

## 健康心理学におけるEBMの潮流

大阪人間科学大学人間科学部 山田富美雄

筆者は一八年間医療系大学に籍を置いて、医療に生かせる心理学の教育・普及に務めてきました。また医療分野に生かす介入研究として、地域や学校へのストレスマネジメント教育介入を実践してきました。このような医療に近い分野での心理学を応用した介入活動は、とかくその成果に厳しい注文が付きまます。最近流行の、科学的な根拠に基づく医療、EBM (evidence based medicine) の立場からの注文はつとに厳しいように思います。

こうした現状から、健康心理学の立場からの介入における評価指標について、ゆつくり議論したいと考えていたところでした。いわば、根拠に基づく心理教育 (EBE: evidence based psycho-education) とでもいえる領域に適切な評価指標を学会で考えてみようと考え、第一五回大会の折に会場内で開催したサテライト研究会「精神神経免疫学 (psychoneuro immunology: PNI) 研究者の集い」に参加した若手メンバーに声をかけたところ、第一六回大会で会員企画シンポジウムとしてオンラインでできた次第です。

当日は筆者の司会のもとに、若手研究者から最新のPNI研究の成果が披露され、医療の立場からEBM

についての詳しい解説もなされ、会場からの議論も合わせて、時間が足りなくなくなるほどの興味あるシンポジウムに仕上がりました。

まず、ストレスマネジメント効果の指標として期待されている唾液中コルチゾールの有用性について、国立精神・神経センターの永岑光恵先生からは「コルチゾールによる心理的ストレスの評価」、早稲田大学大学院人間科学研究科の井澤修平先生からは「敵意・疲労困憊症状とコルチゾール反応の関連について」、それぞれ発表していただきました。

永岑先生は海外での研究数増加の様子を示し、年間二〇〇編を超えるコルチゾールをストレスの指標とした研究がなされ、その評価指標としての有効性はほぼ確定していると述べ、ローカス・オブ・コントロールと予測不可能性を独立変数としたご自身の実験資料を供覧されました。

井澤先生は、敵意という性格行動傾向が冠状動脈心疾患と強く関連することをレビューから述べた後、敵意尺度の低位因子「短気」が唾液中のコルチゾール濃度を上昇させたこと自身の実験資料を披露されました。

お二人はともに唾液中コルチゾールがストレス反応性の指標として有効であることを示すとともに、こ

したPNI研究が今後ますます必要であると強く主張されました。

次に、EBPを実践されている別府大学短期大学の矢島潤平先生から、「根拠に基づくストレスマネジメントのための精神神経免疫学的指標」と題するご自身の実験成果を紹介していただきました。氏は神経系の指標としてfree-MHPGを、免疫系の指標として唾液中分泌型免疫グロブリン (s-IgA) を用いた一連の実験から、両指標はネガティブな気分と正相関し、急性ストレスによって増加するという一貫した結果を示されました。

また一方で、激しい運動でfree-MHPGは増加するがs-IgAは減少すること、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) 患者のfree-MHPGは治療前値が高く治療後低下するが、s-IgAは治療前値は低く治療後増加するといった逆の関係があることを示し、個人の健康状態をEBMの立場から把握する手法としてPNI指標の有効性を示唆されました。

同様に、看護領域でPNI指標を用いたEBMの必要性を主張する旭川医科大学医学部看護学科の竹明美先生からは、「PNI指標を用いた看護介入評価の可能性」と題する講演をいただきました。竹先生は二四名の妊婦から唾液を定期的に採集してs-IgAを抽出定量化したところ、出産直前にs-IgAは急増したあと出産後漸減したこと、分娩時間が長いグループではs-IgA値上昇が早まった

という興味深い結果を紹介され、助産師・看護師のケア効果が免疫指標によって評価されることの重要性を強調されました。

以上、若手研究者の熱気あふれる実験報告、介入報告を終えたあと、行動医学・公衆衛生学といった行動科学に最も近い医学の立場からEBMの普及に努めておられる岡山大学大学院歯学総合研究科教授の川上憲人先生から、「行動医学・健康心理学とEBM」と題して、医療におけるEBMの位置づけについて紹介していただき、演者への指定討論も頂戴しました。名医はいらない、名声による医療はいらない、科学的に証明され、マニュアル化された基本医療だけでよいからすべての臨床医に普及させたい、という川上先生の熱い語調に、私はEBMの意味する本当の意味について理解を深めるとともに、心理療法や心理教育などの医療にかかわる行為についても標準化手続きが急務であること、そのためにはこれらの評価系を開発することが何をにおいても重要であることをあらためて考えた次第です。

今後は第二段として「健康心理学におけるEBMの潮流(2)―心理教育的介入効果の指標を求めて―心理尺度を探る」を、次回大会シンポジウムとして予定しています。あるつてご参加いただき、健康心理学会においていま本当に必要な基礎研究とは何かを考えるきっかけとしていただければ幸いです。