

ふれあい曾山医院

志筑1391-9
Tel:62-5566

2014年1月号
(第88号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



敦子 成氏
棟近 博子
西岡 陽子
赤松 真巳
福井 尚
谷岡

うつ病は脳の病気です

うつ病とは、気持ちの落ち込みや意欲が湧かないあるいは興味を失うなどの症状が2週間以上続く状態を言います。日本で約100万人の患者さんがいるとされ、年々増加傾向にあります。

この前TVで『うつ病の起源』という番組がありました。それによると人類が節足動物(エビ、昆虫など)から魚に進化する過程において、外敵から身を守るためにそれまで全身に神経が張り巡らされていただけの体から脳(扁桃体)を獲得。それが恐怖や不安、悲しみを感じるとストレスホルモンが分泌され、全身



の筋肉が活性化され敵から逃げやすくなりました。しかし過剰に反応し過ぎると脳にまでホルモンが届き、脳の神経細胞に必要な栄養物質が減少し脳を委縮させます。その結果、意欲や行動の低下を引き起こす、というものでした。

魚を外敵のいる水槽に入れておくと、最初はうまく逃げ回りますが、しばらくすると底に沈んで全く動かなくなります。すなわち魚でもうつ病になるのです。ご存知のように人類の

進化は魚で止まりません。猿人類は狩猟の効率を上げるために集団生活を営み始めます。生存率は向上しましたが、その分人類にとって孤独が大きなストレスとなってしまうました。

他にも厳しい環境を生き延びるための恐怖の記憶、言葉を操れるための他人の痛みとの共有化も扁桃体を過剰に活性化させ、うつ病の原因となっているそうです。進化の度にストレスの原因を抱え込んだ人類がうつ病になってしまふのは、体の過剰な防衛反応、脳の病気であって、決して本人の性格や能力ましてや怠惰によるものではありません。



うつ病を診断する簡単なチェックリストがあります。左記9つの症状のうち5つ以上当てはまれば、うつ病の可能性ががあります。

治療法ですが、日本うつ病学会2012年度版「治療ガイドライン」によると、軽症例では主にカウンセリングや認知行動療法(考え方を変える訓練です。例えば『叱ら

ていばかり』↓『自分の成長のために言ってくれている』となります。中等度以上で、それらの治療に薬物療法が追加されます。もちろん患者さんによって状態が大きく異なるので、それぞれに合った治療が必要なのは言うまでもありません。また最近では適度な運動や規則正しい生活、飲酒に頼らないことも予防の意味でも重要だと提言されています。

- チェックリスト(憂鬱感)
1. 抑うつ気分(憂鬱)
 2. 興味や喜びの喪失
 3. 食欲がない
 4. 眠れない
 5. イライラする
 6. 疲れやすくなる
 7. 自分を責めたり死にたいと思ふ
 8. 集中できない
 9. 死にたいと思ふ

謹賀新年

初春をめでたく
お祝い申し上げます
ご多幸とご活躍を



心よりお祈り申し上げます
平成二十六年 元旦

曾山医院



近年認知症の初期症状と似ているため、見逃されやすい高齢者のうつ病も増えていきます。御自身を含め、家族や友人でも「もしかして・・・」と思いがたつた場合、どうぞお気軽に医療機関に御相談下さい。

(看護師 岡崎 博子)

