



腎移植患者のメンタルヘルス

防衛医科大学校 精神科学講座 助教
大阪大学大学院医学系研究科先端移植基盤医療学特任研究員
国立病院機構 水戸医療センター 心理療法士
慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科

鈴木(山下)吏良



鈴木吏良(りら)

- **大学(心理学)卒業後、民放報道記者**
阪神大震災と臓器移植の取材で精神的ケアに関心
- **NHK ニュースキャスター**
鳥取県西部地震の取材でも災害時の精神的ケアに関心
- **臨床心理士 (臓器移植、産業領域)**
臓器移植ケアの調査・臨床、自殺対策、惨事ケアにも関心
- **海上自衛隊入隊(海幕、佐世保、防衛医大)**
自殺、事故後のケアと東日本大震災での惨事ストレスケア
- **筑波大学災害精神支援学 助教**
臓器移植、災害時など極限状態のメンタルヘルスを専門
- **防衛医科大学校 精神科 助教～現在**

MENU

(1)「うつ」が身体疾患に与える影響

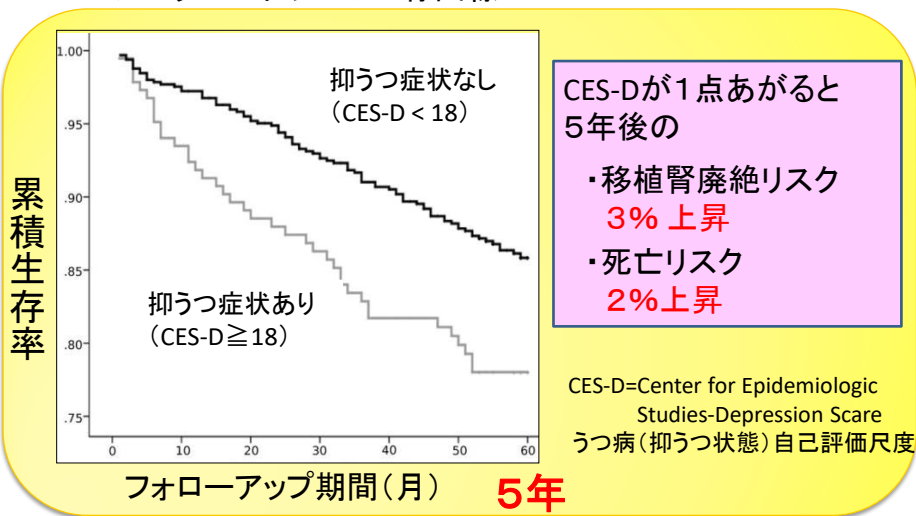
(2)レシピエントのためのケアの
ポイント

(3)実際のケアプログラム

(4)事例紹介

腎移植者のうつ病は死亡率を上げる

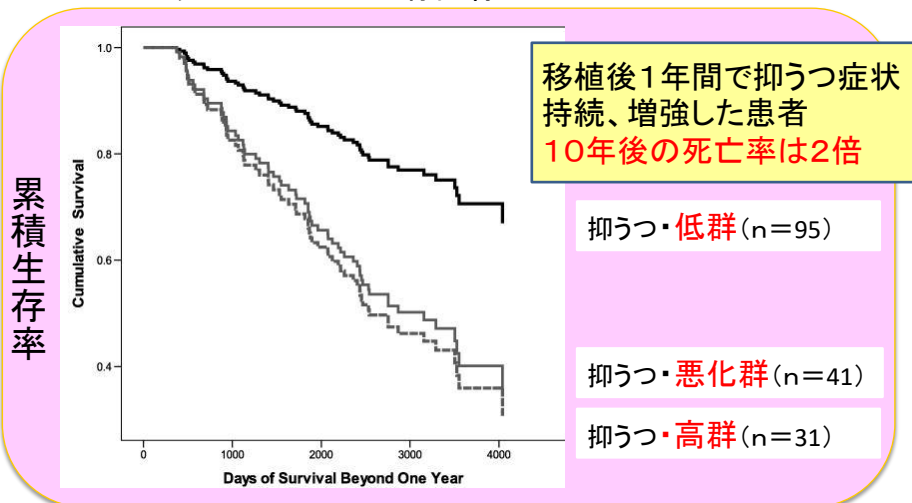
Kaplan-Meier survival curves



Depressive Symptoms and Mortality in Patients After Kidney Transplantation:
A Prospective Prevalent Cohort Study.
Novak, Mirta, MD, PhD; Zsolt Molnar, Miklos, MD, PhD; Szefer, Lilla, Zsófia Kovacs, Agnes;
Ferenc Varró, Eszter, MD, PhD; Zsolt, Szabolcs, Károly, András, MD, PhD; Miklós Jevay, MD, PhD
Psychosomatic Medicine. 71(6):527-534, July/August 2010.
DOI: 10.1097/PSY.0b013e3181d8b67e

肝移植者のうつ病は死亡率を上げる

Kaplan-Meier survival curves



フォローアップ期間(日)

10年BDI=Beck Depression Inventory
うつ病(抑うつ状態)自己評価尺度

腎移植後のうつ病が与える影響

移植初期にみられるうつ病やうつ状態は
悪影響を及ぼす (Rosenberger EM 2012)

米国のMedicareによる大規模後ろ向き研究での
うつ病との関連 n=47889 (Dobbels F 2008)

- ① 移植腎機能障害 [HR] 2.10
- ② 透析治療への移行 [HR] 1.97
- ③ 移植腎機能が維持状態で死亡 [HR] 2.24

移植後のうつ病と死亡率リスク

大規模調査 (Dew MA2015)

1981年～2014年の27件の研究、システマティック
レビューとメタ分析でうつや不安の影響調査
(心臓10件、肝臓6件、腎臓5件、肺4件、膵臓1件:合計n= 52980)

結果

うつ病は死亡率の相対リスクを**65%上昇**
(95%CI: 1.34,2.05; 20件の研究)

うつ病のスクリーニングおよび治療は、移植後の
死亡率を減少させるために必要

うつ病が与える影響の特徴

- ・うつ病は身体疾患の発症因子 (久保 2006)
- ・うつ病を合併した症例は運動療法、食事療法
薬剤などの遵守率が低い (Katon WJ 2005)

特徴

- ・ 治療意欲の低下
- ・ 身体疾患の病態の悪化、遷延化
- ・ 身体疾患の死亡率の上昇

*うつ病による自殺率は、**末期腎不全**、癌、てんかん、
AIDSで特に高いので注意

うつ病が糖尿病に及ぼす影響

- ・うつ病により2型糖尿病発症が約2倍
4つの前向きコホート研究 n=18348 (久保 2006)
- ・うつ病重症度が上がると血糖コントロールも悪化
(Gross,R 2005)
- ・死亡率もうつ病により有意に上昇 (Zhang,X.P 2005)

最近の前向きコホート研究

- ◆ 社会経済的身分、教育、運動、喫煙、飲酒などの補正後も糖尿病発症を有意に増悪するなど社会・行動面の危険因子だけでなく、うつによる直接的生理学的異常が影響 (久保 2004)

うつ病が心筋梗塞に及ぼす影響

- ・心筋梗塞後5～15日の間に発症するうつ病は6か月以内に死亡する危険因子 (Frasure-Smith N 1993)
- ・心筋梗塞後のうつ病は心血管死と有意に関連オッズ比2.59 (Van Malle2004)

- ・生活習慣の変化やアドヒアランスなど環境要因だけでなく、**うつ病による生物学的な変化**が再梗塞や死亡などの経過に悪影響 (Carney RM 2005)

- ・視床下部一下垂体一副腎軸の機能障害、心拍上昇、心拍変動低下、圧反射機能異常など予後に好ましくない状態 (Carney RM2005)
- ・血小板粘稠性の高まり・NOS活性低下、炎症性サイトカインの産生上昇、急性期炎症蛋白上昇など予後に影響 (Kop WJ 2005,Chrapko 2004)

MENU

(1) 精神的ケアの必要性

(2) レシピエントのための
ケアのポイント

(3) 極限状態におけるケアプログラムと
実施方法

(4) 事例紹介

レシピエントのストレスは？

レシピエントの心理社会的負荷(ストレス)

- (1) ドナー・セレクションでの不安
- (2) ドナーの提供意志、健康など移植の実現性への不安
- (3) 手術に対する不安、恐怖、苦痛
- (4) ドナーへの罪悪感、過剰な一体感
- (5) ドナー・家族から期待されるプレッシャー

(春木2004、佐藤2000、渡辺2002、堀川2006、tsunoda,suzuki ,Takahara 2010)

レシピエントの心理社会的負荷(ストレス)

- (6) 術後の治療(免疫抑制剤、副作用、合併症)
- (7) 拒絶反応の不安、死への恐怖
- (8) ソーシャルサポートの消失、自己管理
- (9) 社会的役割の変化(障害者・病者 → 健常者)
- (10) 新しい生活への適応
仕事、学校、結婚など社会的スキルの獲得

(春木2004、佐藤2000、渡辺2002、堀川2006、tsunoda,suzuki ,Takahara 2010)

ストレス要因はあっても
精神的健康度の高いレシピエント
って、どんな人？

精神的健康度が高い人のストレス対処

- (1) 問題から逃げたり、先延ばししたりせずに
解決方法を冷静に考える
- (2) 移植を受けたことの受容、限界を知る
- (3) 人生や仕事、日常生活に目標、信念を持ち
自己効力感、達成感を感じる
- (4) 周囲との関係、サポートを大切にする
- (5) 問題やストレス要因と適度な距離を保ち
気分転換方法を持つ

MENU

- (1) 精神的ケアの必要性
- (2) レシピエントのためのケアのポイント
- (3) 実際のケアプログラム**
- (4) 事例紹介

腎移植レシピエントのための 精神的ケアプログラム

精神的ケアプログラムの目的

- ・ うつに対する早期発見、早期介入
- ・ うつの予防
- ・ 標準化し簡便なケアプログラムを目指して開発

ケアプログラム概要

状態、タイプの把握、危機管理

(1) 状態・タイプの把握、危機管理

問題の明確化

(2) 問題の明確化と整理

明確化した問題への対処

(3) 問題解決対処力の活性化

アフターケア

(4) アフターケア

ケアプログラム検討会

目的 移植スタッフによるケアプログラムの検討から、現場に即した内容への改善とサポート体制の提案

方法	検討会①	2015年11月、2016年1月に2回 解決志向アプローチ(SFA)を中心としたケアプログラムの検討
	検討会②	2016年9月～12月に4回 ①の改善事項を追加した試験版プログラムと「心のカルテ」の有効性を検討
	検討会③	2016年12月～ ①②をふまえ、移植経験の長い医師、コーディネーターが総括的に検討

心のカルテ (ケアプログラム簡易版)

「心のカルテ」 本人が記入する意味①

- ・書いているうちに自分の考えがまとまり
問題整理と対処方法の把握につながる
- ・ビジュアル化することで俯瞰的に見えて
問題と適度な距離を置くことができる
- ・熟考することで移植への理解が進み、
目標、受容と限界、サポート、気分転換
「精神的健康度」の高さにつながる資源
が引き出される
- ・感情表出に**カウンセリング効果**がある

問題の
明確化

問題と
距離

*問診票は
YES・NO
対処能力
の活性化、
資源の
引き出し

「心のカルテ」 本人が記入する意味②

- ・「こんなはずじゃなかった」の軽減。
メリットのみ選択的抽出記憶から
デメリットも認識
- ・自発性の認識と目標設定
- ・スタッフの情報共有ツール
- ・本人の自己洞察ツール

限界の認識
問題の予測
心の準備

自発性、目標

サポート強化

自分の客観視
受容と限界

「心のカルテ」結果

10項目合計の平均：96.08±5.7

心のカルテ 項目	平均/SD
①移植を受ける動機(自発性のレベルの確認)	9.48±0.5
②移植後の大きな夢(理想の将来像・目標の明確化)	9.56±0.8
③達成可能な小さな目標(すぐに実現できそうなこと)	9.92±0.3
④移植後の生活イメージ(現在との違いを明確に)	9.88±0.4
⑤移植の身体・生活上のメリット(良くならなかった時の予測も)	9.52±0.9
⑥移植の身体・生活上のデメリット(悪い点・リスク)	9.32±1.2
⑦現在感じているストレス	9.64±0.7
⑧相談窓口、社会資源の確認	9.40±1.1
⑨困った時に相談する支援者の存在	9.52±0.9
⑩気分転換、ストレス発散方法	9.48±0.9

ケアプログラム概要



状態、タイプの把握、危機管理

(1) 状態・タイプの把握、危機管理

問題の明確化

(2) 問題の明確化と整理

明確化した問題への対処

(3) 問題解決対処力の活性化

アフターケア

(4) アフターケア

(1) 状態・タイプの把握、危機管理



① うつのスクリーニング

自記式質問紙の利用 (PHQ9)

- ・ 費用対効果
- ・ 経済性

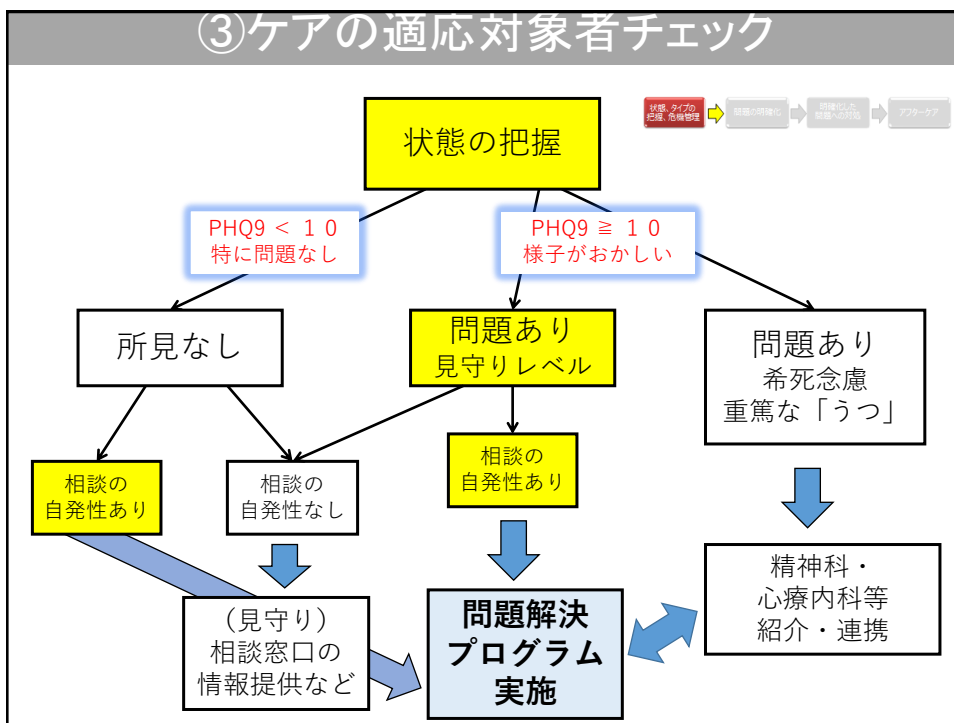
② 包括的アセスメントと手順

③ ケアの適応対象者チェック

④ 移植からの時期や身体状況の違いによる対応

⑤ 属性、タイプなどの把握

(3) ケアの適応対象者チェック





④ 移植からの時期による対応

④-1 移植前のケア



- ・移植後に期待外れにならないようにデメリットも
しっかり伝える
- ・移植前に整理図を作り、移植を受ける目的や
自発性を明らかにしておく
- ・大きな未来像(将来の生活設計)、小さな目標
(実現可能な具体的な課題)を明確にする
- ・移植前の一般的な不安内容を伝えて、誰でも
感じることであることを伝える

→ 心のカルテに記入

④－2 移植直後のケア



- ・どんな人でも身体が辛いと精神的にも辛い
- ・身体症状、精神症状を確認し、治療につなげる
- ・一方でハネムーン期、多幸感がある
- ・ハネムーン期を過ぎると反動も来る
- 「うつ」「そううつ」との違いを注意する
- ・抱擁的に「労い中心」がのぞましい
- ・ドナーへの感謝を忘れないように促す
(誤解やトラブルの予防、自己管理の自覚)

④－3 移植後の中長期的なケア



- ・落ち着いたところで、問題とストレス対処を
ひととおり整理
- ・危機管理した上で問題解決につなげる
- ・障害者生活が長い人は社会に出る戸惑いも
大きいので一歩踏み出す勇気を促す
- 仕事や経済問題は、具体的な情報提供に
つなげる
- ・内的、外的資源を活性化できるように見守り、
引き出す

⑤属性、タイプなどの把握



見極める要素・要因

- 1 ストレス反応を示しやすい要因
- 2 対応のチェックポイント(〃)
相手の基本属性、相手のタイプ
(性格傾向、病気の既往、ストレス対処・耐性)
- 3 サポート体制、相手との関係性
- 4 相談への自発性による対応など

ケアプログラム概要



状態、タイプの把握、危機管理

(1) 状態・タイプの把握、危機管理

問題の明確化

(2) 問題の明確化と整理

明確化した問題への対処

(3) 問題解決対処力の活性化

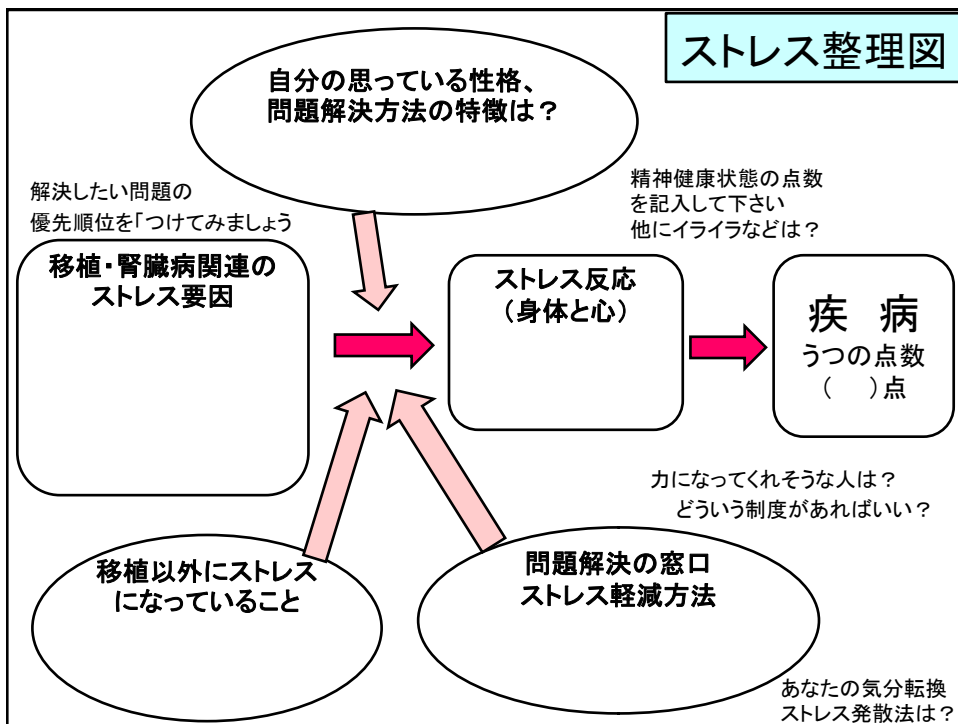
アフターケア

(4) アフターケア

(2) 問題の明確化



- ① ストレス・対処の整理図の作成
- ② 心配事の抽出
- ③ 傾聴の効能、効果
- ④ 信頼関係の構築方法
- ⑤ 基本の傾聴法
- ⑥ 積極的な傾聴法
- ⑦ 過大なストレスを感じている人への姿勢
(やってはいけないこと、やった方がいいこと)



ケアプログラム概要



状態、タイプの把握、危機管理

(1) 状態・タイプの把握、危機管理

問題の明確化

(2) 問題の明確化と整理

明確化した問題への対処

(3) 問題解決対処力の活性化

アフターケア

(4) アフターケア

(3) 問題解決の対処力の活性化



腎移植版 解決志向アプローチ

- ① 特徴、用語の説明
- ② 基本技法
- ③ 解決に向けて有効な質問
- ④ ゴールの設定 ⇒ 宿題
- ⑤ 解決志向アプローチでのロールプレイ
- ⑥ 心のカルテの作成、活用

①-1 解決志向アプローチ(SFA)の特徴



- ・短期療法(ブリーフセラピー)のひとつ
 - ・原因や問題の理由を追究をしない
 - ・相談に来た人のリソース(資源)を見つけて能力を引き出す
 - ・未来の解決像(目標)を明確にして構築していく
 - ・専門家でなくても対応可能
 - ・様々な心理療法の利点を統合し、危険が少ない
- ➡ 移植に適応する点が多い

①-2 SFA 用語の説明



(1) 内的資源

問題解決能力

自分の中での支えや励みになったこと
ストレス発散方法など

(2) 外的資源

サポート環境

家族、友人、パートナー、学校、職場、
医療従事者、行政サービス等

② SFAの基本技法



・解決に向けての有効な質問

- 1 サバイバル(コーピング)クエスチョン
- 2 例外探しの質問
- 3 スケーリングクエスチョン
- 4 ミラクルクエスチョン

・ゴールの設定



③ 解決に向けて有効な質問

質問です

こんな時、どうしますか？

大災害が起きた後、被災地の仮設住宅に訪問支援活動に来ました。夫が亡くなり、小さな子どもを抱えて落ち込んでいる奥さんに対して、**どのよう**に声かけしますか？

- ①() またすぐに、いい男ができますよ
- ②() 子どものために、しっかりしなきゃ！
- ③() 最悪のことを考えてもおかしくない状況なのに、よく頑張って来られましたね。
何が支えや頑張る力になったのですか？

③ー1 サバイバルクエスチョン



辛い状況にあるときに、支えになったものを聞く

→ 極限状況の中でも持っている本人の力(資源)を引き出す

「そんな大変な状況の中で、よく今日まで投げ出さずにやってこられましたね。いったいどうやって生き延びて来られたのか教えてくださいませんか？」

「うーん・・・子どもがいたから無我夢中で、、
あ、子どもには私しかいないわ。頑張らなきゃ」

→ 本人の中から引き出せれば○ 押し付けは×

③ー2 例外探しの質問



問題があったときではなく、上手くいった時のことを聞く

→ 既に起こっている解決の一部を見つける

- この問題が、ほんのちょっとでもよかったときのことを教えてくださいませんか？
- もっとも最近、そのことが起きたときのことを教えてくださいませんか？
- どうやって、それをされたのですか？
- いつもとは違うどのようなことをしたのですか？
- 家族や周囲の人は普段とは違うことをしましたか？

③ー3 スケーリングクエスチョン



最悪のときと比較して少しでも良い点を聞く
 →悪いところしか見えていない視野狭窄を広げる

- 以前の最悪の時は何点でしたか？
 - その時と比較して現在は何点？
 → 少しでも良くなったのはどういうところ？
 - 点数ではなく、何が上がった理由なのかが大事
 そこにヒントが隠されている
- * ショック時は明確な点数化は避けた方がよい
 ひどく傷ついている時は寄り添い、労う

③ー4 ミラクルクエスチョン



今の問題がすべてなくなったときのことを想像し、
五感をフルに使って理想の日常生活を描く
 →未来の解決像を構築していく。希望を持つことができる

- ある日、寝ている間に問題がすっかり解決したら？
 - 朝、起きて目が覚めたらどんな一日がはじまる？
- * 想像力のない人に、信頼関係を築けてない段階では難しい。
 ユーモアのある会話で心をほぐし、遊び心でちょっとやってみようかな、という気持ちになってから
- * 夢見がちな少女系、想像力豊かな人、感情思考の人に効果的
自分の理想の未来への具体的な一歩を踏み出せる



④ゴールの設定→宿題

④ゴールの設定



良いゴールのための3つの条件

- ①・**将来の大きな夢** ➡ 未来像の構築
 - ・**実現可能な小さな目標**
 - ➡ 成功体験を積み、一步踏み出す原動力にする
達成感を得て自信をつける
- ② 抽象的なものではなく、**具体的**なもの
できれば行動の形で表現されていること
- ③ 否定形ではなく、**肯定形**で語られていること
 - ➡ 具体的なやりとりを見てください



解決に向けての質問 ゴールの設定 まとめ

解決に向けての質問とゴール設定まとめ

- 1 サバイバル(コーピング)クエスチョン
極限状態でも持っている自分の資源に気づく
 - 2 例外探しの質問
既に起こっている解決の一部、資源を引き出す
 - 3 スケーリングクエスチョン
出来ている点に気づき、視野を広げる
 - 4 ミラクルクエスチョン
解決像を構築し、実際に動き出すきっかけをつくる
- ◆ 目標(大、小のゴール)を設定する
方向性を定め、達成感と自己効力感を高める

困ってそうな人が来たら
一部でも使ってみてください

ケアプログラム概要



状態、タイプの把握、危機管理

(1) 状態・タイプの把握、危機管理

問題の明確化

(2) 問題の明確化と整理

明確化した問題への対処

(3) 問題解決対処力の活性化

アフターケア

(4) アフターケア

(4) アフターケア

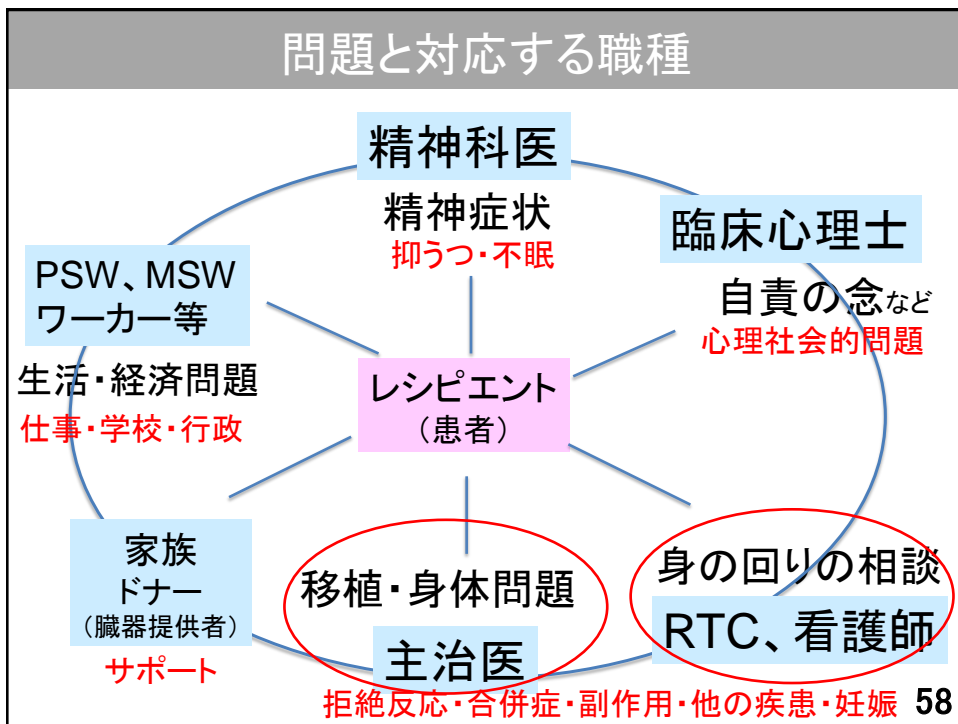


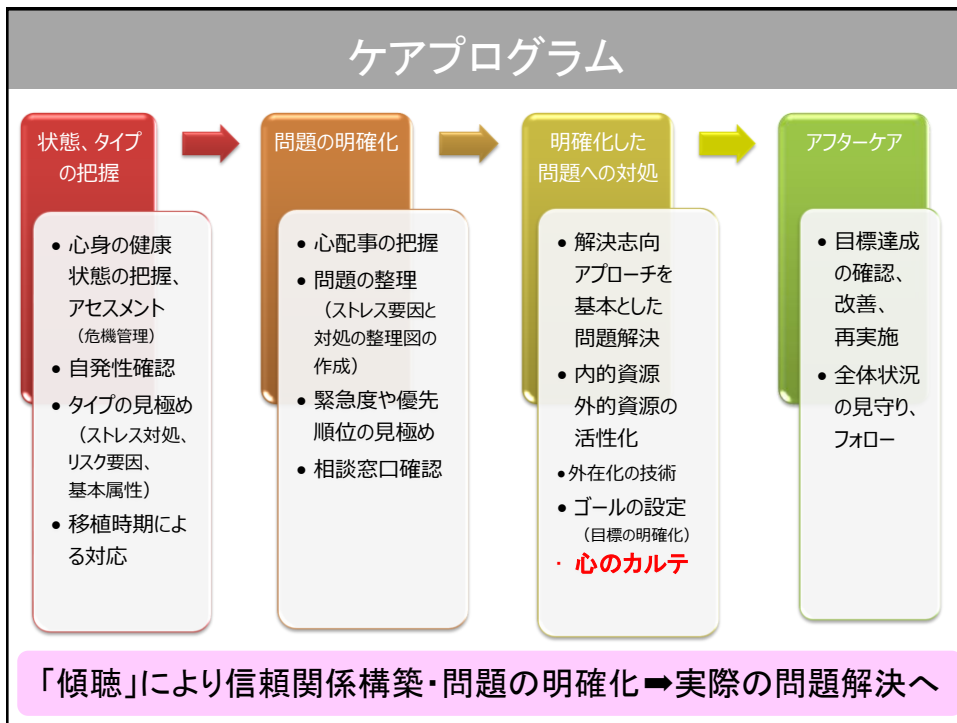
- ① 目標達成の確認、改善・再実施
- ② サポート体制の確認と見直し
- ③ 全体の継続的な見守り

MENU

- (1) 精神的ケアの必要性
- (2) レシピエントのためのケアのポイント
- (3) 実際のケアプログラムと
- (4) 事例紹介

腎移植後の抑うつに ケアプログラムが 効果を示した1例





MENU

- (1) 「うつ」が身体疾患に与える影響
- (2) レシピエントのためのケアのポイント
- (3) 実際のケアプログラム
- (4) 事例紹介

END