

2019年6月3日

宮崎大学

千葉大学

社交不安に薬の治療が効かないとき

～『対話による治療』が長期にわたり確かな効果をもたらす～

治療終了1年後に、57.1%の患者で診断がつかない程度まで改善するなど大きな効果

宮崎大学 吉永尚紀 講師と千葉大学 清水栄司 教授らの研究グループは、抗うつ薬で改善しない社交不安症（対人恐怖症）に対して、認知行動療法が長期にわたり確かな効果をもたらすことを臨床試験により明らかにしました。成果は2019年5月23日付で、欧州医学雑誌の *Psychotherapy and Psychosomatics* 誌^{注1}にてオンライン公開されました ([Yoshinaga et al., 2019 \[doi: 10.1159/000500108\]](#))。

キーポイント

- 社交不安症とは、『人との交流場面で生じる著しい不安や恐怖』を主症状とする精神疾患で、患者の多さと生活障害度の大きさを考えると重要な疾患です。また、この疾患に関連した労働損失額は大きく、各国の経済状況に与える負担は甚大といわれています。
- 抗うつ薬を用いた薬物療法は、社交不安症に対する効果的な治療法として最も普及しています。しかし、一部の患者では十分な改善が得られないため、次の有効な治療法を確立することが課題でした。
- 吉永講師らの研究グループは過去に、抗うつ薬で改善しない社交不安症患者に対して、認知行動療法が有効であることを報告しました ([Yoshinaga et al., 2016 \[doi: 10.1159/000444221\]](#))。しかし、その効果が治療終了後も長期にわたって維持されるかは明らかになっていませんでした。
- 研究グループは今回、**抗うつ薬で改善しない社交不安症患者が、認知行動療法を受けることで顕著に症状が改善するだけでなく、その効果が治療終了1年後まで維持されることを明らかにしました。**なお治療終了1年後の時点で、**認知行動療法を受けた21名の患者のうち85.7%（18名）が顕著な改善反応を示し、57.1%（12名）は社交不安症の診断がつかない程度（健常者と同程度）まで改善しました。**
- 本成果は、社交不安症の診療ガイドラインの改定など、世界の標準治療に貢献しうる貴重なデータになることが期待されます。また吉永講師らの研究グループは現在、英国オックスフォード大学と協働しながら、英国と香港で有効性が実証されたインターネットを活用した治療プログラムの日本語版を開発しています。さらには、認知行動療法で改善しない場合の、次の有効な薬物療法や精神療法を確立することも今後の重要課題と考えられます。

<関連リンク> ※下記のリンク先には本研究の解説ビデオも公開されています



EurekaAlert! での英語版プレスリリース（日本語版へのリンクあり）

https://eurekaalert.org/pub_releases/2019-05/uom-wdt052819.php



宮崎大学テニュアトラック推進機構・吉永研究室 HP

<http://www.med.miyazaki-u.ac.jp/home/yoshinaga/>

社交不安症とは

社交不安症（対人恐怖症）は、『人との交流場面で生じる著しい不安や恐怖』を主症状とする精神疾患であり、その不安や恐怖によって著しい苦痛が生じるだけでなく、日常生活上の様々な支障をきたしてしまいます。社交不安症は多くの人を抱えている一般的な精神疾患であり、児童・思春期に発症しやすい、自然に症状が改善することは稀で慢性化しやすい、といった特徴もあります。また、この疾患に関連する労働損失額は国内だけでも年間で 1 兆円を超えるという推計データがあり、治療にかかる費用を含めると、各国の経済状況に与える負担は甚大であるといわれています。

研究の背景

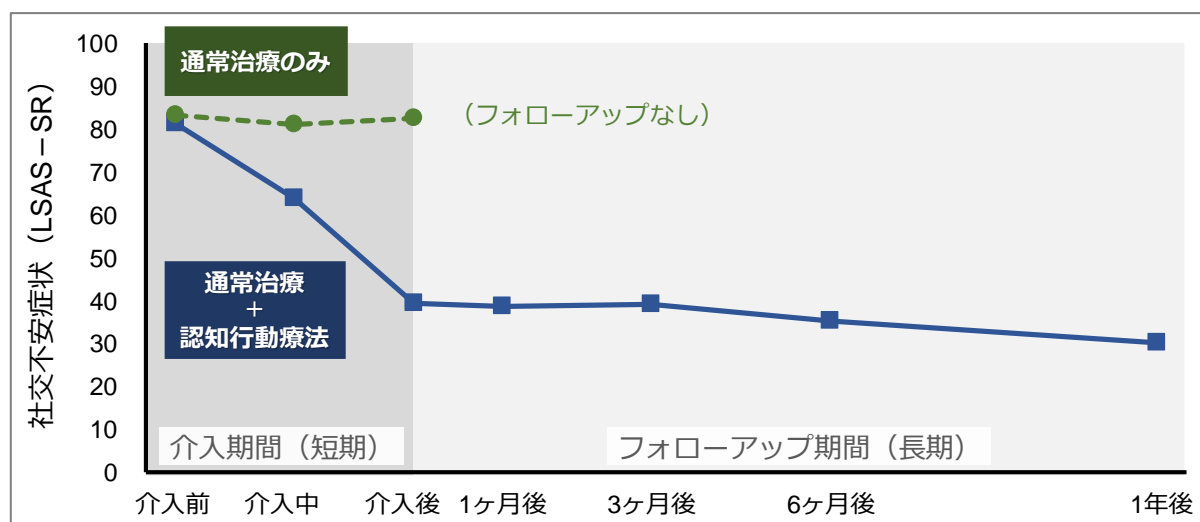
抗うつ薬を用いた薬物療法は、社交不安症に対する効果的な治療法として世界的に最も普及しています。しかし、一部の患者では抗うつ薬で十分な改善が得られないため、次の有効な治療法を確立することが課題となっていました。

そこで吉永講師らの研究グループは過去に臨床試験を行い、抗うつ薬で改善しない社交不安症患者に対して 16 週間（4 ヶ月間）の認知行動療法^{注2}を実施すると、治療の前後で顕著に症状が改善することを報告しました（Yoshinaga et al., 2016 [doi: 10.1159/000444221]）。しかし、抗うつ薬で改善しない社交不安症患者が認知行動療法を受けた後（16 週以降）、その効果が長期的に維持されるかについては明らかになっていませんでした。

今回の研究と主な知見

研究グループは今回、抗うつ薬で改善しない社交不安症患者が 16 週間の認知行動療法を受けた後、その効果が治療終了 1 年後まで維持されているかフォローアップ調査を行いました。対象患者 42 名は、『通常治療のみを受ける群（通常治療群：21 名）』と『通常治療に認知行動療法を併用する群（認知行動療法群：21 名）』の 2 群に分けられ、認知行動療法は週 1 回 50～90 分の個人面接を計 16 回実施しました。16 週が経過した時点で通常治療群は観察を終了しましたが、認知行動療法群では治療終了 1 年後まで経過観察を続けました。なお、16 週までに通常診療群のうち 1 名が研究から脱落し（理由：抑うつ症状の悪化）、経過観察期間中には認知行動療法群のうち 3 名が脱落しています（理由：他県に引っ越した、これ以上治療を受けたくない、仕事の都合がつかなくなった）。

結果として、認知行動療法群では介入期間中（16 週まで）に顕著な社交不安症状の改善を認め、さらにその効果は 1 年後まで維持されていました。興味深いことに、認知行動療法を受けた患者の社交不安症状は、治療を終えた直後よりも 1 年後の時点でさらに改善していました。このことは、認知行動療法は短期的な効果をもたらすが、その過程で得たスキルや学びが患者の日常生活に十分に取り入れられることで、さらなる改善に繋がることを意味します。なお治療終了 1 年後の時点で、認知行動療法を受けた 21 名の患者のうち 85.7%（18 名）が明らかな改善反応を示し、57.1%（12 名）は社交不安症の診断がつかない程度（健常者と同程度）にまで改善しました。



研究を主導した吉永講師は、『薬物療法だけでなく精神療法も、社交不安を抱える人達の手助けとなります。特に認知行動療法は、社交不安の問題を克服するうえでとても役に立ちます。薬物療法で十分に改善しなくても諦めず、認知行動療法などの他の治療法にも挑戦しながら、治療に前向きに取り組んでもらいたい。』と話しています。また、共同研究者である清水教授は、社交不安症が隠れた病気であることを踏まえ、『残念ながら、社交不安症で悩んでいる患者さんの多くが治療を受けていません。この病気は、単なる恥ずかしがり屋とは異なります。もし社交場面で生じる強い不安のせいで苦痛を抱え、社交場面を避けてしまい、生活上の困難を抱えているなら、まずは医療機関を受診してほしい。』と、積極的な受診を推奨しています。

次のステップ

本成果は、社交不安症の診療ガイドラインの改定（特に抗うつ薬で改善しない患者への治療について）など、世界の標準治療に貢献しうる貴重なデータになることが期待されます。しかしながら、認知行動療法を実施できる専門家は世界的に不足しているため、患者の認知行動療法へのアクセシビリティを改善する取り組みが求められています。そこで吉永講師らの研究グループは現在、英国オックスフォード大学のデービッド・クラーク教授とグラハム・シュー博士と協働しながら、インターネットを用いた社交不安症向け認知行動療法プログラムの日本語版開発を進めています。このインターネットプログラムは、既に英国と香港でその有効性が実証されており、社交不安症への認知行動療法を世界中に広めることを目指しています。

また、今回の研究で社交不安症に対する認知行動療法の長期的な効果を示した一方で、認知行動療法で十分な改善が得られない患者もいます。このような患者に対する他の有効な薬物療法や精神療法を確立していくことも、今後の重要課題と考えられます。

注1 **Psychotherapy and Psychosomatics** 誌は、国際心身医学会と国際精神療法連盟のオフィシャルジャーナルで、精神医学領域における一流誌の一つです（2017年のインパクトファクター：13.12）。

注2 **認知行動療法**とは、主に『思考（認知）』と『行動』に焦点をあてる心理学的な治療法です。社交不安症の治療では、患者は治療者の支援を得ながら、社交不安で生じる否定的な思考や行動に気づき、さらに、それがどのように社交不安を維持させているか理解していきます。その後、ロールプレイやビデオフィードバック、行動実験といった様々な技法を面接室の内外で使いながら、否定的な思考を検証したり、別の行動を試みたりします。この治療が目指すのは、社交不安を抱える人がこれらの技法を日常生活に取り入れながら、『患者自身が自分の治療者になる』ことです。最終的には、患者が社交場面での交流をこれまで以上に楽しむことができ、そして、『ありのままの自分』でいられるようになることを目指します。

<発表論文の詳細>

雑誌名 : Psychotherapy and Psychosomatics

タイトル : Long-term effectiveness of cognitive therapy for refractory social anxiety disorder: one-year follow-up of a randomised controlled trial

著者 : Naoki Yoshinaga, Kazumi Kubota, Kensuke Yoshimura, Rieko Takanashi, Yasushi Ishida, Masaomi Iyo, Takashi Fukuda, Eiji Shimizu.

DOI : 10.1159/000500108

URL : <https://www.karger.com/Article/FullText/500108>

<取材のお申込み・お問合せ先>

宮崎大学テニユアトラック推進機構 吉永尚紀

Tel/Fax : 0985-85-9784 E-mail : naoki-y@med.miyazaki-u.ac.jp

千葉大学大学院医学研究院認知行動生理学 清水栄司

Tel : 043-226-2027 Fax : 043-226-2028 E-mail : eiji@faculty.chiba-u.jp