医療ルネサンス　No.5413　精神科面接を問う　3/5

状態に応じ 療法使い分け

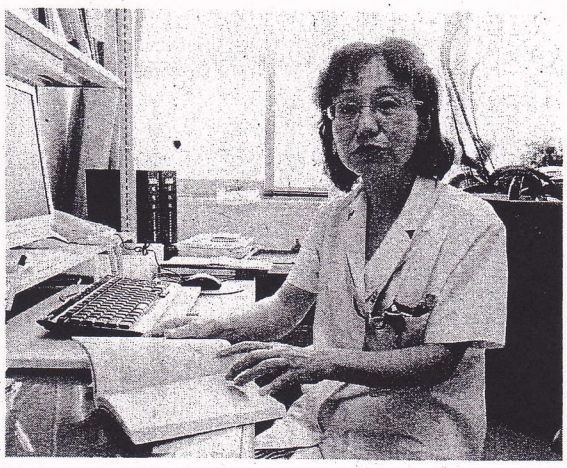
精神科医には、患者との会話の中で精神療法の様々な技法を駆使し、回復に導く技術が求められる。

「先生、昨日からまた具合が悪くて――」

帝京大病院（東京都板橋区）メンタルヘルス科教授の池淵恵美さんは、うつ病などで入院経験がある人からそんな相談を受けることが多い。これを症状悪化と判断し、すぐに薬の増量を考える医師が近年目立つが、心理・社会的な治療が専門の池淵さんは必ずこう患者に問いかける。「最近、何かあったんですね。一緒に考えてみましょう」

うつ病患者は、上司の言動や過重労働など、明らかなストレス要因があってもうつ病の影響で自覚できず、自分を責める傾向がある。

そこで池淵さんは、まず患者の心の不調の原因を突き止めようと試みる。患者が原因を自覚できれば、職場の環境調整など有効な対策を立てられ、回復や再発防止につながるからだ。



適切な精神療法について説明する池淵恵美さん（東京都板橋区の帝京大病院で）

池淵さんは面接時、患者の考え方や行動の癖を修正する認知行動療法や、円滑な会話法を練習する社会生活技能訓練（SST）、病気について学ぶ心理教育など様々な精神療法を患者の状態に応じて使い分ける。

例えば、うつ病で休職したため「迷惑をかけた同僚に顔向けできない」と悩む復職間近の男性会社員には、SSTを提案した。

「復職初日の同僚へのあいさつを練習してみましょう」。男性は、性格からみて、あいさつでも反省の言葉ばかりを繰り返し、話が長くなると予想できた。そこでもし、同僚が退屈そうな表情を浮かべると、「私はやはり嫌われている」とショックを受けてしまうため、池淵さんは簡潔なあいさつを指導したのだ。男性は無事、復職できた。

同病院は、卒後研修を受ける若い医師の面接技術向上にも力を注ぐ。研修医は2、3年の間、常に5人前後の入院患者の主治医を務め、薬物療法だけでなく、精神療法も実践的に学ぶ。これらはベテランの精神科医の助言のもとに行い、家族支援や職場との調整など、対応の幅を広げていく。

このような経験を積んだ研修医たちは、同様の感想を抱く。「精神科の患者さんはどこか違うと思い込んでいた。でも、私たちと同じことで悩み、それが原因で病気になったと分かった。患者さんの思いを理解できる精神科医になりたい」

同病院では、患者の症状の背景をより深く知るため、医師や看護師、精神保健福祉士らが外来患者宅を訪問する機会も設けている。

池淵さんは強調する。

「診察室では把握しきれない生活上の困難が、訪問で鮮明に見えてくる。精神科の治療は、患者さん一人一人のドラマをきちんと把握することから始まる」

くらし　家庭