

9月病

9月病は、お盆休みや夏休みが終わった9月に、心と体に不調が出てしまう症状の総称です。快適な季節になったのに、何をしても楽しいとは感じられない、何を食べてもおいしいとは思えないなど、気持ちが落ち込むなら、早めの対策を。休養や治療を求める身体や心のシグナルかもしれません。不調をそのままにしておく9月病はうつ病へ移行しやすいといわれます。そこで今回は、9月病の症状や予防法について、大阪大学大学院人間科学研究科未来共創センターの石蔵文信先生に詳しくお話しいたします。

演題 魔の9月病の予防と乗り切り方

大阪大学大学院人間科学研究科未来共創センター 招聘教授 石蔵 文信 先生

横浜市資源循環局がHPで公開している「イーオのごみ分別案内」は、捨てたいごみの名前を入力するとAI(人工知能)が捨て方を教えてくれるサイトで、マスコットのイーオ君の回答が、まるで人生相談のようだ話題になっています。たとえば、捨てたいものを「旦那」と入力したら、「本当に!!人間は判断力の欠如によって結婚

し、忍耐力の欠如によって離婚し、記憶力の欠如によって再婚する。アルマン・サラクルー(仏の劇作家)は言っていたよ。忍耐力を鍛えてみればどうか」という回答が、「結婚」と入れると、「結婚は多くの苦悩を生むが、独身は何の喜びも生まれない」とサミュエル・ジヨンソン(英の文学者)が言っていたよ。今日は寝て明日もう一度考えてみよ

うか。「妻」と入れると「えっ!」とだけの回答だとか。捨てたくても捨て方がわからないものがあれば聞いてみてはいかがでしょうか。私は、定年後の夫が原因で妻が体調不良を起こす『夫源病』という本を出しています。女性から賛意を得てはいるのですが、私もいつ捨てられるかわからないので気をつけたいと思う次第です。



症状とメカニズム

脳中枢・ホルモン・自律神経の濃密な関係

誰にでも起こる

「9月病」とは聞き慣れないかもしれませんが、5月病はよくご存知ですね。新入社員や新入生が新しい環境の変化に順応できなくてストレスが起こり、5月のゴールデンウィーク明けくらいから気分がふさいでしまう症状の総称です。

受験戦争といわれた30年ほど前、必死に勉強してやっと大学に入ったものの、受験勉強に疲れ果ててしまつて、せつかくの自由を手に入れたのに、何をしてもいかかわらないという状態になるのが5月病でした。今、私学を含め、約50%の大学が定員割れをしているので、希望すれば多くが入学できます。5月病は受験勉強が激しく、就職も厳しい頃に起こり得た病気で、今はそれほど深刻ではない

季節の変わり目

9月は暑い夏から涼しい秋への変化が目です。急激に気温が変化し、夏の疲れが解消されずに体力が消耗するときに9月病は起こりやすくなります。暑いときには30℃前後の外気温で体温を調節していればよいので、自律神経は穏やかに活動していたのですが、寒暖や気圧の変化が強い秋にはからだの恒常性を保つために自律神経やホルモンが忙しく活動します。変化が強いと司令塔である間脳視床下部が疲れてきます。あまりに変化が大きいと、間脳視床下部の指令を伝えるために必要ないろいろな神経伝達物質が

かもしません。

5月病は新人に多い病気ですが、9月病は誰にでも起こります(図1)。

不足してきます。

そのうえ、9、10月は社会人には配置転換や転勤、転職、学生達も夏休みが終わって新学期になり、環境が変わります。なにかと気を遣うことが増えます。気を遣いすぎるとさらに神経伝達物質が減ってきます。もともと気を遣う人や神経の細かい人が9月病になりやすいのはこのためです。

神経伝達物質が減つてくると自律神経を制御する間脳視床下部の働きが低下し、めまいや動悸、発汗が状況と関係なく起こります。これが自律神経失調症です。この状態がしばらく続くと、気力や集中力が落ちてうつ状態になりたり不安になったりします。

リズムの崩れ

もう一つ、9月病の原因に挙げられているのは8月の長期休暇

9月病とは

- 5月病は、環境の変化に順応できないことや過度のストレスから起こり、ゴールデンウィーク明けにからだの不調や気分がふさいでどうしようもない状況
- お盆休みや夏休みが終わった9月にも、「9月病」という状態になることが増えている
- 新人に限らず30~40代でも、とくに配置転換や転勤、転職などで環境が大きく変わったときに起こりやすい
- 季節の変わり目で急激に気温が変化し、夏の疲れが解消されず体力が消耗していると起こりやすい

図1 9月病とは

です。長期休暇は完全にペースを狂わせませぬ。当然、のんびりするための休暇中は起床や就寝、さらには食事の時間も不規則になりがちです。いつもは6時、7時頃に起きて出勤していた人が、次第に起床時が遅くなり、昼頃まで寝ている場合もあるかもしれません。そんな乱れたリズムを休暇明けに急に元に戻すのは大変で、それも自律神経が乱れる原因です。

9月病の症状

以下の項目の内、3〜4個当てはまる症状があれば、9月病が疑われます。

- ①やる気が出ない
- ②集中力がない
- ③思考力の低下
- ④無気力
- ⑤何をしても楽しくない
- ⑥何を食べてもおいしくない
- ⑦食べたいという気持ちが起きない
- ⑧気がふさぐ、落ち込む
- ⑨外出するのがおっくう
- ⑩化粧をするのが面倒くさい
- ⑪どうしようもない不安感
- ⑫わけのわからない焦り
- ⑬イライラして怒りっぽい

前半の①〜⑦は夏バテによるもので、後半⑧〜⑬はうつ症状です。暑さによって引き起こされる症状プラスうつっぽいのが9月病と考えればよいかと思われまふ(図2)。

ホメオスターシス

最近、テレビなどで気象病という言葉が耳にされることがあると思われまふ。気象病とは天気の変化で心身の調子が悪くなることをいいます。一番わかりやすいのは「天気が悪いと古傷がうずく」というような症状で、気圧や湿度、湿度の急激な変化に心身が対応しきれないときに起きるようです。季節的に起きる春の「花粉症」や夏の「熱中症」などは少し区別して考えられており、気象病の症状は、めまいや頭痛、肩こりや腰痛、関節痛や神経痛、胃もたれや下痢など多種多様です。

気圧の変化は内耳にあるセンサーなどが、気温の変化は皮膚のセンサーなどが反応して体内環境を一定に保って生命を維持

しようとしています。これを「ホメオスターシス(恒常性)」といいます。

ホルモンと自律神経

私たちのからだは37℃、pHは少しアルカリ性に保たれています。変化に対して、からだの中のあるとあらゆるものを駆使して一定に保とうとします。暑くなると汗を流してからだを冷やそうとし、寒くなるといろいろなものを燃やして体温を維持しようとしています。これがホメオスターシスです。

ただ、真夏や真冬は暑い温度、寒い温度に対応すればいいのですが、4月、9月は昼間と朝晩の寒暖に大きな変化があったり、梅雨や台風で気圧が変わったりします。さまざまな変化を敏感に感じとって、私たちの知らないところで一生懸命にからだを一定に保っているのがホルモンと自律神経です。たとえば、気温が30℃になったから、これくらい汗を流そうとか、10℃になったから肝臓からこれくらいの糖を出して燃やそうとか、

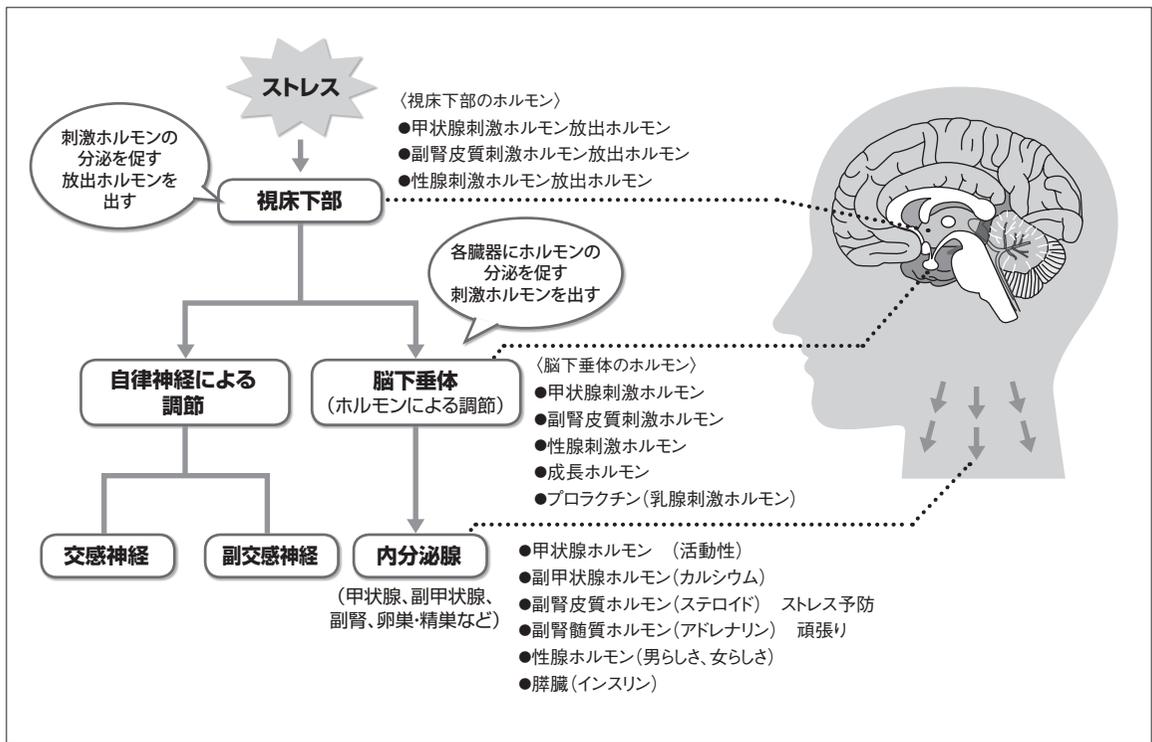
そんなことを考えている人は誰もいませんね。これらはホルモンと自律神経が勝手にやってくれています。それで私たちのからだは保たれているのです。

内分泌系ホルモン

ホルモンといっても焼肉ではありません。大阪人が命名したといわれる「ホルモン」は「食べずに放るもの」を「もつたいないので食べよう」という大阪弁です。

今日お話しするホルモンは甲状腺、副腎、睪臓、腎臓、卵巣、精巣など内分泌系と呼ばれる器官でつくられ、必要なときに必要な量だけ分泌され、血液など体液を通して様々な臓器や器官に運ばれ、その働きを抑制したり促進して、からだの内部環境をいつも一定に保てるように調節しています。

●甲状腺ホルモンは、のど仏の近くにある甲状腺から分泌される活動性の高いホルモンで、増えすぎると過剰な汗をかきます。逆に低いと元気がなくなり、「うつ」とよく間違われまふ。私の診療を



以下の項目の内、当てはまる症状がありますか？
3〜4個該当すれば9月病が疑われます。

- ① やる気が出ない
- ② 集中力がない
- ③ 思考力の低下
- ④ 無気力
- ⑤ 何をしても楽しくない
- ⑥ 何を食べてもおいしくない
- ⑦ 食べたいという気持ちが起きない
- ⑧ 気分がふさぐ、落ち込む
- ⑨ 外出するのがおっくう
- ⑩ 化粧をするのが面倒くさい
- ⑪ どうしようもない不安感
- ⑫ わけのわからない焦り
- ⑬ イライラして怒りっぽい

前半は①〜⑦は夏バテによるもの、後半⑧〜⑬はうつ症状です。

ホメオスターシス
生体恒常性ともいわれ、環境の変化に反応して、体を動かして健康な状態を保ち、生命を維持しようとする働き。ストレス、不安、緊張、恐怖、不快などによって自律神経のバランスが乱れると影響を受ける。

内分泌系
ホルモンを生成し、導管を用いずに血液中に分泌する内分泌腺で構成される系統。下垂体、甲状腺、副甲状腺(上皮小体)、胸腺、副腎、松果体、睪臓のランゲルハンス島、精巣、卵巣などをいう。

図2 9月病の症状

図3 視床下部と脳下垂体とホルモンの関係

受けるうつの患者さんにも甲状腺機能の検査をします。高すぎるとその状態、低すぎるとうつ状態となり、かなり精神的な活動に影響します。

●副甲状腺ホルモンは甲状腺の裏側にある米粒くらいの大さきで上皮小体とも呼ばれる臓器から分泌されます。カルシウムの代謝、骨粗しょう症などに関与しています。

●副腎皮質ホルモンはあまり聞いたことがないかもしれませんが、ステロイドといえれば覚えがあるのではないかと思われます。ストレスの予防をしてくれます。

●副腎髄質から分泌されるホルモンの約80%はアドレナリンです。重い荷物を持ちたり、走ったりするときにがんばってくれるホルモンで、残りはノルアドレナリンとドーパミンなどでカテコールアミンと呼ばれます。

●性腺ホルモンはステロイドホルモンの一種で、男性らしさ、女性らしさをつくるホルモンです。

●膵臓から出るインスリンは、食事から摂ったブドウ糖をエネ

ルギーに換えたり、摂りすぎたブドウ糖を脂肪に変えたりするホルモンです。

ホルモンは甲状腺や副腎皮質、精巣や卵巣など各臓器でつくられますが、必要量などすべてを察知して、自律神経系、ホルモン系が管理してくれています(図3)。

視床下部と脳下垂体

このホルモンや自律神経をコントロールしているのが、脳の深いところにある間脳視床下部という大集中機能で、私たちのコンピュータの中核です。

脳下垂体のホルモンは甲状腺刺激ホルモン、副腎皮質刺激ホルモン、性腺刺激ホルモンなど、多くは刺激ホルモンです。甲状腺や副腎、性腺など内分泌腺に対してホルモンをつくるよう刺激します。

脳下垂体へは視床下部から司令がいきます。視床下部から甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン、副腎皮質刺激ホルモン放出ホルモン、性腺刺激ホルモン放出ホルモンが出ます。「刺激ホルモンを出しな

さい」という命令です。

脳下垂体は各臓器に刺激ホルモンを出し、各臓器はそれぞれのホルモンを出します。各臓器、たとえば甲状腺などの機能が時々乱れて、ホルモンをつくりすぎたりします。つくりすぎの情報は脳下垂体から視床下部へ伝わり、視床下部は放出ホルモンの分泌を減らします。

ホルモン分泌の調節は視床下部が司っていて、ホルモンの生産過剰や生産不足が生じないように「フィードバック機構」というシステムが働きます。ホルモンは巡回しています。

それぞれのホルモンをつくるのは各臓器ですが、コントロールするのは脳下垂体、最終命令は視床下部間脳系が行うという仕組みです。

交感神経と副交感神経

自律神経は交感神経と副交感神経から成り立っています。交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキだと理解してください。

ステロイド

副腎(両方の腎臓の両端にある)から分泌される副腎皮質ホルモンの一つ。ステロイドホルモンを薬として使用すると、抗炎症作用、免疫抑制作用、抗アレルギー作用があり、さまざまな疾患の治療に使われている。

視床下部

間脳(視床の前下方)に位置し、体内の恒常性を自動調節している自律神経の中核がある。前群(副交感神経を担う)、中群(交感神経の中核を担う)、後群(体温調節を担う)に分かれている。

背中の骨の間、中央あたりから交感神経が、上部と下部から副交感神経が出ます(図4)。

●脳の中核でコントロールしている交感神経と副交感神経は逆のことをします。

●交感神経が働くと、瞳は開き、唾液はネバネバする、心臓は収縮力アップ、脈は速く、血圧は高く、呼吸は速く、筋肉は緊張して皮膚は収縮して、汗が出ます。胃は抑制され、肝臓は糖を分解してエネルギーをつくります。

●副交感神経は癒やしきの神経といわれています。瞳孔は収縮するので寝やすい、リラックスすると唾液はサラサラして、ご飯は食べやすくなります。ワインや食前酒でリラックスすると胃の運動が増えて胃液が出てきます。緊張したまま食事をすると唾液も胃液も出ないので胃が動きません。だから胃がもたれるということになります。二つの神経は同じ臓器や器官に対して相反する働きをし、現況によってどちらかが優位になったりしながらバランスをとっています。

ストレスと自律神経

私たちは自律神経とホルモンによって自分のからだを一定に保とうとしています。そして、視床下部の間脳系がコントロールタワーで全部やってくれています。私たちは右手を挙げようと思えば挙げられます。自分の意思で動かせるので随意神経といえます。しかし、唾液や胃液や汗をどれだけ出そうかと考えてもできません。勝手にやってくれるので自律神経といえます。とても便利なのですが、私たちの意識の範囲外でやっていますから、一度狂い出すと止められません。

●視床下部は脳のご真ん中にあるので、多様なストレスを被ります。ストレスが多ければ視床下部は疲れ果てて自律神経に影響し、必要なホルモンが出なくなつて、いろいろな症状が出てきます。

●このような症状を自律神経失調症、更年期症状、9月病といえます。

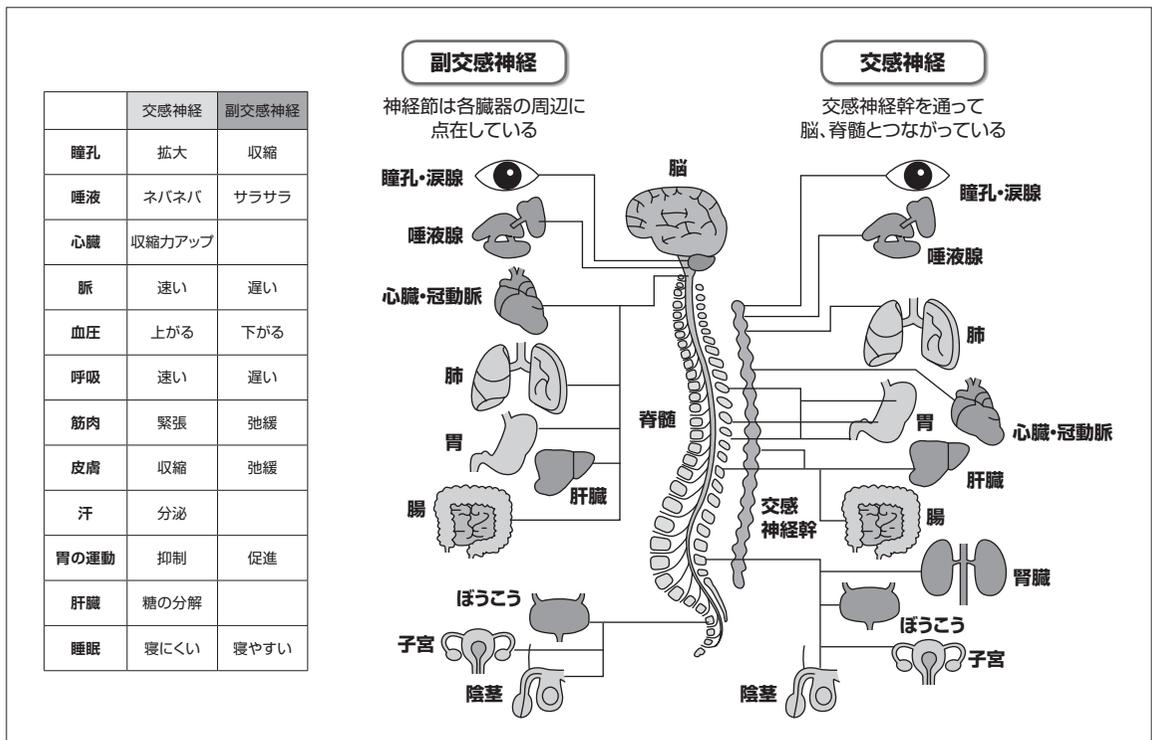


図4 自律神経のルートと動き

自律神経失調症

交感神経は「闘争と逃走の神経」です。闘うときと必死に逃げるときに使われる神経だと思ってください。頑張るときに必要なアドレナリンです。たとえば、結婚式のスピーチを頼まれたとき、自分の順番が回ってくるまで、ごちそうに手が出ないばかりか、汗はたらたら、口は渇き、動悸はする、尿意をもよおすなどの経験はありませんか。誰にも起こる交感神経の働きです。しかし、スピーチが終われば、すぐにアドレナリンが利いて治まります。交感神経にブレーキをかけるのは副交感神経で癒しの効果です。ところが、ストレスの強い人は緊張感が持続してしまいます。

頑張るときには交感神経が必要ですが、ブレーキをかけるシステムが上手くいっていないというのが自律神経失調症です。アクセルは利くけれどブレーキが効かない状態です。

自律神経失調症になると、さま

ざまな身体的症状があらわれます(図5)。頭痛で脳外科、眠れないので精神科、汗をかくから更年期科、めまいで耳鼻科、息切れ、動悸で循環器科、腰痛、肩こりで整形外科、便秘、下痢で消化器科、生理痛で婦人科と、いくつもの病院や科を受診することになります。

自律神経に原因があるなら、原因は一つです。症状の対処療法だけになると、治らないので何年も苦しむこととなります。

キリンの高血圧

「キリンはなぜめまいを起こさないか」血圧の話でキリンはよく登場します。

キリンが水を飲んでいるときにライオンの姿が見えたら、すぐに首を上げて逃げなければなりません。キリンの身長は約5mです。急に5mも首を上げたりすると、普通、めまいを起こします。地上3mのところにある心臓から、さらに2mの高さにある脳まで十分な血液を送り込むためにキリンの血圧は高血圧

(260mmHg)です。心臓も大変です。

キリンが首を上げ下げするには480〜370mmHgの血圧の変化が必要です。水を飲んでいる間に脳卒中を起こすかもしれないのにキリンは生きています。首の後ろに血液を貯める装置があって、急に脳に血液が流入したり、下降したりするのを防ぐ装置に加え、自律神経が相当に発達して血圧をコントロールしているのです。

腸と脳の関係

脳と腸の間には密接な神経網があり、脳で受けたストレスは容易に腸に伝わり、調子を崩し、腸の調子が悪いことにより脳がさらにストレスにさらされるという悪循環に陥ります(図6)。

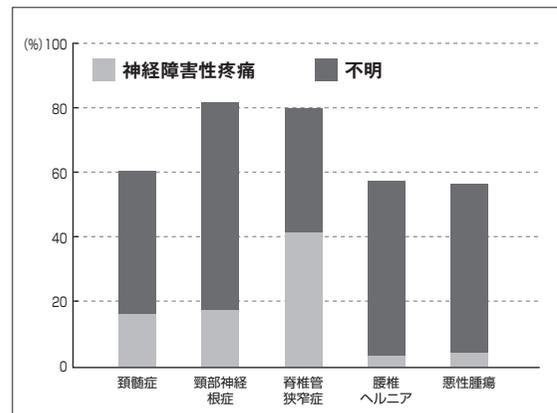
腸の感覚や運動が悪くなると下痢をしたり、痛くなったり、便秘をしたり、腸の調子が悪い人は多くいます。腸の病気は主にがんかクローン病、潰瘍性大腸炎など、特殊な病気がないですから、

おそらく腸が悪い人はストレスに弱い人が多いと思われれます。腸の治療もいいのですが、ストレスを治すのも大事です。

痛みの役割

腰が痛くて神経性疼痛とか関節症と診断される人は多いと思います(図7)。痛みはいろいろあるのですが、痛みの分類を見れば、腰痛の5〜8割は原因不明です(図8)。首や腰の骨のレントゲン写真では「ちよとずれている」「神経が当たっている」「ヘルニア気味」でも、人はちよとずれているもの。それが痛みの原因ではないことが多いのです。

痛みの認知というのがあります。たとえば、薔薇の手入れをしていて、トゲが刺されれば、サツと手を引つめます。痛みは生きていくことを示すバイタルサインです



整形外科入院患者における神経障害性疼痛の頻度、整形外科63(10)より

図8 疾患別の神経障害性疼痛の頻度

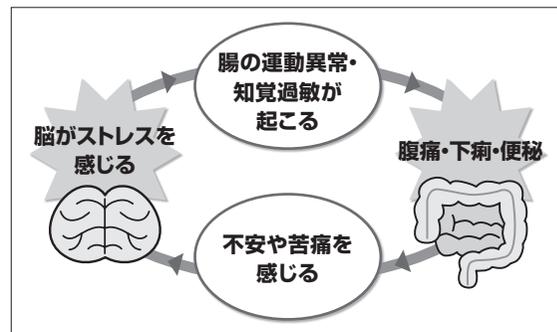


図6 ストレスと下痢、便秘の悪循環

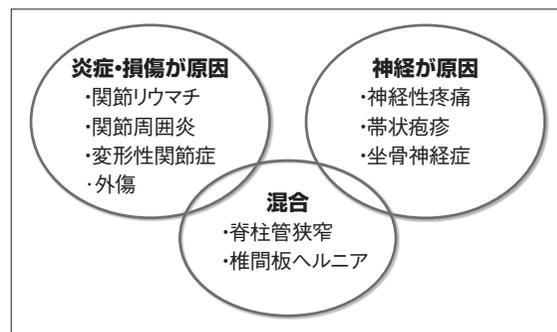


図7 病的疼痛の分類



図5 自律神経失調症の主な症状

から、感覚器から瞬時に脳や脊髄へ情報が伝わり、反射的に危険から遠ざけます。

不幸にも、指先を2cmくらい切ったとします。1分くらいで少し血が止まると、傷は治っていないのに痛みは半分以下になっているはずですが、私たちは、「痛い」という感覚がなければ危険を察知したり、回避することはできません。しかし、危険がなくなれば痛みを消す作業がありません。下行性疼痛抑制系の神経伝達物質セロトニンやノルアドレナリンが痛みを消してくれます。これも自律神経の一部ですが、自律神経が弱っていると痛みが継続します。

痛みの悪循環

私たちに腰痛や肩などの痛みは常にあるものと思われれます。自律神経が上手く働いているので痛みを感じないだけで、上手く働いていない人はいつも痛みを感じているのです。わかりやすい例でいえば子ども

に「勉強しなさい!」といえれば「おなか痛い」と言います。テレビでお気に入りのマンガが始まると見て笑っています。見終わったので「勉強しなさい!」と言うと「おなか痛い」と言います。嘘ではない、痛みは必ずあるのですが、テレビを見ているときは自律神経が上手く活動していて痛みを消す作業が行われているのです。「勉強しなさい!」で、痛みを消す作業が働かなくなってしまうと思われれます。消す作業ができていないかが大きな問題です。

痛みが慢性化してくるとストレスになり、抑うつになって活動性が低下します。痛いから外出しない、▼外出しないからうつになる、▼うつになるから自律神経が上手く活動しないという悪循環になります。逆に、ちよつと痛みが楽になる▼表に出てみようかな▼明るくなる、うつ状態が改善する▼自律神経が活動して痛みが和らぐ▼外へ出る、という好循環になります。痛覚の過敏と活動性の低下で悪循環は始まるということになります(図9)。

脳内物質セロトニン

うつに深くかかわっている脳内伝達物質が「セロトニン」です。セロトニンやノルアドレナリンなどの伝達物質が十分にあれば、いろいろなところへ命令を伝えやすくなるので自律神経の活動が上手くいきます。

セロトニンはダムの水源のようなものです。若いときは水源が豊富で、エネルギーが適宜補充され、活発に活動(発電)できます。しかし、中高年になると水源が枯渇してきます。その上、中間管理職として気を遣うことも多く、家庭内の心配事も増えてきます。気を遣うとセロトニンの分泌は下がり、同時に自律神経がちよつと狂ってきます。めまいを起こしたり、変な汗をかいたり、動悸がしたりします。

多くの場合、「少し疲れているから、おいしいものでも食べてゆっくりしよう」と落ち着けば、水源は元のように戻るので大きな問題はありません。しかし、責任感の

強い人は「オレは根性がないから、もう少し頑張らないと」と働き続けてしまいます。減ってしまったセロトニンが底をついてしまうと、伝達物質がないので根気や集中力がなくなり、物事が決断しにくくなり、うつ、不安という病気になるります。

うつと不安

うつと不安は合併します(図10)。うつになって、外へ出て行けなければ不安になります。パニック障害で電車に乗れないだけでも家にずっといれば将来が不安でうつになります。

不安感は病氣と認識されていませんが、「何となく不安」「落ち着かない」はセロトニンが減ってきた症状です。

しかし、不安という感情はあつていいのです。たとえば、高いところが怖いのを高所恐怖症といいますが、高所が怖いのは当たり前で、

いろいろなところにつかまって安全を期するのです。家を出るときに戸締まりをしたか、火を消したかと、年に数回、気になって家に帰ることは誰にでもあります。その結果、火事やどろぼうの被害を避けられます。

ところが、不安障害の場合は、毎日5回くらい家を出入りしてチェックを繰り返します。会社や学校に遅刻してしまい、社会的活動ができなくなり、皆さんの周りに潔癖症の人は結構いると思われれますが、なかには血まみれになるほど手を洗っている人がいます。度が過ぎれば病氣です。

私は「阪神性不安」を提唱しています。どんなときに不安かというと阪神(日本のプロ野球球団)が首位のとき。1〜2ゲーム差で追われていていつ落ちるかかわからないときです。この阪神ファンが一番健康的な生活を送るときは、これ以上落ちないという6位の時です。

お金がないとか、今日のご飯が食べられないという不安感には不安を通り越して必死です。しかし、お金がある、地位も名誉もある、こんな人が不安にならないだろうという人にも、そこから転げ落ちてしまうのではという不安感があります。成功した芸能人が投資などで失敗する例がそうです。いくらお金や才能を持っていても不安なのです。人は見かけによらないこともよくあります。

不安になると自律神経が乱れ、汗が出る、口が渇く、動悸がする、で更年期や循環器などさまざまな科で薬を処方されることになります。いろいろな薬をもらっても治らないので不安になり、余計に悪化します(図11)。しかし、「自律神経失調症で、交感神経が暴走しているだけでいろいろな症状が出ていますよ」と説明すると納得できるのではないのでしょうか。一つの原因と考えていただくと思われれます。

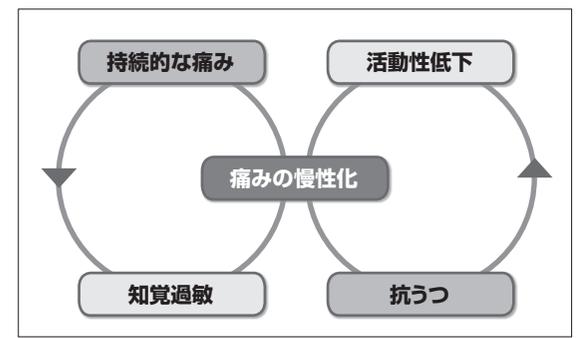
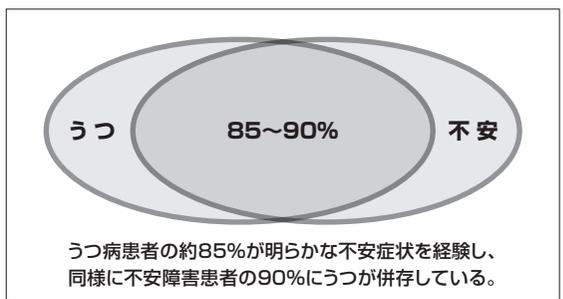


図9 痛みの悪循環



Jack M.Gorman: Depression and Anxiety 4 :160-168,1997

図10 うつと不安の併存

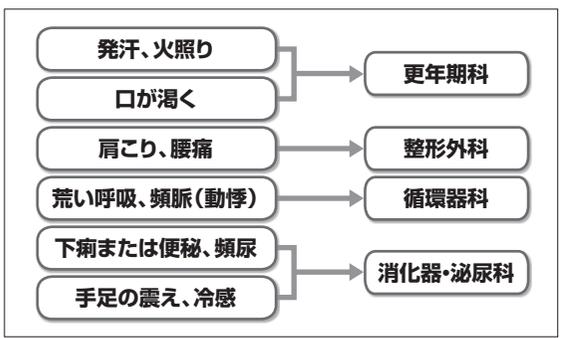


図11 不安(緊張)の身体兆候

予防と乗り切り方

うつを未然に防ぐ手立ては定時起床が基本

さて、コーヒータイムの休憩で、副交感神経モードになりましたか。

私たちは副交感神経モードになるほうが長生きできるのです。長寿といえば、105歳まで現役の医師として活躍された日野原重明先生です。同じ循環器で、懇親会などでも一緒にいたりしましたが、厳しいときとリラックスするときの交感神経と副交感神経の切りかえが上手な先生でした。切りかえが上手なのは長生きの秘訣だと思います。

「うつ」の大阪人

『おまけの人生』(本川達雄著)では、「動物の時間(時間の長さ)は体重の4分の1乗に比例」しており、時間の長さというか、脈の速さが寿命に関係しているといえます(図12)。

マウス(小さいネズミ)は1分間に600〜700回脈を打つから2〜3年しか生きられないが、クジラは1分間に5回打つので100歳以上生きられる。また、多くの動物は約15億回脈を打つと寿命が尽きるといわれています。脈の速い動物は寿命が短くて脈の遅い動物は寿命が長いわけです。

ところで、大阪人の寿命はどうでしょうか。●大阪人の歩く速度は日本一早い。東京に比べて12%も早い(図13) ●歩数は同じでも歩幅が広い ●大阪人はいらち(せつち)である。だから ●大阪人の心拍数は高く ●寿命は短い、というのが、私の大阪人の寿命に関する仮説です。

ジャマイカ精神

都道府県の平均寿命(平成22年)を見ると、全国平均は80.75

歳、1位は長野、東京は14位、大阪は41位で78.99歳。女性は全国平均87歳近くで、トップは長野の87.18歳、東京は22位、大阪39位で85.93歳です。

やはりいらちな大阪人は寿命が短いようです。イライラしている、脈が速い、寿命は短くなるなど交感神経優位な土地柄です。長野の人のように少しのんびりしていただと寿命が延びるのではないかと思います。

ボルトさんが引退しましたが、ジャマイカの「じゃあ、ま、いいか」という精神で、何があっても「イライラしない」で行きましょう。

起きる時間は一定に

「6、7月でうつの症状が改善して夏休みが1週間とれる」という場合、私は「ゆつくり寝てください。休憩してください」とは言いたくない。

ません。「毎日同じ時間に起きてください」、場合によっては「休みでも会社まで行ってください」と勧めます。そのほうがラクに次の段階へ進めるからです。9時、10時まで寝ていると1週間の夏休みの後、また、3日ほどの休みが必要になります。

旅行に行ってもいつもと同じ時間帯に起きる、休みの日でも同じようなりズムで起きる、そして着替える。その後はソファで横になろうが、ゴロゴロしてもかまわないのです。

そして昼寝は30分以内が原則です。夜の睡眠を妨げないためにもアラームをかけるなどしてぐっすり眠ってしまわないように注意が必要です。

寝る時間をいつも一定にするのは難しいので、起きる時間だけは一定にしてください。午後9時頃寝てしまつて午前4時に目が覚めてもそのまま起きてください。午前1時に寝ても7時には起きてください。6時間の睡眠時間で充分です。遅く寝てもいつもの時間に起き、3時間しか寝ていなければ

ば30分の昼寝で補ってください。

起きやすいのはレム睡眠時です。レム睡眠時に起こしてくれる目覚まし時計があり、呼吸や心拍数を感知して起こしてくれます。起きる時間をいつも一定にするのは恒常性の中で大事なことです。

夏太りに注意

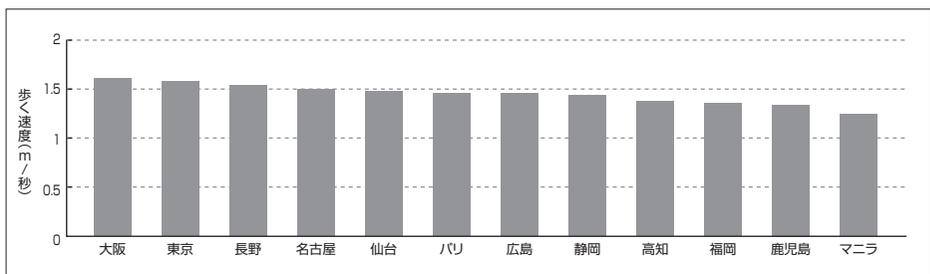
私たちは体温を37℃に保つようにしなければなりません。37℃の気温のところにいると、熱をつくる必要はありませんが、10℃のところであれば、37℃まで体温を維持するために、いろいろなものを燃やさなければなりません。夏は暑すぎて39℃になってはいけません。汗をかいて冷やすという作業は要ります。冬は寒い気温に負けると死んでしまうので37℃まで上げるといふ作業が要ります。そのために脂肪や炭水化物を燃やすので、冬のほうがやせます。昔は汗をかいてやるのが夏でしたが、空調の効いている部屋ではバテません。夏バテをしてはいけないうナギなど精

のつくものばかりを食べていると夏太りするので気をつけてください。

堪忍袋の緒

感情を押し殺すのはストレスになります。面白かったら笑う、悲しい映画を観て泣く、怒りたいときは、その場で怒るのはまずいことでもあるので少し工夫が要ります。大阪の街は「お笑い」の宝庫です。大阪人はいらちで寿命が短いのを自覚しており、それを補う知恵として「お笑い」を発展させたのかもしれません。

「堪忍袋の緒がキれる」といいます。ここに100の怒りを入れる堪忍袋があるとします。妻の文句10点、部下の失敗20点、子どもの成績が悪い10点、営業の失敗30点、パチンコに負けた10点など、ずっと感情をためこんでいる人は95点くらいになるので、「味噌汁が辛い」くらいの理由で爆発してキレてしまいます。堪忍袋の紐をゆるめて小出しにし、常に消去して空にしておくことです。



辻村明東京大学教授ら「地域文化特性と運動行動」(「国際交通安全学会誌」15巻4号1979年12月、6巻増刊号1980年9月)

図13 歩く速度

テーマは「24時間のリズムは生き物それぞれに同じ重みを持っているか」。

体重と時間の関係は「時間の長さが体重の4分の1乗に比例する」

●**体重が10倍になると時間が2倍になる**

マウス	1心拍	0.1秒	ウマ	1心拍	2秒
ネコ	1心拍	0.3秒	クジラ	1心拍	9秒
人間	1心拍	1秒			

●**動物の一生の心拍数は約15億回**
小さい動物ほど寿命は短い

図12 『おまけの人生』

横隔膜を動かす

怒りの発散は声を出すことで対応できます。大きな声を出すために横隔膜を動かすので、交感神経から副交感神経モードへ移ります。横隔膜が動かない状態というのは重量挙げのときのように口を結んで交感神経が上がっているときです。

嫌なことがあっても文句を言わず、ニコニコしていると不満がたまりません。愚痴を言うのが上手くない人は不満が突然爆発します。大声を出して不満を解消すべきですが、恥ずかしい人は一人カラオケをお勧めします。みんなでいくのもいいのですが、うまく歌おうとしてストレスになります。一人で、なるべく大声を出せる曲を選んで、点数など気にしないで、3曲ほど歌えばOKです。喫茶店に行く感覚で30分くらいで充分でしょう。不満を絶叫するにはかなりの方法です。

少し荒々しくなりますがボクシングは少し強めの発散法です。

DVの予防が期待されます。ボクシングといっても、殴り合いになるとストレスになるので試合のないボクササイズです。10〜20分「バカヤロー」という気持ちを含めてミットを叩けば、かなり力もいるし適度な運動にもなります(図14)。

薬物療法とセロトニン

セロトニンは脳から出た命令をバトンパスのように伝えていきます。脳の刺激を受けて神経末端からセロトニンが放出されて、次のレセプターにくっついて情報は伝えられます。その後セロトニンはトランスポーターに回収されて再利用されます。

うつときには、セロトニンが少なくないうえにトランスポーターが増えます。セロトニンがレセプターにくっつく前に回収されてしまうので情報が伝わりません。セロトニンを薬で増やせばいいのですが、それは難しいので、再回収の取り込み口をふさいで回収を阻害し、セロトニンが増えるのを待つのが抗うつの薬です(図15)。



図14 ボクササイズ風景

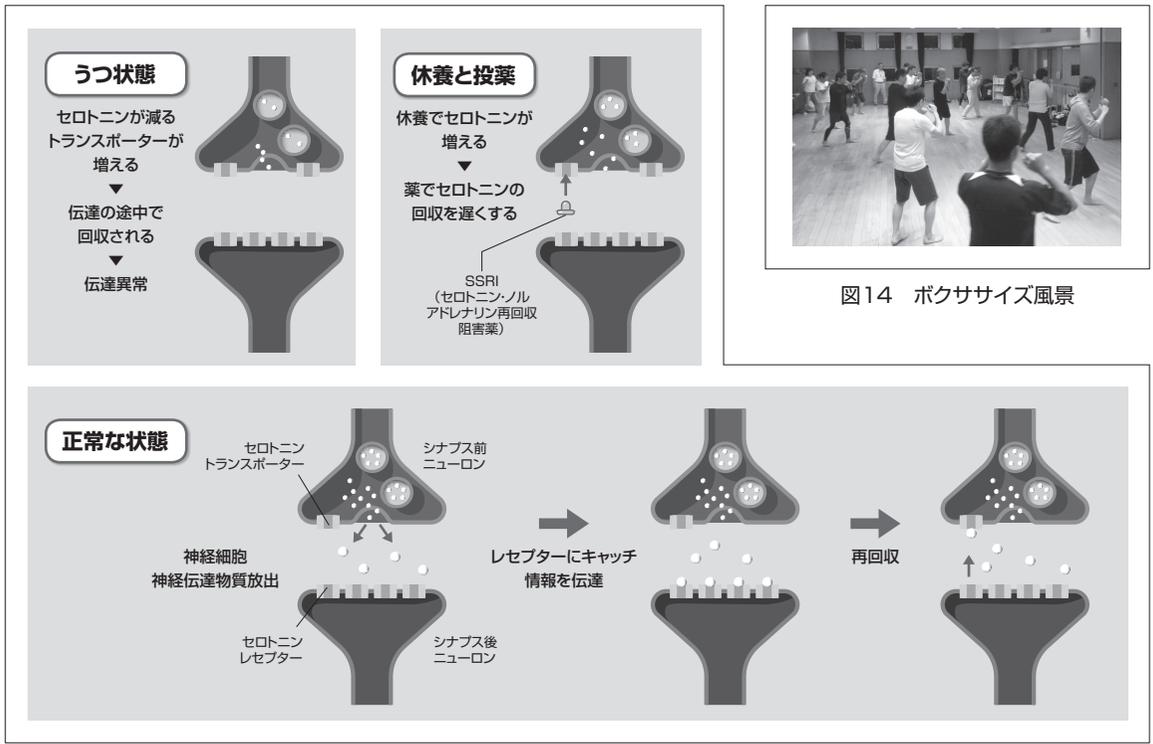


図15 抗うつ薬の作用機序

治りかけのポイント

うつや9月病は車のガソリンが無くなっているか、ガソリンタンクに穴が開いているような状態です。ガソリンが0では車は動きませんが、穴をふさいで5リットルもたまると結構走ります。ところが5リットルのガソリンで時速100kmを飛ばすとすぐ

に使って切ってしまいます。回復してきたらゆっくり走って、セロトニンが復活するのを待ってもらおうのが大事なことです。

元気になってから3カ月くらいは、のんびりするのがコツです。一番大事なのは「治りかけ」だといえます。ここで頑張ってしまうと、セロトニンの分泌が落ちる。薬を増やす。がんばってしまう。

自律訓練法

交感神経から副交感神経モードにする方法です。瞑想のような方法で、不安感の強い患者さんには効果があります。リラックスすることで痛みが和らぐことから、緊張感を和らげる治療として取り入れています。

夜中に起きる

3時間しか寝ていなくても昼間眠くならず、仕事ができるなら問題はありませんが、10時間寝ても昼間眠いのは問題があります。眠れないとアルコール依存になる場合もあります。

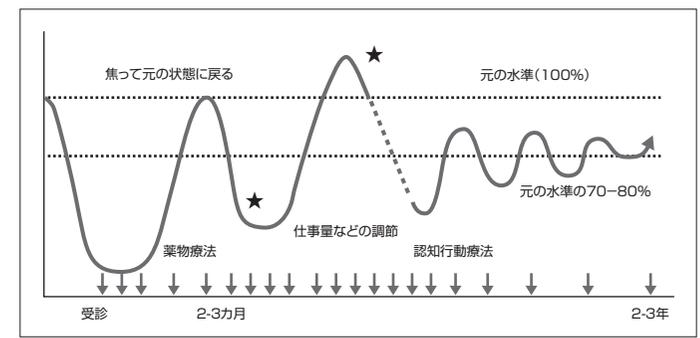


図16 気分障害の治療と経過



石蔵 文信 先生

- 昭和57年3月 三重大学医学部卒業
- 7月 財団法人船員保険会大阪船員保険病院 内科医勤務
- 昭和62年7月 国立循環器病センター 循環器科医師(厚生技官医療職)
- 平成4年7月 大阪厚生年金病院 内科医長
- 平成6年7月 大阪警察病院 循環器科 医長
- 平成9年7月 Mayo Clinic, Division of Cardiovascular Disease and Internal Medicine, Research Fellow
- 平成10年5月 大阪大学医学部保健学科医物理学講座 助手
- 平成12年10月 大阪大学医学部保健学科医物理学講座 学内講師
- 平成16年4月 大阪大学大学院医学系研究科 保健学専攻 医療技術科学分野 機能診断科学講座 助教
- 平成19年4月 大阪大学大学院医学系研究科 保健学 医療科学技術分野 機能診断科学講座 准教授
- 平成25年4月 大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 健康栄養学科 教授
- 平成29年4月 大阪大学人間科学研究科 未来共創センター 招聘教授

認知行動療法
認知行動療法は自分の症状や立場をよく理解して行動パターンを変更する考え方。

