、エビデンスの目的が“薬”の販路拡大だとしたら恐ろしいことです。

次ページ>

2 「1日2個、切ってスプーンで食べるだけ」メンタル不調効く身近な"あの食べ物"

3 玄関前からも「死臭」のする現場で「風呂場での熱中症で孤独死」高級マンションの特殊清掃を手がけた作業員の思い

4 なぜ男性のネガティブ感情が高いか「一家の大黒柱がしんどい世界で唯一、女性より男性幸福度が低くなる日本の特殊事情

5 「脳のクセ」を知ることが大事 台所に汚れた食器が溜まる人は、食べる前に「フライヤー」を片付けなさい

6 引退を延期し五輪と子育てを両立「ママ、行かないで」すぎる娘と共に一主婦・荒木絵里香の葛藤と覚悟

7 父親は「1000万円は送金した」と…「視力を失ったのにマンガ1万冊を大家に退去を命じられた40代男性

8 「小さな発電所」だから給電もできる「秋までに自動運転レベル3へ」トヨタを集めた燃料電池車MIRAIのすご

9 法改正をかくくぐる卑劣な手口3つ「カニは好きですか?」送り付け商売ツラに絶対言ってはいけない言葉

10 大量の注射針の中から、ネズミが…「激臭のゴミ山の上に布団」都内の元教員の異様な暮らしぶり

もっと見る

INFORMATION



ライフ | 『薬に頼らずうつを治す方法』 #医療・病院 #メンタルヘルス 2021/07/04 9:00

#1 #2

精神科医の反省「うつ病がなかなか治らないのは、医師がすぐに薬に頼るからだ」

「エビデンス重視」という言葉のワナ

PRESIDENT Online

亀廣 聡

ポーポット・メディカル・クリニック院長

前ページ 1 2 3 4

一方で、産業医が内科医など非精神科医の場合は、しばしば従業員が紹介され当院を受診します。笑い話に聞こえるかもしれませんが、当院に製薬会社の社員が営業に来ることはありませんが、こっそり患者として受診することはよくあるのです。

誤解なきようつけ加えておきますが、精神科産業医のなかにも当院の治療方針に共感してくださる先生はいらっしゃいます。長年安定就労できていない職員に、こっそり当院への相談を勧めてくださったり、復職後も職場で呼吸法を指導して下さったりするので。しかし、このような例はまだまだ本当にわずかなのです。

先日、日本うつ病学会が、働く双極性障害の患者さんの治療体験記を、学会フェロー医師に対して募集しました。学会がこのような取り組みをすることは、過去になかったように思います。これは、まさに前述の「NBM」の応用になるものと期待しています。

当院からも多くの患者さんにご協力いただき、提出させていただきました。体験記を読めば、医師がどんな治療を行って、その結果がどうなのか一目瞭然です。

当院の患者さんの共通点は、その多くが最終的に漢方薬以外の薬を使っていなかったという点です。漢方薬で治るというエビデンスはない、という専門家もいるかもしれませんが、しかし1~2例ではなく全症例が、同じ治療を受けて同じ結果となっているのです。多くの患者さんが、薬に頼らず寛解に至っているという事実は誰にも否定できません。まさに“The proof is in the pudding. (編集部注：プディングの味は食べてみなければ分

亀廣聡・夏川立也『復職後再発率ゼロの心療内科の先生に「薬に頼らずうつを治す方法」を聞いてみました』(日本実業出版社)

1時間	週間	いいね!
1	汚れたティッシュで家中がバンバン「家賃は月8万円、撤去費用200万円」窓も開かないゴ部屋を引き渡された大家の絶望	
2	心整う最強のポジティブ・フード「1日2個、切ってスプーン食べるだけ」メンタル不調効く身近な"あの食べ物"	
3	玄関前からも「死臭」のする現場で「風呂場での熱中症で孤独死」高級マンションの特殊掃を手がけた作業員の思い	
4	なぜ男性のネガティブ感情が高いか「一家の大黒柱がしんどい世界で唯一、女性より男性幸福度が低くなる日本の特殊事情	

「脳のクセ」を知ることが大事

からない=「論より証拠」) ”なのです。

もちろん、私は精神科医療のすべてを否定しているわけではありません。既に医療崩壊を起こしつつある現場において、今この瞬間も身を削るような思いで臨床・研究に取り組まれておられる先生方を尊敬しています。それに、来る患者さんを断らない医療の大変さは、過去に私自身が身にしみて知っていることでもあります。

しかし精神科医療批判は、すでに外部から静かに確実に精神科医療の世界に染み込んできているのです。このままでは精神科医療が社会から何も期待されなくなるのではないかという危機感を覚えるのです。

【関連記事】

[「うつ病」と誤診されて10種類以上の薬漬けに陥っていた会社員男性の"本当の病名"](#)

[「夜8時から朝9時まで」新宿・歌舞伎町の"深夜薬局"で一番売れるクスリ](#)

[「覚せい剤中毒より治療が困難」普通の人を薬物依存に陥らせる"あるクスリ"](#)

[「うつ病で苦しむ著名人の子供や孫たち」そんな人生は成功だといえるのか](#)

[メンタル不調のときにまず食べるべき最強で手軽な「うつぬけ食材」](#)



- 1
- 2
- 3
- 4

5 台所に汚れた食器が溜ま... 人は、食べる前に「フライン」を片付けなさい

6 引退を延期し五輪と子育てを両立 「ママ、行かないで」ずがる娘と共に 一主将・荒木絵里香の葛藤と覚悟

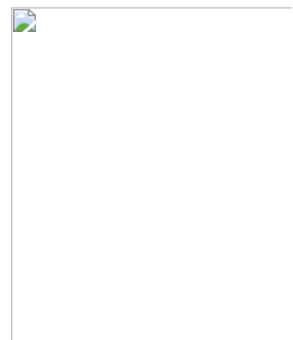
7 父親は「1000万円は送金した」と... 「視力を失ったのにマンガ1万冊を 大家に退去を命じられた40代男性

8 「小さな発電所」だから給電もできる 「秋までに自動運転レベル3へ」トヨタを 集めた燃料電池車MIRAIのすぐ

9 法改正をかいくぐる卑劣な手口3つ 「カニは好きですか？」送り付け商売 ツラに絶対言ってはいけない言葉

10 大量の注射針の中から、ネズミが... 「激臭のゴミ山の上に布団」都内の 元教員の異様な暮らしぶり

もっと見る



INFORMATION

亀廣 聡 (かめひろ・さとし)

ポーボット・メディカル・クリニック 院長

精神科医。日本うつ病学会双極性障害委員会フェロー、日本医師会認定産業医、日本精神神経学会認定精神科専門医、精神保健指定医。うつ診療の構造化と休職者リワークを先がけて試行。2013年リワーク専門の心療内科「ポーボット・メディカル・クリニック」を設立、薬に頼らない治療モデルを展開。約8年間で200人以上の復職者を支援し、現在もお再発、再休職率0%を維持している。現在30数社の企業、団体とアライアンス契約を結び、企業のメンタルヘルスの主治医として活躍している。

<この著者の他の記事>[「うつ病」と誤診されて10種類以上の薬漬けに陥っていた会社員男性の"本当の病名"](#)

#医療・病院 #メンタルヘルス #書籍抜粋

あわせて読みたい

新型登場も個人輸入の4割が偽造薬

目的が明確なら怖がる必要はない

「趣味がない、好きなことがない」