

Q6. 認知療法が特別有効だと聞きました。しかしまだ日本では普及していないようですが？

A6.

認知療法については、有効な方法であることは間違いありません。その技法は現在すでに現場の精神科医の精神療法の中に広く取り込まれており、その意味では一般的な治療法と言えます。また認知療法は数ある精神療法の一つであり、他にも多くの有効な精神療法があり、これらも広く行われています。

強調せねばならないことは、認知療法も含めた精神療法は薬物療法と同時並行的に行われる精神科治療の基本であり、薬物療法に代わる治療法という見方は明らかに間違っていることです。その効果は薬物療法を上回るとは限りません。認知療法と薬物療法の効果を比較検討した研究データもありますが、薬物療法の方が勝っているという結果も出ています。ただ、どちらが優れている、という比較をするような性質のものではなく、精神療法には薬物療法と同様に意義と限界もあることを知りながら、うつ病の治療技術を高める努力こそ必要であると思います。