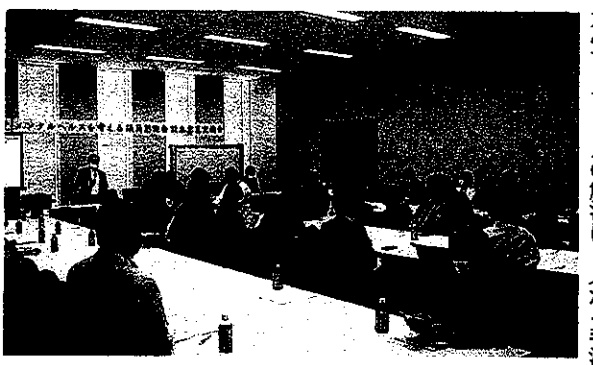
病院新聞　２０２１年６月３日号掲載

メンタルヘルスで議論

自民党の議員懇談会が発足

自民党の竹本直一衆議院議員が発起人を務める自民党のメンタルヘルスを考える議員懇談会の設立意見交換会が5月26日、衆議院第2議員会館で開かれ、国会議員や企業経営者ら約30人が参加した（写真）。同議員懇談会は今後定期的に開催し、議員連盟設立を目指す。



国調査で不安対象最多は「自分や家族の感染」

厚生労働省の佐々木孝治社会・援護局障害保健福祉部精神・障害保健課長は、同省が昨年初めて行った新型コロナウイルス感染症拡大のメンタルヘルスに及ぼす影響の全国調査の結果を報告。「新型コロナについては引き続き予断を許さない状況が続いており、引き続き相談体制を確保してできる限り国民の悩みや不安、ストレスの解消に努めたい」と話した。

同省が昨年9月に行った、15歳以上の一般の者を対象にしたインターネットによるメンタルヘルス調査（回収サンプルは1万9811件）では、6割以上の人が不安の対象に「自分や家族の感染」を挙げた。佐々木課長は「『自粛等による生活の変化』が最多と予想していたが、感染のほうが多かった。新しい感染症で分かっていることが少なかったからかもしれない」とコメント。

不安やストレスの解消方法として、7割以上の人が「手洗いやマスク着用等の予防行動」を挙げ、実施した人の約半数が不安・ストレスを発散・解消『できている』もしくは『まあできている』と回答した。

日常生活での変化では、睡眠時間と飲酒量では増えた人とはほぼ同じ割合▽運動量が減少した人が約4割▽ゲームする時間が増えた人は約2割―であることが明らかになった。

都道府県・政令指定都市の精神保健福祉センター69ヵ所の心の健康相談窓口で受けた電話相談件数の推移を見ると、2020年4月と5月が5千件に届く水準で格段に多かった。

今年3月に受けた電話相談1582件では、相談者の6割が女性で、年齢別では50代（28％）と40代（18％）が多かったことが報告された。

うつ病「いまや国民病」寛解率9割の療法を紹介

意見交換会で、YSメンタルヘルス代表取締役のマイク岡本氏は、グループ医療機関「YSこころのクリニック」で提供している、メンタル不調の根本治療を行うYSメソッドを紹介した。

2020年の自殺者数はリーマンショック以来年を追って減少していたのが11年ぶりに増加し2万人を超えた。自殺者の6割以上がうつ病を含む精神疾患を持つか精神薬を服用していたというデータがある。

コロナ禍で患者が激増しているうつ病を岡本氏は「いまや、がんと並ぶ国民病」と表現した。

YSこころのクリニックで提供しているYSメソッドでは、90日間という短期間でメンタル不調の根本治療を行う。薬物療法と精神療法（YSメソッド）を併用し、薬物療法でまず症状を抑えながら、YSメソッドで寛解、その後減薬・断薬で完治を目指す。3ヵ月間でうつ病寛解率（症状が消えた状態になる割合）90・9％、再発率2・3％の実績を誇るという。

通常、うつ病に対する薬物療法では、寛解率30％、初回治療後の再発率60％といわれる。

YSメソッドでは30年間約40万人の患者の診察から立てた仮説で、人の心を「理性・過去の記憶・DNAの記憶」の3層構造と把握。メンタルが不調な人について、理性という「フタ」を外し、過去の記憶という「ゴミ」を取り除き、DNAの記憶を言葉で引き出し自然治癒を目指す。DNAの記憶を「真我」と呼び、これを掘り起こすと愛・喜び・感謝の感情があふれてくるという。

YSメソッドによって「自尊心を劇的に高め」、うつ病を寛解した人は、「治ってよかったでなく、うつになってよかったと話す」と岡本氏。自尊心向上にはメンタル不調を未然に防止する効果もあるという。

竹本衆院議員「世の中が豊かになりすぎた」

発起人の竹本衆院議員はあいさつの中で、かつて訪れたパレスチナの難民キャンプの子供たちは「食べるものもないのに、目が澄んでいた」として、現代日本で「メンタルヘルスというのを考えざるを得ないのは世の中が豊かになりすぎたために目指すものが何かわからなくなったから」との見方を示した。

「現実で危機に陥った時にどう対応していいかわからずメンタルヘルスに陥る」のを防ぐために、「結果が期待と違った時にどうするかの対応策を現代社会で見出していかないといけない」と主張した。