

LECTURE DIGEST

うつ病治療の “まあまあ”をどう越えるか

— Unmet Needs を捉える視点と、測定に基づく診療（MBC） —

「まあまあです」の中に、まだ語られていないUnmet Needsがある。

講演抜粋版 | 医療者向け講演会 ● ミツノワ 高山 英也（精神科医） ● 2026.07



この資料について

安心してお読みいただくために、抜粋の方針を先に記します。

01 2026年7月の医療者向け講演会の内容から再構成しています

主催企業・イベントに関わる情報は削除し、演者自身の視点のみを抜粋しました。なお講演は企業共催であり、演者は主催企業から講演料を受領しています（講演時にCOI開示済み）。

02 製品固有の内容・症例提示は割愛しています

特定の薬剤に関する実臨床パート・症例提示・薬理の解説は本抜粋版には含みません。残したのは、薬剤によらず使える「見立てと対話の枠組み」の部分です。引用は公開情報（診療ガイドライン等）のみ出典付きで残しています。

03 医療情報の扱いについて

本資料は臨床の視点共有を目的とし、個別の診断・治療判断を代替するものではありません。冒頭の患者の語りは匿名化した複合的な描写です。最新の診療ガイドライン等の原典をご確認ください。

「今の生活には満足していますか」と聞いてみた

不定期受診・薬だけもらっている患者さんに、あらためて尋ねたときの答え。(匿名化した複合的な描写)

“

眠れるようになった。ご飯も食べられている。
でも気怠さが続いている。相談相手がいない。
こんなことを先生に言っているのか分からない。

“まあまあです”の中に、まだ語られていない Unmet Needs がある。

深掘りすると、残っていた

表面的には改善しているように見える。しかし、よく聞くと残っていた6つ。

01 漫然とした倦怠感

02 日中活動の低下

03 集中力の低下

04 作業能力の未回復

05 社会参加の乏しさ

06 将来への不安

地域生活はできていても、社会には十分に戻れていない。

「残遺症状」は生活場面に現れる

気分が軽くなっても、生活や仕事に戻れるとは限らない。

○ 改善してきている

- 抑うつ気分
- 不眠
- 食欲

！ でも、残っている

- 文章が読めない
- 段取りが組めない
- 会話の内容を保持できない
- 仕事や家事がはかどらない
- 復職準備に進めない

難治性抑うつ——TRD と DTD、2つの捉え方

治療不奏功だけでなく、“生活に戻れないうつ病”をどう支えるかが重要。

TREATMENT-RESISTANT

TRD = 薬剤反応性で捉える

- 抗うつ薬への反応性を基盤とした直線的な定義
- 臨床的リカバリーを目指す生物学的アプローチ
- 効果不十分時の段階的・機械的な変更

DIFFICULT-TO-TREAT

DTD = 治療困難性で捉える

- 不奏功に加え、再燃・再発・忍容性低下まで含める
- パーソナル・リカバリーを目指す全人的評価
- Shared Decision Making による柔軟な選択

出典:日本うつ病学会 うつ病診療ガイドライン 2025 より作成

診察室だけでは拾いにくいもの

診察室では、患者も医師も「良くなった部分」に目が向きやすい。

生活上の困りごと

認知機能の低下

活動性の停滞

復職・家事・社会参加の困難

副作用や治療負担

患者本人の遠慮

必要なのは、患者の状態を具体的に共有するための共通言語。

MBC は「点数管理」ではなく「対話の入口」

診療におけるアウトカムのモニタリングを行う体系的な枠組み。各ガイドライン(APA・CANMAT・NICE)でうつ病管理に推奨されている。



症状と生活機能・
治療負担も見る



回復のどこにいるかを
患者と医療者で見る



診察室の会話の
解像度を上げる



治療方針を共同意思決定
(SDM)の材料に

出典:Zhu, M. et al. J Clin Psychiatry. 2021;82(5):21r14034. より作成 ※演者にとってもこれからの取り組みであり、少しずつ始めている段階。

診察室外の記録で、問診の解像度を上げる

従来の問診 = 記憶に依存する

過去2週間をまとめて思い出すため、良い日・悪い日の偏りや、診察直前の気分左右される。

MBC = 日常に近いデータ

睡眠・気分・活動・服薬・副作用・生活イベントを通院間で記録し、診察時に具体的な問いへ変換する。

「調子どうですか？」 ▶ 「先週の睡眠悪化と出勤困難は、何が引き金でしたか？」

まとめ：“まあまあ”で止めない

01 “まあまあ”の中には、**残遺症状や生活機能の停滞**が隠れていることがある。

02 MBC は、それを可視化するための**共通言語**として機能しうる。

03 測定と対話で、**治療の選択**に納得感を持たせられるかもしれない。

これは、日常診療からの**入口**の話。

「まあまあです」の先にある声を、 測定と対話で聴きにいく。

この資料は、講演内容から演者自身の知見のみを抜粋・再構成したものです。
講演・研修のご相談は、下記からお気軽にどうぞ。

ミツノワ 高山 英也(精神科医)
mitsunowa.com / 実践コミュニティ「精介AI」 seikai-ai.jp

