

## ■ 書 評



### 双極性障害の対人関係社会リズム療法 —臨床家とクライアントのための実践ガイド—

エレン・フランク 著  
阿部又一郎 監訳  
大賀健太郎 監修  
星和書店  
2016年5月 384頁  
本体価格 3,500円+税

ついに対人関係社会リズム療法の実践ガイドの翻訳書が出た。開発者のエレン・フランクが書き下ろしたガイド書が2005年に出版され、11年後に日本語訳が登場したのである。対人関係社会リズム療法はエビデンスの強い双極性障害の心理社会的治療法の1つである。これまで双極性障害に対する有効かつエビデンスのある精神療法として、心理教育、家族介入や認知行動療法があるが、これらはすでにガイドブックの翻訳書が数年前に発刊されているので、現時点では本書が双極性障害に対するエビデンスのある精神療法の解説本の最新版といってよい。

対人関係社会リズム療法 (IPSRT) の基本は、対人関係療法 (IPT) と同じく感情症状の管理マネジメントと対人関係問題の解決である。急性期には感情症状の改善と直近の感情エピソード発症と最も密接に関連した対人関係問題を解決する。患者に対人関係の問題領域を同定させて解決する。維持期には、病間期の正常気分を維持して患者の対人関係の生活面と社会的な役割機能を改善し、その中で新たな危機的状況を予防する。規則的な日常リズムを維持する上で手助けとなる治療作業を通じて、躁うつといった病相エピソードの治療や将来的な発症予防を行う。さらに IPT では4つの領域に注目するのに対して IPSRT は第5の問題領域を提唱している。これは健康な自己の喪失という悲哀であり、多くの双極性障害 I 型の患者が感じている診断される以前の自分とは断絶した感覚のことをさす。

IPSRT は実証に基づいた治療法である。そのため本書では188個の参考論文が載せられている。IPSRT の治療効果は無作為割りつけ臨床研究 (RCT) の実証データによって支持されている。個別の事例に

治療者が認知行動療法 (CBT) と同様に実証的アプローチで用いるという点でもエビデンスに基づいている。それらに加えて、躁病やうつ病の発症と、ストレスフルなライフイベントや概日リズムの破綻との関連性を示唆する実証研究によって、子の治療法の土台となっている双極性障害の概念化も裏付けされている。診断を確定するための綿密な評価アセスメントを行い、患者の抱える特有の対人関係領域、リズムの破綻、気分障害の病状を説明できるような事例定式化を行うことから始まる。

具体的にはソーシャルリズムメトリック (SRM) という社会リズム、つまり、①起床時間、②他人と最初に接する時間、③仕事 (学校) を始める時間、④夕食時間、⑤就寝の時間を記入してもらい、スコアを算出して、自分のリズムがどれくらい崩れているのかを数量で表す点が特徴である。上記は簡略版の5項目であるが、詳細な17項目版についても解説されている。いかにもアメリカ発祥の精神療法であり、アメリカっぽい精神症状や患者の社会活動のとらえ方である。これが日本の臨床現場にそのまま取り入れられるのか、それとも日本の風土にあった方法にアレンジされていくのかは少し様子を見たいところである。いずれにしてもオリジナルの方法から試していくべきであり、このガイドブックが参考になるはずである。実際、私も双極性障害の日常臨床では10年以上前から予防目的で似たような感情のモニタリングを患者にもらっているが、改良に改良を重ねていくうちに起床時間、就寝時間、服薬時間といった社会リズムをモニタリング表の中に取り入れるようになっていた。さらに本治療法の特徴として、双極性障害の治療は生涯にわたり長く続くため特殊技法であっても精神療法の「治療終結」は想像し難い。しかし、本書では治療終結を想定してはいないが、経済的理由や転居による場合が現実として存在するため、具体的な治療終結の方法についても解説している。

最後に、本書は病態理論をエビデンスに基づいて解説したり、具体的な事例を豊富に掲載しているため、初学者でも理解しやすいようになっている。しかし、薬物療法を駆使しても再発を繰り返す難治性双極性障害と対峙している第一線にいる臨床家に是非読んでもらいたい書でもある。

(古郡規雄)