

度重なるトラウマイベント後の PTSD 治療にサイコセラピー効果

複数の心的外傷事象後の心的外傷後ストレス障害(PTSD)の治療に有効な心理療法。

国際メタスタディ:ミュンスター大学(University of Münster)の研究者が率いるチームが、患者とセラピストにとって有望な結果を報告している。

心理療法は、複数の心的外傷性出来事にさらされた後の心的外傷後ストレス障害(PTSD)を持つ成人にとって効果的な治療法である。これは、ミュンスター大学臨床心理学・心理療法学部の心理学者 Dr Thole Hoppen と Nexhmedin Morina 教授が率いる国際研究チームによって到達した結論である。

成人の PTSD を治療するための心理療法的介入の有効性は、様々な研究で十分に文書化されている。しかし、心理療法的介入の有効性が、その障害が交通事故などの単一の出来事によって引き起こされるのか、それとも戦争中や性的暴力や身体的暴力の繰り返しなどの複数のトラウマ的出来事によって引き起こされるのかによって異なるかどうかは、これまで確立されていなかった。約10,600人の患者のデータに基づいて実施されたメタ分析は、Lancet Psychiatry 誌に掲載されている。

この研究では、イースト・アングリア大学(英国)の Richard Meiser-Stedman 教授、ミュンスター大学の Dr Ahlke Kip、ノルウェーの暴力・トラウマティック・ストレス研究センターの Marianne Skogbrott Birkeland 教授を含む研究チームが、成人の PTSD 治療について過去 40 年間に発表された 137 の実証的論文を評価した。Nexhmedin Morina は、「データは、複数のトラウマ的出来事後の PTSD の治療において、いくつかの心理的介入が非常に効果的であることを示している。実際、それらは、PTSD が単一のトラウマに続く場合とほぼ同じ効果である」と結論付けている。これ

らの結果は、今日まで、PTSD の小児および青年の治療についてのみ報告されていた。現在、この研究は、成人の PTSD の治療にも適用されることを確認している。これは、患者とセラピストの双方にとって「非常に心強いニュース」である。

世界人口の約 4%が、トラウマ的な出来事の結果として PTSD に苦しんでいる。PTSD の特徴的な症状には、苦痛を伴う侵入的外傷性記憶(distressing intrusive traumatic memories)、回避行動、感情制御の困難などがある。この新たな知見は、心理療法士やメンタルヘルス専門家の臨床実践や訓練全般に重要な意味を持つ。「われわれのデータは、複数の外傷性事象の既往歴を持つ患者の治療の障壁を取り除くのに役立つ」と Thole Hoppen はコメントしている。「患者がトラウマ体験について話すことを恐れていることに加えて、心理療法士の中には、治療中にトラウマ体験に直接触れることを躊躇する人もいる。しかし、トラウマに焦点を当てた認知行動療法（トラウマの記憶を処理するのを助ける心理療法の一種）は、蓄積されたデータによると、非常に効果的であるだけでなく、トラウマに焦点を当てていない介入よりも効果的である」と同氏は付け加えている。

その結果、トラウマに焦点を当てた認知行動療法(cognitive behavioural therapy)は、国内および国際的な治療ガイドラインで推奨されている治療の第一選択である。とは言え、今後の研究では、治療の長期的な有効性をより確実に推定するために、より長期的なデータが必要であると Hoppen は付け加えている。