

# PREVENTION No.366

2024年6月20日開催

## 依存症治療における心理社会的治療の基礎知識

伊藤 満(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

### 1. 精神科における治療

精神科における治療においては、症状の改善を目的とした薬物療法と、安定した社会生活を送るための能力の向上を目的とした心理社会的治療（精神科リハビリテーション）とが両輪となっている。依存や嗜癖以外の精神疾患では、とりわけ急性期には薬物療法が中心となることが一般的である。例えば統合失調症であれば、幻覚や妄想といった精神症状を抑えるための薬物療法によって症状の改善を図り、その後に心理社会的治療を導入できるような状態を目指していくことになる。そのため、薬物療法が治療の土台となり、薬物療法によって症状が落ち着いていることを基盤として心理社会的治療が開始されることになる。

一方で、依存・嗜癖の治療では、両治療の関係性は逆転し、心理社会的治療が土台となる。依存・嗜癖の治療として保険適用のある薬物療法はアルコールとニコチンのみであり、他の依存や嗜癖では、二次的な精神症状（幻覚・妄想・うつ症状、不眠など）への対症療法としての薬物療法のみが実施可能である。また、断酒補助薬であるアカンプロサート（レグテクト<sup>®</sup>）では心理社会的治療の併用が必須であり、薬物療法の効果を引き出すためには、心理社会的治療が行われている必要があることを示しているといえよう。

### 2. さまざまな心理社会的治療

ひとくちに心理社会的治療と言っても、さまざまなものが導入されている。それらを列举すると、集団精神療法、個人精神療法、認知行動療法、動機づけ面接、内観療法、森田療法、運動療法、作業療法、SST（社会生活技能訓練）、ブリーフインターベンション（早期介入）、家族療法、自助グループなど、さまざまなものが行われている。残念ながら「この心理社会的治療を実施すれば効果を上げることができる」という絶対的な治療法は存在せず、一人ひとりの患者の状態にあわせて、必要な治療を選択していくことになる。したがって、さまざまな選択肢を理解することが、治療を行う際の重要な第一歩となるといえる。

### 3. 心理社会的治療の実践例

久里浜医療センターで行っている心理社会的治療のいくつかを紹介したい。

#### ①疾病教育

依存や嗜癖に関する知識を提供するプログラムである。久里浜医療センターでは、入院患者を対象とした「アルコール勉強会」を週2回（月曜日と金曜日、1回50分）の頻度で行っている（表1・表2）。

表1 アルコール勉強会（基礎コース）

テーマ	担当
1.依存症概論	精神科医
2.家族	看護師
3.アルコール依存症の身体疾患	内科医
4.節酒と断酒	精神科医
5.アルコール依存症のがんとアルコール分解酵素	内科医
6.脳・神経	精神科医
7.アルコール依存症の治療	精神科医
8.治療に使われる薬物	薬剤師
9.検査について	臨床検査技師
10.栄養	管理栄養士

表2 アルコール勉強会（発展コース）

テーマ	担当
1.退院後に役立つ社会資源	精神保健福祉士
2.筋力・骨密度の低下、リハビリテーション	作業療法士
3.アンガーマネジメント	公認心理師
4.アルコールと公衆衛生	精神科医
5.心理	公認心理師
6.口腔	歯科医師
7.精神疾患	精神科医
9.コミュニケーションについて	看護師
8.アルコールの科学と歴史	精神科医
10.瞑想によるストレス対処法	精神科医

## ②認知行動療法

認知行動療法は、臨床での介入に学習理論を応用した行動療法と、ものの捉え方や思考パターンといった認知面へアプローチする認知療法とが融合したものである。行動面へのアプローチでは、大量飲酒につながる行動を変えることを目的とし、具体的には断酒や減酒に必要なスキルの獲得、社会的な支援ネットワークの構築、現実的な目標を設定、再飲酒の引き金への対処を検討、再飲酒の引き金を避ける方法について検討などを行っていく。認知面へのアプローチでは、これまでの依存や嗜癖行動に対する考え方やとらえ方を振り返り、修正していく。

久里浜医療センターでは認知行動療法にもとづいたテキストを作成し、webで公開している。以下より

無料でダウンロード可能である。

<https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/gtmack.pdf>

[https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/tool\\_book\\_alcohol-program-2022.pdf](https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/tool_book_alcohol-program-2022.pdf)

[https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/tool\\_book\\_gamble\\_stepg.pdf](https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/tool_book_gamble_stepg.pdf)

③その他

久里浜医療センターの入院プログラムのスケジュールは下記の通りである。

表 3 入院治療プログラムの週間予定表

		病棟プログラム	自助グループ
月	午前	9:00 朝の会	19:00 院内断酒会 (希望者)
		アルコール勉強会 (基礎 9:30～ 発展 10:30～)	
	午後	課外・施設見学プログラム	
火	午前	9:00 朝の会、修了証書授与式	19:00 AA メッセージ (希望者)
	午前 or 午後	認知行動療法 (GTMACK)	
水	午前	9:00 セルフケア体験	14:00
	午後		女性クローズド AA
木	午前	9:00 朝の会	19:00 院内 GA (ギャンブル)
		9:30 退院準備プログラム	
	午後	15:00 病棟医長回診	
金	午前	9:00 朝の会	
		アルコール勉強会 (基礎 9:30～ 発展 10:30～)	
	午後	酒歴発表 15:00 オープンカフェ (希望者) (作業療法)	
日			14:00 断酒会 or AA 18:00 断酒会
その他：主治医診察、アンガーマネジメント、SST、マインドフルネス、体力測定、家族会など			