

2-4-2LS 日本語

“できる内科医のための認知行動療法 (CBT) 入門” リローデッド

“The Introduction to Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to be a skillful physician” reloaded

みよし市民病院 内科 木村 勝智

Katsutomo Kimura, Department of Internal Medicine, Miyoshi Municipal Hospital

対象者 医師・後期研修医 (卒後3年目以上)・初期研修医 (卒後1-2年目)・学生・その他

Target Doctor・Senior resident(3+years after graduation)・Resident(1-2 years after graduation)・Medical student・Other

うつ病患者の約65%が初診の際に内科を受診するが、精神科医など専門医を受診するのは10%に満たないことはよく知られている。さらに内科を受診する患者の20～40%は何らかの精神障害を併存するとされている。こうした事実は、内科医がgeneralistを目指すとき、精神科診療について学ぶことが必須であることを示している。

しかし、残念ながらわが国における内科医に対する精神科診療の教育・学習プログラムはそのような改革を行うには不十分であると言わざるを得ない。

さらに、うつ病患者に対しては薬物療法とならんで精神療法が有効であることはエビデンスとして確立されており、特に一部の軽症～中等症のうつ病患者に対しては精神療法の一つである認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) が薬物療法より優れた効果を持つことが知られている、しかしながら、わが国においては軽症～中等症のうつ病診療のフロントラインに立ち、ジェネラリストを目指す内科医に対して、CBTをはじめとする精神療法の教育・研修はほとんどなされていないのが現実である。

そうした状況の中で、われわれは昨年のACP日本支部総会2015にて、本邦初の内科医のための認知行動療法に関するワークショップを開催した。今回も昨年に引き続き、CBTに熟達した精神科医の監修下にワークショップを企画する次第である。昨年と比べても、コラム法やマインドフルネスといった実践的かつ強力な認知行動療法に関するワークショップを提供する予定である。当ワークショップでCBTを学び、抗うつ薬等をはじめとする薬物療法に組み合わせれば、『できる内科医』としてACP日本支部会員にふさわしい臨床能力を獲得できると確信する。

It is well known that about 65% of depressive patients consult physicians first, in contrast, less than 10% of them consult psychiatrists first. In addition, 20 to 40% of patients who consult to physician are considered to have comorbid psychiatric disorders. These indicate that to learn psychiatry is essential for physicians who aim to be generalists.

However, we unfortunately cannot say that learning and training systems of psychiatry for physicians in Japan are efficient to archive such reformations.

Furthermore, psychotherapy along with medication such as antidepressants has strong evidence to improve depression. It is also well known that Cognitive Behavioral Therapy (CBT), which is one of psychotherapy is more effective for some patients with mild to moderate depression than medication alone.

Nevertheless, learning and training systems of psychotherapy such as CBT for physicians in Japan who should be on the front line to manage the patients with mild to moderate depression and aim to be generalists are very much insufficient.

We organized the first-ever workshop for physicians to learn CBT for in such circumstances at ACP Japan chapter annual meeting in 2015.

We organize this workshop, “Introduction to Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to be a skillful physician” under the supervision of psychiatrists with a lot of experience.

We will provide more powerful and practical workshop than that in last year including practice such as the Mindfulness or column technique under the supervision of psychiatrists with a lot of experience.

We believe you will perform better treatment and management of patients with psychiatric problems together with CBT and medication such as antidepressants as “skillful physician” fitting to be ACP Japan chapter member.