

新型コロナウイルス感染症の流行で増えているといわれるうつや摂食障害などの治療をアプリやデジタル技術を活用して支援する動きが少しずつ始まっている。コロナ感染への不安から医療機関への受診を迷う人に、セルフチェックをする機会を提供するほか、医師もこれまで見えにくかった患者の変化などを細かくとらえられることで、治療の精度を上げられる可能性が見えてきた。デジタルの特長を生かしたアプローチで治療の支援・拡充を狙う。

「相談内容を文字にすることで情報が整理され、状況や感情を俯瞰(ふかん)的に捉えることができた」。メンタルヘルスをサポートするAIチャットボット「ココロコンディショナー」を使った20代の女性Aさんは使用した時を振り返る。

Aさんが使ったのは、国立精神・神経医療研究センターなどが2021年4月からコロナ下で東京都や横浜市、名古屋市などで実証実験として進めているオンラインサービスのひとつだ。自宅のパソコンやスマホなどから自由にアクセスできる。

不安がある人はまず最初にウェブサイトに「ココロボ」(https://www.kokorobo.jp/)で複数の質問に回答。すると心理状態などを大きく3つに分けられる。

このうち軽度から中等度と判定された人には「ココロコンディショナー」を推奨する。例えば、「モヤモヤして仕事が手に付かない」と入力すると「そうだったんですね」とAIチャット

心の不調、アプリでケア

AIで回答、自己チェック効果も

トボットが回答。続けて「どんな出来事があったか考えたのか教えてください」と話しかけてくる。やりとりを進めると、自然に自分で気持ちの理解や整理ができるようにプログラムされている。

一方、中等度以上と判断された人にはビデオ通話で専門の相談員による「オンライン相談」を推奨する。

同センターの中込和幸理事長はその仕組みについて「認知行動療法のアプローチに基づいて設計してある」と話す。その効果として「考えや気持ちを整理し、極端な考えや行動を修正することで心の持つ力を引き出せる」と説明する。

開始1カ月ほどで再評価し、改善の兆しが見られなかった場合や本人が希望する場合は、専門相談員によるオンライン相談

を受けるなど次のステップに進む。

ココロボへのアクセス数は2万8000人超。「ココロのコンディショナー」のモニターからの評価はおおむね良い。SNS(交流サイト)に慣れた若者などからは「回答が淡泊」「具体的な解決策を示してほしい」という反応もあるが、一方で、「昼夜を問わず使えるところがよい」「思考の整理になる」「いつでも返事が返ってくる」といった好意的な感想も多い。

オンラインのサービスを導入する狙いについて、中込理事長は「医療機関を受診できず一人で抱え込む人を減らしたい」と話す。もともと精神疾患はほかの病気に比べて専門の医療機関への受診のハードルが高いといわれ、さらに新型コロナウイルスの流行が追い打ちをかけた。周囲に知

らせることなく、症状や状態を悪化させる人が増えたと考えられている。

ただ、どのような人がチャットボットで改善するかわかりにくいため、1カ月後には改善する人の割合がどのくらい増えるか検証し、AIのアルゴリズムを改良する予定だ。

さらに治療の一助としてデジタルツールを活用する例も出てきた。大阪市立大学医学部付属病院神経精神科の山内常生医師らは、摂食障害の治療をサポートするアプリを開発した。

コロナ下の受診控えで症状が悪化させた人が多いと想定される摂食障害。10〜20代の女性に多い疾患の一つで国内の推定患者数は20万人といわれる。



大阪市大病院の山内常生医師は、摂食障害患者の治療をサポートするアプリを開発した

デジタルツールを使う主な利点や欠点	
メリット	都合よいタイミングと場所で使える
	心理的なハードルが下がり、気軽に相談できる
	自分の感情や状況を別の視点から分析する機会になる
	データ化することで詳細な分析が可能になる
デメリット	医師が確認できる情報は相談者や患者が発信する情報に限られることがある
	パソコンやスマホなどの操作に慣れていない必要がある
	システムの開発費や維持費がかかり、継続的な利用などが課題になる可能性がある

治療用は国の承認必要

国内大手製薬も精神疾患を治療するアプリ開発に力を入れる。塩野義製薬は、米国で承認済みの小児の注意欠陥多動性障害(ADHD)治療用アプリの治験を国内で進行中だ。田辺三菱製薬はうつ病治療用アプリを国立精神・神経医療研究センターや京都大などと開発中だ。

診断や治療のために使うアプリは原則、厚生労働省から医療機器として

善のための相談を実施する。詳細な食事状況を把握できるようにするため、山内医師は摂食障害記録用アプリを開発し、1月から臨床で利用を開始した。

アプリでは、患者が食事内容を写真画像つきで記録できる。記録した内容は、すぐに担当医師と共有し、医師はコメントなどをフィードバックすることも

薬事承認を受ける。有効性や安全性を示すための治験が必要になる。現在、国内で薬事承認を受けている治療用アプリは、キユー・アップ(東京・中央)の禁煙治療用アプリのみとなっている。

アプリの申請に関する相談件数は増えている。治療の中で疾患ごとに有効性の示し方など異なることも多い。同省は相談窓口を設置し、個別に相談・対応をしている。

現在と同病院を受診する患者に限られているが、今後は希望する医療機関に無償でアプリを提供する方針だという。

医療機関に行きにくい患者の受診機会を増やすことを助けるアプリも登場しそうだ。医療スタートアップのサスメド(東京・中央)は、不眠症治療を支援するアプリを開発中だ。

治療法のひとつである認知行動療法をアプリで実施できるという。患者の都合のよいタイミングと場所で、頻繁に実施できるのが利点だ。「認知行動療法を実施する医療機関が少なく、受診しにくい現状を打開したい」と上野太郎社長は話す。現在治験中で、年内にも終了する見込み。同社は22年の承認申請を予定する。

(満武里奈)

医療・健康面の記事やコラムに関するご意見、情報を募集しています。電子メール(iryuu@nex.nikkei.co.jp)でお寄せください。