

運動療法のうつ病に対する効果、およびその将来的研究課題

The effect of exercise on depression, and future assignment

1K05B229

指導教員

主査 宝田雄大先生

山口 はる佳

副査 内田直先生

目的

現代はストレスの時代であるといわれる。

官憲による治安の維持と資本主義経済の発展、さらに社会保障制度の発達によって、従来のプリミティブなストレス要因は確かに減少した。しかしながら、とくに先進工業諸国においては、人々は現代に特有のストレスに悩まされている。すなわち、工事の騒音がうるさい、深夜でも煌々とネオンライトがついていて気ぜわしい、残業続きの週が明けた月曜日に上司に叱責される、というような具合にである。

そのようなストレスが原因となって発症する疾患のひとつに、「うつ」と呼ばれる一連の症候群がある。

病的に憂鬱な気分を主症状とするこの病気は、一般に治療が難しく、なおかつ病相が反復することが極めて多い。発病機序も明らかでなく、こうすれば確実に治るというような治療法もない、難病である。

そのうつ病の治療にあたって、運動が有効であるということが、かねてから経験的にいわれている。実際、最近になって、いくつかのメタ解析論文が発表され、運動がうつ病治療に効果的であるとする知見も増えている。

しかしながら、運動とはそもそも身体的にはストレスである筈である。運動を通じたレクリエーションやセルフ・エフィカシーの増大によって、心理的な側面から治療的に作用しているということが考えられるが、そうとすればそれは単なる心理療法の一手法と捉えるべきである。果たして運動は、それ自体うつ病に対して治療的に作用している

のか。または、うつ病に治療的に作用する「運動」とはいかなるものであるのか。

本稿においては、これまでの先行研究の結果を通覧し、現時点において判明していることまとめるとともに、今後の運動療法の研究についての提言を行う。

方法

本稿は文献研究である。

まずアメリカ精神医学会が作成している『DSM-?-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル』から、うつ病がどのような疾患であるかを述べた。次に先行研究から、うつ病がどのような原因によって発症するのかについて、現在提唱されている仮説を中心に述べた。さらに『カプラン 臨床精神医学テキスト』から、現在用いられている各種治療法と、その効果、限界などを述べた。そして先行研究から、うつ病に効果があるとされた運動療法がどのようなものであるのかについて調査し、考察した。

結果

論文ごとのばらつきはあるものの、全体的な傾向としては、運動はうつ病に対して何かしら治療的に作用してはいるようである。しかしながら、多くの研究は、その手法の点にいくつかの問題があるように思われた。すなわち、適切な対象とコントロール群、有効とされた効果の評価と他の治療法によるものとの比較、その後の追跡調査の結果などを欠くものが散見された。

さらに、各研究における運動負荷は、ただ漠然

と「運動(exercise)」とされているのみで、その種類(有酸素運動か無酸素運動か、どのような環境下で行われたか、など)や量(最大酸素摂取量に対して何%か、運動1単位につき何分か、週または月に何回か、など)をコントロールし比較検討したようなものは少なかった。またどの程度以上の運動がうつ病を増悪させるのかについて検討したものもないようであった。さらに、実際に運動療法を行うにあたって、具体的にどのような対象にどのような強度の運動処方をするべきであるかという点についても、検討したものはなかった。

考察

具体的な運動処方についての検討が不十分であるように思われる。

また、純粹に運動の生理学的な影響と、それ以外の社会的・心理的な影響を峻別して評価す

ることが必要である。たとえばランニングを行うとすれば、患者が1人でトレッドミルを走るようにするか、もしくは(技術的・時間的で多人数での実施が避けがたいような場合ならば)同じ条件で運動の強度のみを変動させてその差を検討するといった手法を取るのが望ましいと考える。

さらに、処方する運動を質と量の両面からコントロールする必要がある。すなわち有酸素運動か無酸素運動か、最大酸素摂取量に対して何%の強度か、運動時の心拍数はどの程度か、1単位の運動をどの程度のものにするのか、というような点から処方する運動を調節するべきである。最終的には、どのような患者に対してどのような運動処方を行えば良いのかについて、体系的なメソッドを確立することが望ましい。そうすれば、今後よりいっそう運動療法はうつ病の治療について効果を発揮する可能性があると思われる。