

# 5つのストレス

公益社団法人宮城県精神保健福祉協会  
会長 松岡 洋夫  
(東北大学大学院医学系研究科 精神神経学分野)

みやぎ心のケアセンターで行われてきた相談支援事業は、被災地でのさまざまな支援事業の中でも特に活動の柱となる重要な領域で、精神医学においても患者の心情に寄り添った介入は臨床の基本的要素です。近年の精神疾患の理解において素因と環境の相互作用が重視されており、病状が運命的、必然的に決定されるのではなく、環境の影響を強く受けながら個人特有の軌跡を辿って疾患が形成されると考えられています。そして、運命的ではなくかつ環境の影響があるからこそ、疾患に打ち勝つ抵抗力『“レジリエンス”』を強化するチャンスがあり、それによって精神疾患の予防も可能となるのです。こうした考え方から日常生活の中のどのような影響によって精神的変化が起こるのかを研究する領域が発展してきました。まさに、身体疾患で最近考えられている『(個別化)精密医療』が、精神科領域でも応用されつつあります。こうした研究から、日常的なストレスにはいくつかの種類があり、それが異なる影響力をもっていることが明らかにされつつあります。

それは日常的な生活体験を抽出する『生活サンプリング法』を用いた研究で、欧米では20年前から行われていましたが、近年のITの発展によって電子デバイスを用いて日常生活の中での評価が急速に進展し、最近ではその評価に基づいてITによる即座の治療介入まで検討されています。この方法を用いた早期精神病の研究<sup>1)</sup>は特に興味深く、1) 直近の出来事、2) 現在行っている活動、3) 現在一緒にいる人、4) 現状での孤立感、5) 生活している地域、の5つに対してストレスをどの程度感じるかどうかと、それらと精神病への発展の機序の関連を評価しています。この方法は、こうした直近のストレスの評価だけではなく、過去のストレス体験によるストレス感受性(耐性)の客観的評価も可能にします。例えば、現在のストレス感受性の程度が、過去の虐待など逆境の体験によって大きな影響を受けることはこうした研究で明らかになってきました。さまざまなストレスが精神疾患の発展に影響することは自明ですが、こうした研究のように日常生活の中での多様なストレスを仔細に評価できれば、まさに、究極の『個別化精密精神医療』が実現するのではという強い期待がもたれています。被災地での相談支援活動はまさにこうした精密医療の原型だと考えています。

1) Reininghaus et al.: Stress sensitivity, aberrant salience, and threat anticipation in early psychosis: An experience sampling study. *Schizophr Bull* Feb 1, 2016 doi