

2-C1-2 日本語

内科医だって認知行動療法 (CBT) でメンタルすっきり解決!

Skillful physician can manage mental problems with Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

みよし市民病院内科 木村 勝智
宮崎医院 宮崎 仁
杏林大学精神神経科 今村 弥生
豊田地域医療センター内科 木村美由紀

Katsutomo Kimura, Department of Internal Medicine, Miyoshi Municipal Hospital
Hitoshi Miyazaki, Miyazaki Medical Office
Yayoi Imamura, Department of Psychiatry, Kyorin University
Miyuki Kimura, Department of Internal Medicine, Toyota Regional Medical Center

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。また、うつ病の治療においては、薬物療法とならんで精神療法が有効であるとされており、特に軽症～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) が効果的であることはよく知られている、しかしながら、うつ病患者に対する診療のフロントラインに立つ内科医に対して、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、われわれは本 ACP 日本支部総会において、2015年から3年連続で、本邦初の『内科医のための CBT に関するワークショップ』を開催し、好評を得ることができた。今回も前回までに引き続き、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。また、今回は時に話題の新世代の CBT であるマインドfulnessもその範疇とする予定である。

それらに加え、認知行動療法的な考えを取り入れたセルフメンタルケアや、職場などにおけるメンタルケアの実践的な方法なども含め、『明日からすぐ使える認知行動療法的なテクニック』をマスターできるようにデザインされている。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やマネジメント能力を獲得できると確信するものである。

It is well known that about 65% of depressive patients consult physician first, in contrast, less than 10% of them consult psychiatrist first.

Furthermore, psychotherapy along with medication such as antidepressants is believed to be effective for depressive patients. Cognitive Behavioral Therapy (CBT), which is one of psychotherapy, is especially more effective for some patients with mild to moderate depression than medication alone.

Nevertheless, learning and training system of psychotherapy such as CBT for Japanese physician who should be on the front line to manage the patients with mild to moderate depression was very much poor.

In such circumstances, we have organized the first-ever workshop for Japanese physicians to learn CBT at ACP Japan chapter annual meeting for 3 consecutive year since 2015.

In this year we will feature not only conventional CBT such as column technique but also spotlighted new technique of CBT, the Mindfulness, under the supervision of psychiatrists with a lot of experience.

We also provide "ready for use" CBT-based methods such as self-mental health or occupational mental health.

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.