

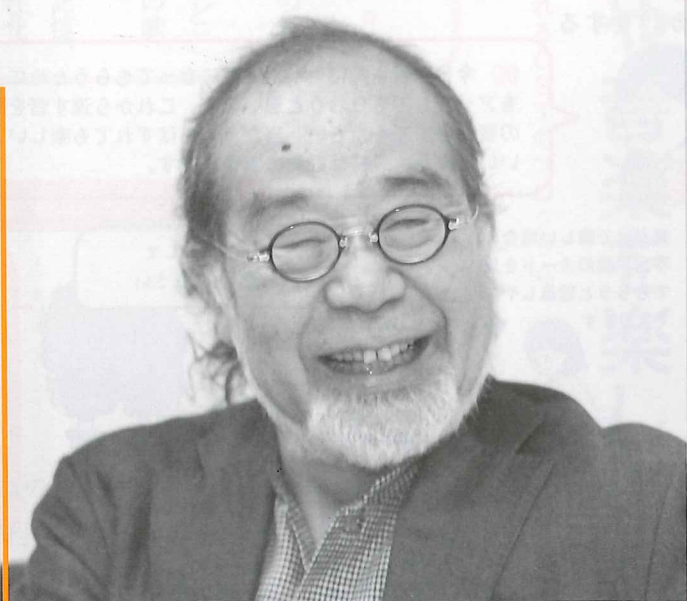
ベスリククリニック院長

獨協医科大学越谷病院こころの診療科教授

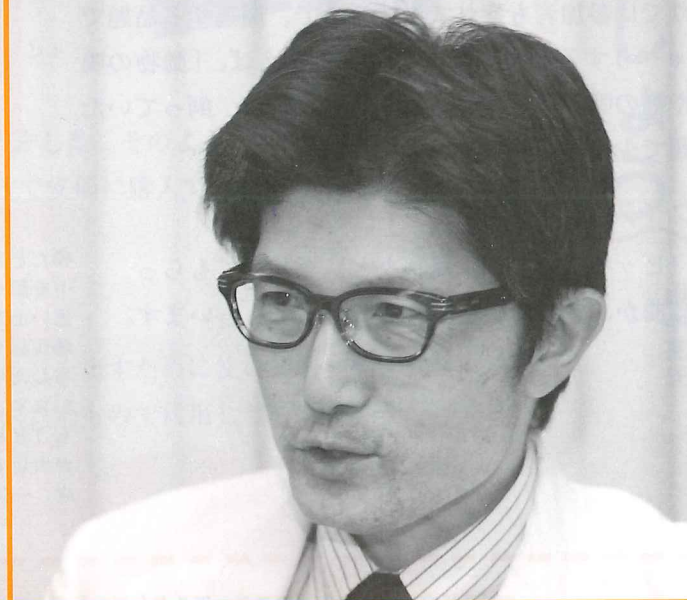
田中伸明さん 井原裕さん



プロフィール
田中伸明
(たなかのぶあき)
1987年、鹿児島大学医学部卒業。諏訪中央病院、マッキンゼー・アンド・カンパニー日本支社インターン、国立医療・病院管理研究所特別研究員などを経て、2014年に東京都の神田にベスリククリニックを開院。神経内科専門医、東洋医学専門医、内科学会認定医、医師会認定産業医



薬に頼らない精神科診療から見た 介護現場のメンタルヘルス



プロフィール
井原 裕
(いはら ひろし)
1962年、神奈川県生まれ。東北大学医学部を卒業後、自治医科大学大学院博士課程修了。ケンブリッジ大学大学院博士号(Ph.D)取得。順天堂大学医学部准教授を経て、2008年から現職。専門は精神療法学、精神病理学、司法精神医学。「生活習慣病としてのうつ病」など著書多数。

ストレスの多い介護の現場では、うつ病をはじめとする心の病が大きな問題です。今回はこうした心の病に対して「薬に頼らない診療」を行っているクリニックで2人の医師に、介護現場でメンタルヘルスを保つヒントをうかがいました。

「抗うつ薬は日本だけで 伸びている」

薬でよくなるうつ病

鎌田▼ 今日には薬に頼らない精神科診療を実践しているクリニックにお邪魔して、介護職や高齢者のメンタルヘルスについてうかがいたいと思います。

田中・井原▼ よろしくお願ひします。

鎌田▼ まず院長の田中先生から、どんな経緯でこのクリニックを開いたかうかがえますか。もともとは諏訪中央病院で僕と一緒に働いていましたね。

田中▼ 24年ほど前に、鎌田先生のもとで神経内科医として働いていましたが、経営に興味があったので、鎌田先生のアドバイスも受けて厚生省(当時)やマッキンゼー・アンド・カンパニー(世界的なコンサルティング会社)で学び、その後ベンチャー企業を起こしたりしました。しかし、働き過ぎのストレスで大腸がんになって、環境を変えて東京から福島県の会津に移住していたんです。そこに東日本大震災が起こったことが、クリニックを開設するきっかけになりました。

鎌田▼ 震災後は被災地で活動を?

田中▼ そうです。内科医として、大熊町から会津若松市へ避難されてきた8000人の町民を診ることにになりました。

そこには原発事故も含めた怒りや悲しみ、頭ががんがんとする、眠れないという人たちがたくさんいて、精神科の先生たちが一生懸命治そうとしていました。ただ、皆いい先生ばかりなのですが、実際には薬を与えられるだけで、効果が出ず苦しみ続ける人がたくさんいる現実がありました。僕はどうかしたいと、薬以外の治療法を調べたところ、日本では知られていない方法がたくさんあることがわかりました。

同時にショックだったのは、うつ病に抗うつ薬は効かないというデータが出ているのに、日本だけが抗うつ薬の使用が伸びているということ。それで、薬は必要最小限にして、患者さんの怒りや悲しみに向き合う治療を福島で開始したところ、多くの患者さんが来てくれました。それも、医療関係者が薬漬けは嫌だと、自分の身内を連れてくるのです。

鎌田▼ なるほど。その経験をもとにこのクリニックを開いた。

田中▼ そうですね。自分もビジネスの厳しさを知っているので、東京でビジネスマ

ン相手にこれまでの経験を生かしたクリニックを開きたいと思いました。

鎌田▼ 名前にはどんな意味が?

田中▼ ベスリククリニックという名前は「ベタースリープ・ベターライフ」からとったものなのです。つまり、よい睡眠によって、薬に頼らないで、メンタルをケアすることをしています。そして、当クリニックの治療を指導していただいているのが、すでに大病院で薬に頼らない精神医療を実践されていた井原教授です。先生にはこの4月から診療をしていただいています。

励ます必要があるとき

鎌田▼ なるほど。井原先生は、薬に頼らない精神科治療についてたくさん著書や実践で知られていますね。先生の書いた『激励禁忌神話の終焉』(日本評論社)という本を読みました。すごく面白かったです。先生の考えを知るうえで大事なので、そのお話をまずうかがいたいと思います。激励禁忌という言葉、ちょっと一般にはわかりにくいですね。

井原▼ そうですね。一般にうつ病の人に頑張れと励ましてはいけないと言われる。それが激励禁忌です。

しかし、たとえば、ベスリククリニックには会社を2、3か月休んで自宅療養するようにと指示された働き盛りの40歳代の方が来ます。その方に「これ以上頑張らなくて