

「患者さんのプライドを回復し、社会復帰へ」、それがゴール。

— 愛知県 名古屋市 とわたり内科・心療内科を訪ねて —

近年、メディアなどによる啓発や診断法の確立により、うつ病は早期発見、早期治療が可能となってきたが、「回復した後で、うつ病を再発せずに働き続けられるか」という点ではいまだ問題を抱えている。名古屋駅にほど近い『とわたり内科・心療内科』は、寛解後の再発や、社会復帰できないうつ病患者さんに対する復職支援プログラムに力を入れており、それが都市型心療内科クリニックの進化モデルとして、医師だけでなく患者さんからも注目を集めている。内科医として、また精神科医としての経験をあわせ持つ院長の唐渡雅行氏に、現在のうつ病治療についての考えをうかがった。



唐渡雅行先生
とわたり内科・心療内科 院長

「働く人のことを守りたい」という使命感

『とわたり内科・心療内科』は、名古屋駅から徒歩5分という好位置にある。開院は2004年。院長の唐渡雅行氏は、内科の専門医として20年近いキャリアを積んでいたが、10年ほど前から“精神科領域”や“うつ病診断・治療学”にも携わってきた。その理由について唐渡院長は「私が海外留学から帰ってきた1995年は、ちょうどバブルが崩壊した後で、日本の状況に愕然としました。どうしてこんなに元気がない国になってしまったのか…と。このように時代が変わるときは、

人のことも大きな影響を受けます。そこで、これからはブレン・サイエンスの時代だと確信し、今までのキャリアを加味しながら、心療内科・精神科領域で、これまでにない新しい医療に挑戦してみようと思ったのです」と話してくれた。

さらに「ここからだと本来密接に相関しているため、1人のホームドクターが患者さんの心身両面を統合的に診ることが理想です。それを別の領域に分けていること自体おかしいのではないかと…。私自身、20年近い臨床内科医としての経験の中で、精神科領域をふまえた統合的診療の必要性を感じたのです」というお話からも、唐渡

院長の心療内科への転進は必然だったように感じられた。

産業医の経験から得た患者さんのプライドへの配慮

クリニック内は、病院とは思えないようなデザインやインテリアの工夫が施されており、待合室のソファに腰掛けると、ふと友人宅に訪れたような感覚にさせてくれた。

「私は内科医、精神科医のほかには産業医の経験もあります。産業医時代に私が診た方々は皆、とても疲れていました。働く方々の激しいストレスや苦悩を間近に見ることができて、当時内科医であった私も、うつ病がどれほど過酷な病気かを感じることができました。また、この経験から私は、うつ病患者さんが失ったものの中で最も大きなものは“プライド”ではないかと考えたのです。ですから開院するにあたり、患者さんが来院されたとき、“自分は患者としてだけでなく、1人の人間として、尊敬の念をもって迎えられる”と感じられるような、そんな雰囲気のあるクリニックにしようと考えたのです」と、病院づくりへのこだわりを話してくれた。この唐渡院長の患者さんへのあたたかい想いは、クリニックの外観だけでなく、そこで働くスタッフ1人1人からも感じられた。

集団による復職支援プログラム

クリニックの大きな特徴に、充実した復職支援プログラムが挙げられる。

立地上、開院当初から働く人々の受診が多い。これらの患者さんに対して薬物療法を適正に行い、生活リズム回復や職場復帰のための綿密なトレーニングを行って復職までこぎつけても、しばらくするとうつ病を再発するケースがあるという。この問題を解決するために試行錯誤の末、編み出されたのが復職支援の集団プログラムである。

「再発する患者さんを見ていて気づいたのは、“集団”でのトレーニングが不十分だっ

たということです。好意的に話を聞いてくれる医師やカウンセラーとの1対1のプログラムであれば、十分に対応できるようになっているかもしれませんが。しかし社会にはいろいろな人がいる。そのため、さまざまなものの見方や考え方をする集団での対応力をトレーニングするプログラムが必要なのです」と唐渡院長は語る。

具体的には、朝がつらいうつ病の特徴を考慮し、会社の始業時間にあわせてほぼ毎日、患者さんに“模擬出勤”してもらい、作業療法的なことを行ってもらおう。そこでは、うつ病治療のステージが同じ患者さんを1つのグループとして目的意識やプログラム期間を揃えるという配慮や、身体を使う作業療法だけではなく、ブレンストーミングやディスカッションなど脳を使ったプログラムに比重を置くなどの工夫がなされている。

さらに、「このようなハードルの高い復職支援プログラムを継続していくためには、クリニック内の診療だけでは限界があるため、クリニックとは別にメンタルヘルスケアをサポートする会社NMHC(名古屋メンタルヘルスコンサルティング)を設立しました」とのこと。これには、保険診療の範囲では限界があったプログラム内容をグレードアップさせたいという目的のほかに、参加料を支払うことで患者さんのモチベーションを高めるという狙いもあるようだ。実際、開院からの4年間で、うつ病の再発予防という大きなテーマを乗り越えられるところまで来ている。



医院が入っているビルは名古屋最大のビジネス街でもある名駅地区にある ▶

全人的うつ病医療の重要性

唐渡院長は、うつ病医療にも携わるようになったこの10年の経験から、全人的医療の重要性をあらためて痛感しているという。

「薬物療法は確かに有効です。しかし、“うつ病というのは薬の力だけで治るものではない”というごく基本的なことについて、もう一度、うつ病医療に携わる医師たちは認識する必要があると感じています。治療への反応性が悪いと、この薬剤が合わなかった、用量が不十分であった、治療期間が短かった、と薬物療法に対する評価のみが往々にして行われます。副作用の少ない薬剤でフルドーズまで上げ、服薬をきちんと継続するのは大事なことです。さらにうつ病治療を底上げするために、認知療法や運動療法などを積極的に取り入れ、総合的に患者さんを見ていくことが重要であると考えています。例えば、うつ病患者さんにはもともと認知の歪みがあり、これがうつ病を引き起こしていることは一般的に知られています。一方で、うつ病による抑うつ状態や不安などの症状も考え方に偏りを生じさせ、それが患者さんの感情を支配し、さらに抑うつ感や不安感を増強するという負のスパイラルを形成しています。そのため、認知の歪みを修正していく認知療法は欠かせないのです」。

また、唐渡院長はうつ病における運動療法は、セロトニンを中心とした脳内ホルモンの活性化が図れるため有用であると、その重要性を強調した。早足やジョギングなど気軽に続けられるものが適しており、うつ病で訴えられることの多い睡眠障害の解消にも役立つと考えているようである。そして、名古屋市主催のマラソン大会には、スタッフと患者さん合わせて30人ほどが参加したこともあるそうだ。5km・10kmの部だが「もちろん皆さん完走しましたよ」と微笑む唐渡院長。その表情からは、患者さんは“うつ病を一緒に克服するチームメイト”とみているようにもうかがえた。



▲白を基調にした診察室は、患者さんのあたたかな人生を描くためのキャンパスとも感じられる

未病から復職支援までをトータルに

開業から4年、クリニックとしてやるべきことが確立しつつあるという唐渡院長だが、今後は未病の段階から復職支援まで、一貫したうつ病治療を目指している。「そのためにはうつ病を発症する前の段階で早めに気づき、必要があれば医療に誘導することのできるネットワーク作りがとて大切だと考えています」という。

日本の大半を占める中小企業では、うつ病に対する理解はまだ低く、治療のために休みをとるのも躊躇されるケースが多い。そのため必然的に病気の発見も遅くなり、結果的にうつ病が進行し長期休養が必要となる。このような悪循環を断ち切るためにも、未病から既病そして復職支援までを一貫して総合的に行う。それが唐渡院長の目指す形だという。がん医療、総合プライマリ・ケア医、産業医、精神科医…さまざまな経験を持つ唐渡院長の「時代と患者さんのちょうどよい距離感」を図る視点は、都市型心療内科クリニックをさらなる進化へと導くであろう。

とわたり内科・心療内科
〒450-0002 名古屋市中村区名駅4-1-3
クリスタルMAビル4F
TEL: 052-587-5666
URL: <http://www.towatari.com>

▼国内外で広く活躍中の建築家、アシハラヒロコ氏の設計・デザインにより“居心地のよい空間”を実現

