

【50周年記念特集「精神保健研究の現状と課題」】

「心身医学とは？」

心身症研究室長 川村則行

1. 心身症と、その研究の背景

心身症 psychosomatic disorders (PSD) とは、“心身医学の新しい診療指針”(日本心身医学会教育研修委員会編、1991年)によると、「身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的な因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態をいう。ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外する」と定義されている。このように心身症というのは独立した疾患単位を指す言葉ではなく、身体疾患の中で心身関連の「病態」が認められる場合をいう。あくまでも、身体疾患である点に、大きな注意を向けなければならない。なお心身症という語句は、米国精神医学会のDSM - (1994)や、WHOのICD - 10 (1992)の中では、用いられておらず、「神経症」が、DSM - 中に含まれていないのと似た状態である。

心身症の定義の中に書かれている、心身関連 mind - body correlation とは何かというと、心理的ストレス、精神的葛藤、行動様式が体の状態に影響を与えて病気を作り、逆に体の状態が心の働きに影響を及ぼす現象をさす。情動の中枢である大脳辺縁系と、自律神経系や内分泌系の中枢である視床下部は互いに連絡し、両者が、内臓諸器官のコントロールを行っている他、脳と内臓諸器官、免疫系の間には自律神経、内分泌系のほか神経ペプチドやサイトカインなどを介した共通の情報伝達系が存在して、相互に影響を及ぼしていることが明らかにされている。最近では、サーカディアンリズムの逆転や、感染症などの医学的異常が、低濃度のサイトカインの血中での上昇を招き、不安、抑うつなどの精神症状を生むことも明らかにされている。

心身関連の具体的例としては、古くから、キャノン W.B.Cannon の “fight or flight” 反応がある。生体が緊急事態にさらされると交感神経系の極度の緊張が起こり、種々の身体変化が生まれる。パブロフ I.P.Pavlov

の古典的条件づけによる内臓器官の反射も心身関連の例である。タイプA行動様式と虚血性心疾患、情動ストレスによる高血圧、消化性潰瘍、過敏性腸症候群、気管支喘息、自己免疫疾患の発症、免疫能の低下なども心身関連の代表例である。他方、同じようなストレスに直面しても、その症状や病気の出現する器官が異なり、古くから器官選択の問題として、様々な考察が行われた。アレキサンダー F.Alexander らは、精神分析的立場から、敵意の抑圧は交感神経優位状態を招いて高血圧症などになり、依存性の抑圧が長く続くと副交感神経優位になり、消化器系の障害が起きると考え、また、さらに進んで、身体症状には心理的あるいは象徴的意味があるとまで考えられた。現在は、むしろ、器官選択は遺伝的素因による部分が大きいと考えられており、遺伝子工学の発展に伴い、生活習慣病などの原因となる遺伝子多型のデータが蓄積されると共に、やがて、器官選択問題の謎が解けると期待されている。

ここまでの説明でご理解いただけるように、心身症は心身関連のメカニズムによって、身体的な病気の発症と経過に影響が生まれている「病態」を指すわけであり、何らかの、特定の疾患に限定されたり、規定されたりするべきモノではない。そういう意味では、心身症の研究とは、心身関連の生理学や病理学であり、本来、どちらかと言えば、基礎医学的な研究領域であるのは明らかである。

2. 心身医学とは何か？

一方、心身医学 psychosomatic medicine (PSM) とは何かを、「理念」によって表現すると、「患者や人を身体面とともに心理面、社会面(生活環境面)をも含めて、統合的にみていこうとする医学」である。

歴史的に振り返ると、ドイツの精神科医ハインロート J.C.Heinroth (1818) は、睡眠に関する論文ではじめてこの言葉を記載した。その後、20世紀初頭に、フロイト S.Freud、ダンバー F.Dunbar、アレキサンダー F.Alexander、キャノン W.B.Cannon、パブロフ

I.P.Pavlov、セリエ H.Selye といった先駆者たちによって、心身医学の学問的な基盤が築かれた。すなわち、精神分析、学習理論、行動心理学により、心や行動に対する理解の手がかりを得て、精神生理学や脳科学の進歩により、脳の働きや心身相関のメカニズムについて、科学的、実証的な裏付けが蓄積されたわけである。実際、初期の頃は、主に、神経症についての心身相関の研究と診療がなされ、続いて、心身症が研究や診療の対象となった。一方では、医学の飛躍的進歩と共に、次第に、医学は、専門的に細分化されすぎ、臓器中心に傾いて人間不在となり、医療の在り方に対する批判と反省の機運が医学界や社会全体に育まれてきた。同時に、時代の変化とともに、疾病構造が大きく変化し、感染症よりも成人病、老年病、慢性疾患が増加し、また心理社会的ストレスによる心身の障害が増加しつつある。そのため、現在では、心身医学の本来目指す「理念」に鑑み、神経症や心身症といった狭い領域に限定せず、臨床各科の疾患一般について、心身両面から総合的に病状をとらえ、全人的医療を行う方向に発展しつつある。従って、現代の心身医学は、身体面、心理面、社会面における相互作用についての科学的な研究成果を踏まえ、心身医学的な教育、診療システムを確立することを志向している。こうした歴史的背景をふまえ、心身医学が用いる治療の技法は、その 3 大療法である行動療法、交流分析療法、自律訓練法のほかに、一般心理療法、精神分析的療法、認知療法、認知行動療法、遊戯療法、音楽療法、など多岐にわたる、技法を包含しながら発展してゆくこととなった。従って、近年台頭する行動医学は、我々の見地からいえば、より行動科学にバイアスした心身医学の部分と考えることも可能である。

従って、言うまでもなく、心身医学的研究を遂行するには、心身症研究のように基礎医学研究的志向の他に、広く、社会医学、心理学、心理療法的な知識と方法論が必要になり、研究の遂行には慎重な配慮と多大な労力が必要となる。

3. 治療に現れる心身医学的信念

私が、国立精神・神経センター国府台地区にて学んだ治療哲学のうち、もっとも、心身医学的哲学を内包している治療法は自律訓練法と、学習理論に関する考え方あると思うのでそれらに関して敷衍する。

まず、自律療法 autogenic therapyあるいは、自律訓

練法 autogenic trainingであるが、この技法は、公式化された自己教示語句を暗唱しながら、受動的注意集中を行うことによって、緊張から弛緩、興奮から沈静、反ホメオスターシス状態から向ホメオスターシス状態へ、向社会的活動状態から内閉的精神休息状態への変換を図るための非特異的心身調整法である。標準練習は、背景公式（安静練習）を基盤にして、第 1 公式（四肢重感練習）第 2 公式（四肢温感練習）第 3 公式（心臓調整練習）第 4 公式（呼吸調整練習）第 5 公式（腹部温感練習）第 6 公式（額部涼感練習）の 7 段階から構成される。標準練習によって、「自律状態」を生みだし、（1）視覚的イメージが自発的に出現し、（2）被暗示性や心身の疎通性が亢進し、（3）言語公式による直接的反応や技法上の誤りによる反応、副作用的反應では説明できない身体的あるいは言語的な自律性開放が起こりうる。私は、ここでいう「自律性状態」を治療の中で生み出すことがこの方法の目的であり、心身の溶鉱炉とも呼ぶべきこの「自律性状態」のもつホメオスターティックな「治癒力」への圧倒的な信頼こそが、心身医学的発想の基底的信念であると思われる。これは、「自然、人間への信頼」そのもののものだ。

また、行動科学的な言葉である「学習」という概念の捉え方の基底にも、別の意味での「人間への信頼」が、深く潜んでいる。ある新しい状況への適応不全の結果として、苦悩や疾患が出現する時、その時点の本人の適応手段は「間違った学習の蓄積」によって引き起こされると考えられがちだが、あえて、我々は、「間違った学習はない」と考える。なぜなら、過去その人が学習したものは、過去のその時点に置いては、「正しい学習」であって、現在の状況に対して「有効ではない」にすぎない。こうした学習の捉え方を前提に、より精神分析的な成長モデルの中で、「患者の学習機能へ信頼」を寄せ、行動療法や認知行動療法を活用して行くのが心身医学的なピリフである。

つまり、「生物の機能、人間の機能、自然の機能への信頼」が、心身医学的信念には基底的に存在するわけである。逆に言えば、これが心身医学の「適応範囲」を限定する。すなわち、「信頼できない状態」としての、遺伝的、器官的欠損、ないしは、圧倒的な養育時のトラウマなどによる機能の崩壊などによって、「治癒力や学習力」がすぐには期待できない症例がそれである。こういった観点から、他の臨床各科との棲み分けや協調を考えるべきであろう。

4 . 心身医学の心理社会生物学的モデル

以上のように駆け足で俯瞰した心身医学の全体像は、図に示すようなモデルの中で、捉えることが可能である。ここで示したモデルは、心身医学の臨床場面においても研究場面においても有用であり、自分が臨

床上手にした情報、研究で測定している内容などにつき、このモデルのどこに該当し矢印はどこに向かうかを考慮して、全体像を意識しつつ進めることが推奨される。今後は、こうしたモデルを利用しつつ、より簡便な介入法の開発、より物質科学的な研究、因果関係の決定等の研究開発を通じ、本来の理念の示す方向へ心身医学を発展させたいものである。

MODEL

