

うつ病治療における運動療法の役割とその効果

治療

テーマ

堀 輝 福岡大学医学部精神医学教室

うつ病治療は、抗うつ薬や精神療法などが中心となるが、そのほかの治療技法にも期待が寄せられ、その1つに運動療法があげられる。運動療法のうつ病治療に対する有効性はメタ解析などでは複数報告されている。今回は、その有効性に加えて、若年、高齢、睡眠、認知機能、運動療法治療の場に分類し、最新エビデンスを紹介する。

Key Word

■うつ病 ■運動療法 ■睡眠 ■認知機能 ■年齢

はじめに

うつ病は若年～高齢まで幅広い年代に発症し、社会機能や生活機能に影響を与える。うつ病治療では、抗うつ薬、精神療法などを中心に行われるが、その寛解率は決して高くはない。例えば、STAR*D試験においては、最初のSSRI投与での寛解率は4割弱であり¹⁾、その後抗うつ薬の併用や切り替え、精神療法の上乗せや増強療法などを用いても3割程度が治療抵抗性うつ病でうつ状態が遷延する。また、最初の抗うつ薬投与により寛解に至った患者は、社会機能は改善するものの、それ以降の治療で寛解に至った患者は社会機能の低下が残存する²⁾といったことが知られている。さらに、精神科受診や抗うつ薬の内服に拒否的な患者もしばしば経験する。さらに抗うつ薬のアドヒアランスが低く、みかけ上の治療抵抗性を呈する症例もある。そのようななかで

運動療法に関しても期待が寄せられている³⁾。運動療法は、抗うつ薬治療の併用もしくは代替治療として期待が寄せられている。本稿ではうつ病治療における運動療法について紹介した上で、さらに近年報告されている最新エビデンスを細分化して紹介したいと思う。

1 うつ病治療における運動療法のエビデンス

これまでに、うつ病患者に対しての運動療法の有効性は複数のメタ解析で報告されている⁴⁻⁹⁾。うつ病治療において運動療法単独の効果について、うつ病患者を対象に運動療法と無治療もしくは対照介入試験によるメタ解析の結果では、運動療法がうつ症状の改善効果が中程度だったと報告⁷⁾している(n=1,356, 35RCT, SMD: -0.62 CI: -0.81~-0.42)。つまり、うつ病患者に対して運動療法単独で治療を行うと、ある程度の