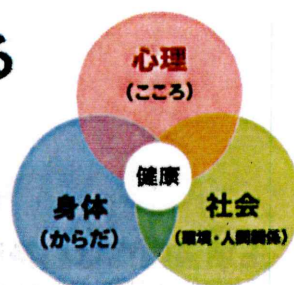


生活習慣病は心身両面からアプローチする 心療内科医（内科医）が診るべきである

生活習慣病と心身医学は、身体の異常だけでなく、心理的・社会的背景 (Biopsychosocial model) を含めて捉え、「ストレス適応の破綻」として理解し治療するアプローチです。



1. なぜ心身医学が重要か

生活習慣病は、以下の影響を強く受ける



慢性的なストレス
(コルチゾール増加→血糖・血圧上昇)



性格傾向
(完璧主義、過剰適応)



環境要因
(職場・家庭の問題、睡眠障害、抑うつ・不安)

2. 評価する疾患と心理要因

生活習慣病はそれぞれ特有の心身相関を持つ



2型糖尿病

ストレスによる過食、
治療アドヒアランス低下



高血圧

対人関係の問題、怒り・緊張による
交感神経の亢進



脂質異常症

過食・偏食、慢性的な睡眠不足



肥満

感情調節の手段としての
摂食行動

3. 心身医学的評価のポイント

身体評価に加え、問診や心理テストで分類

- ☑ ストレスやイライラ時の食べ過ぎの有無
- ☑ 完璧を求めすぎていないか、頑張りすぎていないか、休日にも疲れが取れないか



ストレス関連
増悪型

抑うつ
合併型

行動変容
困難型

など

4. 治療アプローチ

身体面と心理面の両面から統合的に治療



身体的アプローチ

食事療法、運動療法、薬物療法



心理的アプローチ

心理教育、認知行動療法、
自律訓練法、催眠療法



5. 心療内科的に最も重要なこと

「分かっているけど変えられない」背景には、ストレス耐性の低下、自己効力感の低下、認知の歪みなどが潜んでいます。

「なぜできないのか」ではなく
「何が妨げているのか」を探る



生活の質の向上と
自律神経の安定化を目指す



生活習慣病の治療には、心身両面に加え、社会的・実存的な面からも考える
全人的なアプローチが肝要である。