

博士學位論文要約

論文題目： 過敏性腸症候群未患者に対するアクセプタンス&コミットメント・セラピーの検討

氏名： 伊藤 雅隆

要約：

過敏性腸症候群 (Irritable Bowel Syndrome :以下 IBS) は、代表的な消化器心身症の一つであり多くの人を悩ませる病である (Longstreath et al., 2006)。器質的障害がないにもかかわらず、腹痛や腹部不快感を生じさせる。それに伴って、下痢や便秘といった便通異常を伴う機能性消化管障害である。IBS は併発の症状を抱えることが多く、患者の QOL 障害が著しいことが示されている (Spiller et al., 2007)。IBS に対しては心理療法の中でも認知行動療法が長期間にわたって効果的であることが示されてきた (Laird et al., 2017)。

IBS には患者と同じように症状を抱えているが、受診して医療的な治療を受けていない IBS 未患者 (IBS non-patient) と呼ばれるものが多数存在しており、問題となっている。IBS 未患者は 3 年以内に 35%が患者に移行し、40%の人は 3 年経過しても同等の状態のままであることが示されている (Fujii & Nomura, 2008)。IBS 未患者も患者同等に QOL 障害などの問題を抱えていることが指摘されているが、IBS 未患者に対しての介入はほぼ検討されていない。NICE ガイドラインにおける IBS の章 (NICE, 2008) においても、初期治療の段階で認知行動療法を用いることは、可能性はあるものの研究が足りないため明確な推奨はできず、研究が必要であることが指摘されている。

IBS 未患者に対して行う心理社会的介入のうち、認知行動療法の中でも、アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance and Commitment Therapy : 以下 ACT) が効果的であることが期待できる。IBS 未患者の特徴として QOL 障害、併発症状の多さ、腸症状への不安が患者よりも弱いこと、多くが患者に移行することがある。これらの特徴に対して、ACT の効果を示す機序が合致していると考えられるため、効果が期待できる。ただし、IBS 未患者に対して介入する際には、予防的な介入となることから、なるべく短期間で実施することが望ましいと考えられる (Wiezicki, & Pekarik, 1993)。

そこで、ACT が短期間で実施されても効果を持つのかについて、系統的レビューとメタアナリシスを用いて検討した。系統的レビューの結果として 37 件の研究が抽出され、その多くは ACT がそれぞれの対象となった疾患に対して有効であることを示していた。そのうちの RCT の研究 7 件を用いてメタアナリシスを行ったところ、標準化平均値差 (Standard Mean Difference; 以下 SMD) が -1.18 [95%CI $-1.86, -0.50$] と大きな効果を示していることが明らかになった。

これらのことから、本論文において解決すべき課題として、IBS 未患者に対して短期間で実施する ACT を用いた有効な介入プログラムを開発することに設定した。短期間で実施する ACT が IBS 未患者に対して効果を持つことが期待できるが、実際に検討している研

究は存在していない。そのため、本論文で ACT を用いたプログラムにより、IBS 未患者の IBS 症状などに対して介入により改善が得られることを目指した。

まず研究 1 では、1 日集団ワークショップ形式の ACT が IBS 症状を持つものに対して効果を示すかを検討することが目的であった。はじめに大学生 418 名を対象にスクリーニング調査を行い、130 名の IBS 症状を持つものを選定した。そのうち 1 日集団ワークショップへの参加を表明した 23 名の参加者を、介入群と待機群に無作為に割り付けた。IBS 患者を対象にした ACT の介入プロトコル (Ferreira & Gillanders, 2012) を参考に、1 日に 6 時間半の ACT に基づく介入プログラムを用意した。このワークショップは集団で行われ、1 回の開催で 5-7 名が参加した。アセスメントは Pre, Post, 2 か月後, 6 か月後に行った。Post アセスメント時点での待機群との比較において、症状の重篤度や QOL の一部の指標において得点が有意傾向の変化を示した。症状の重篤度は、ポスト時点で差があり、待機群の得点が悪化していた。一部の QOL に関しては介入群の得点が改善していた。また、プロセス指標と各効果指標の変化量が有意に相関していた。このことから、介入が十分にプロセス指標の変化を生み出す場合には、IBS 症状をはじめとした各効果指標に効果を持つことが考えられた。介入としての強度をより強めることが必要であると考えられた。

研究 1 の結果を受けて日常生活場面での実施を促すことで、介入の効果を高めることが可能になると考えられたことから、研究 2 では 1 日集団ワークショップに加えて、ワークブックを用いたセルフヘルプを 2 か月間実施することを参加者に求め、このプログラムの効果を検討した。329 名を対象にスクリーニング調査を行い、200 名の IBS 症状を持つものを選定した。そのうち集団ワークショップへの参加を表明した人のうちの 26 名の参加者を、介入群と待機群に無作為に割り付けた。研究 1 と同様にワークショップを実施したのちに、2 か月間のセルフヘルプに取り組む期間を設けた。この間には実験者から 10 日に 1 回の頻度で、Web 上にて実施されるワークブックの内容に関するアドヒアランステストが送信された。アセスメントは Pre, Post, 2 か月後フォローアップが行われた。結果として、介入群と待機群の比較において、介入群はプレからフォローアップにかけて抑うつが改善した。IBS 症状には有意な交互作用は示されなかったが、介入群の 40%が有意味な得点の改善を示していた。ただし、アドヒアランステストの結果、多くの参加者の成績が悪く、日常生活場面におけるワークブックの使用頻度の少なさが明らかだった。そのため、日常生活での実施を促すことについては、さらなる検討が必要であると言えた。

研究 2 において、十分な効果は得られていなかったが、同様のアドヒアランステストを用いた介入研究においては、アドヒアランステストの回答率に比例して症状の改善が得られていた (Muto, et al. 2011)。そこで研究 3 では、セルフヘルプの実施に対して報酬を付与するよう変更し、それによりセルフヘルプの利用が増え、効果が高まることが予想された。329 名を対象にスクリーニング調査を行い、110 名の IBS 症状を持つものを選定した。そのうち集団ワークショップへの参加を表明した人のうちの 19 名の参加者を、介入群と待機群に無作為に割り付けた。研究 2 とほぼ同じ形で実施され、アドヒアランステストの結果に応じて図書カードが謝礼として支払われた。結果として、介入群と待機群の比較において、介入群が有意に改善していることはなかった。研究 3 においては、介入プログラムによる効果はほとんど得られなかったことが考えられる。

一連の3つの介入研究を行ったが、研究ごとに効果があった指標と効果のなかった指標が存在しており、効果を示した結果が安定していなかった。そこで、各研究の結果を、メタアナリシスを用いて統合し、どのような効果が全体として得られているか検討した。メタアナリシスの結果として、IBS未患者に対してACTプログラムが待機群と比較したときに、IBS症状(SMD = -0.58 [90%CI -1.09, -0.06])やQOL改善(SMD = 0.54 [90%CI 0.09, 1.00])に対して効果が得られることが示された。同時に抑うつ改善(SMD = -0.64 [95%CI -1.20, -0.09])や不安の低減(SMD = -0.61 [90%CI -1.16, -0.07])が得られた。多くの先行研究(e.g. Ruiz, 2010)と同様にACTを用いたプログラムを行うことで、診断横断的な効果が得られていると考えられる。

これらの結果から、IBS未患者に対して有効なACTに基づいたプログラムを開発することができたと考えられる。IBS症状やそれによるQOL阻害の大きいものが、受診につながることを示されている(Talley & Jones, 1997)。また、抑うつ、不安がIBSの発症のリスク要因となることが示されている(Sibelli et al., 2016)。これらの点から、本介入プログラムはIBS未患者に対しての予防的な介入としての意義を持つと考えられる。

IBS未患者に対して一定の効果を持つプログラムが示されたが、本プログラムはいくつかの課題を残している。結果の統合を行ったため、効果を持つために必要な介入要素が不明確となっている点がある。またIBS症状の評価指標において、すべての研究で内的整合性が低いことがある。さらに、想定されている効果の機序を担保できていない点がある。そして、待機群だけを統制群としている点がある。これらの課題点は、研究の規模を大きくすることにより、今後解決することが可能であると考えられる。

これらの課題点はあるものの、本論文ではIBS未患者に対する介入として、短期間でのACTを提唱し、その効果を示した。これまでのIBSに関連する研究では、状態の悪化の進んだ患者を対象に心理療法の効果が検討されることが多かった(Zijdenbos, et al., 2009)。本研究ではIBS未患者という介入が検討されていなかった対象に対して、一定程度の効果のあるACTプログラムを提供できた。今後はその効果の機序や介入内容の必要十分な条件を検討していくことで、より実施しやすいプログラムとして改良されることが期待される。