



滝沢 龍 准教授
Ryu TAKIZAWA

研究分野：生涯発達精神医学、発達臨床健康心理学、ストレス健康科学、脳神経科学

研究内容：「こころの健康を科学する」をテーマに、脳科学研究、コホート研究、双生児研究などを用いて、心理社会的ストレスや逆境体験が、子どもから成人へ至る一生涯を通じた心身の健康に及ぼすメカニズムの実証的な解明を目指す。予防に資する知見を用いて予防教育プログラムを実施し、その効果検証に取り組んでいる。

東京大学教育学部教育心理学卒。3年次学士編入学で群馬大学医学部医学科卒後、医師免許取得。東京大学医学部附属病院・精神神経科等で研修。東京大学大学院医学系研究科・脳神経医学専攻博士課程修了、医学博士（東京大学）取得。東京大学医学部附属病院精神神経科・助教、ロンドン大学精神医学研究所・Newton International Fellow（funded by The Royal Society & The British Academy）等を経て現職。

子ども期の逆境体験が成人の心身の健康に及ぼす影響

ライフコース・アプローチ

成人期以降の心身の健康リスクが人生初期の不利な環境条件にまでさかのぼる、という仮説を背景に、「胎児期、幼少期、思春期、青年期およびその後の成人期における物理的・社会的曝露による成人疾患リスクへの長期的影響に関する学問（Kuh et al, 1994; 2004）」とされるライフコース・アプローチが提案されました。人生におけるリスク因子を無作為割り付けすることが困難であるため、大規模な出生コホート研究がエビデンスを生み出す研究デザインとなります。

こころの健康を育む【生涯発達】

発表者は、これまでいくつかの英国等の国家プロジェクトとしての出生コホート研究に実際に参加してきました。精神科医と公認心理師という臨床家としての視点と、精神医学者と心理学者という研究者としての視点の両面から、子ども期の逆境体験（Adverse Childhood Experiences）が成人の心身の健康に及ぼす影響のエビデンスを検討してきました。

これまでの研究で行われてきた有名な子ども期の逆境体験としては、①心理的虐待、②身体的虐待、③性的虐待、④母へのDV目撃、⑤同居人の物質依存、⑥同居人の自殺や精神疾患、⑦同居人の収監などがあり、これらを18歳までに一定以上体験した者は、大人になって心身の健康を損ないやすく、心疾患、自己免疫疾患、うつ病、肥満、自殺、薬物乱用、対人関係の破綻、暴力、不適切な子育てなどのリスクを大幅に高めることが知られています（Felitti VJ et al, 2009）。

さらに我々は、子ども期のいじめ被害という逆境体験でも、児童・思春期や成人早期までだけでなく、さらに長期に中年期に至るまで抑うつ・不安などの精神疾患発症リスクが生涯残ること、心身の健康・対人関係・人生満足度・QOL/Well-beingへの影響も50歳に至るまで残ることを世界で初めて明らかにしました（Takizawa et al, 2014）。

こころの健康を見える化する【指標】

こうした逆境体験による悪影響が目に見えないことが問題をわかりにくくさせてきました。リスクとして長年にわたって残存する「隠された傷跡」を〈見える化〉することはできないか検討しました。

子ども期のいじめ被害が、その他の関連要因を統制した上でも、45歳時の身体測定や血液検査の項目に影響を与えているかを検討し、30年以上隔ててもなお肥満傾向（BMI / Waist-hip-ratio）と炎症指標（CRP / Fibrinogen）への慢性的な影響の残存を明らかにしました（Takizawa et al, 2015）。さらには、メンタルヘルスサービス利用という指標で〈見える化〉をすると、子ども期にいじめ被害を受けた方は、受けてない方に比べて、その後の人生（思春期・成人早期・中年期）を通じて、常にサービス利用が多いことを明らかにしました（Evans-Lack, Takizawa et al, 2016）。

こころの健康を守る【予防】

逆境体験によって得てしまった健康リスクを、どうすれば克服できるのでしょうか。

我々は、子ども期のいじめ被害による50代までの社会的コスト【雇用・ヘルスサービス費用・貯蓄資産など】への影響が甚大であることを明らかにし、学校での予防教育プログラムの費用の方が安価であり、子ども期に予防教育を行う価値があることを示しました（Brimblecombe et al, 2018）。また、子ども期に虐待を受けた女性において、安全で支持的な温かい人間関係が、成人期の心身の健康や健康行動への悪影響を緩和する要因の一つであることを示しました（Jaffee, Takizawa et al, 2017）。

こうして生み出されたライフコース・アプローチのエビデンスは、新たな健康政策の提言へとつながると考えられます。