

日本うつ病学会・第11回学会奨励賞(医学分野) 2016年

# 行動活性化の抑うつのメタ認知機能への効果

— fMRI研究 —

塩田 翔一 広島大学大学院医歯薬保健学研究院精神神経医科学

## ● 抑うつにより低下する 自己に対するメタ認知能力

閾値下うつはうつ病発症の高い危険要因とされ、特に思春期以降において学業成績の低下や社会活動の障害を引き起こすことから、その効果的な介入法を検討することは非常に重要です。うつ病や閾値下うつでは不快感情について自己焦点化して受動的に繰り返し考える反芻が病態背景にあるとされ、このような反芻を抑制・低減させるためには反芻している自己に気づくメタ認知(他者視点からの自己認知)が重要と考えられますが、自己に対するメタ認知能力が低下した患者では自己のモニタリングが困難とされます。

一方、認知行動療法の1つである行動活性化(behavioral activation: BA)は、健康的な行動を増やし環境からの正の強化子を受ける頻度を増やすことに焦点を当てた介入法で、行動活性化によって日々の行動と気分をモニタリングし評価することで自分の気分気づくようになり、自己に対するメタ的なモニタリング機能が向上する可能性が示唆されています。私たちの研究グループでは、これまで青年期の閾値下うつに対するBAの有効性を報告してきましたが、その脳内作用機序は十分に明らかにされていません。そこで、行動活性化が閾値下うつのメタ認知とそれに関わる脳活動にもたらす効果について明らかにすべく検討を行ったのが今回の研究です<sup>1)</sup>。

## ● 介入前後で認められた メタ認知課題に対する反応時間の延長

方法は、日本語版Beck Depression Inventory-II (BDI-II)スコアが10点以上の大学生61名を介入群と統制群に無作為化割り付けし、介入群では全5回(1回60分)の短期BAプログラムを週1回のペースで実施しました。効果の測定は、BA介入前後において視点(自己/他

者)と感情価(ポジティブ/ネガティブ)から構成された自己/他者評価課題を用い、fMRI測定を施行しました。同課題は、提示される性格特性語(ポジティブ/ネガティブ)について自己視点ならびに他者視点(メタ的視点)から自己および他者について評価する課題です。臨床指標および行動指標として、抑うつ症状(BDI-II)や視点をを用いた自己評価課題中の脳活動および評価を下すまでの反応時間を主要項目にしました。

結果は、介入群は統制群に比べて介入前後でBDI-IIスコアが有意に改善し、ポジティブ語へのメタ認知課題(他者視点での自己評価)において介入群は統制群と比べて介入前後で反応時間が有意に延長し、背内側前頭前野の活動の有意な上昇が認められました。

## ● 行動活性化による メタ認知機能改善の可能性と その作用機序

今回の研究で示された、介入群における自己評価の反応時間の有意な延長は、一見すると奇異な結果に思われるかもしれませんが、既報においては自己評価を行う際に自己について熟考しメタ的な自己評価を行う場合には判断するまでの反応時間が延長することが報告されています。つまり、健常者では性格特性語に対して他者視点での自己評価が当てはまるかどうかを客観的に判断するための反応時間が長くなりますが、うつまたは閾値下うつではこのメタ認知機能が低下しているため客観的な判断と反応時間との間に関連はないとされています。したがって、介入群において自己評価の反応時間が延長したことは、メタ認知機能(モニタリング機能)の改善を反映している可能性を示唆していると考えられ、このことは介入前後での反応時間の変化が大きい被験者ほど抑うつ症状が改善されて