

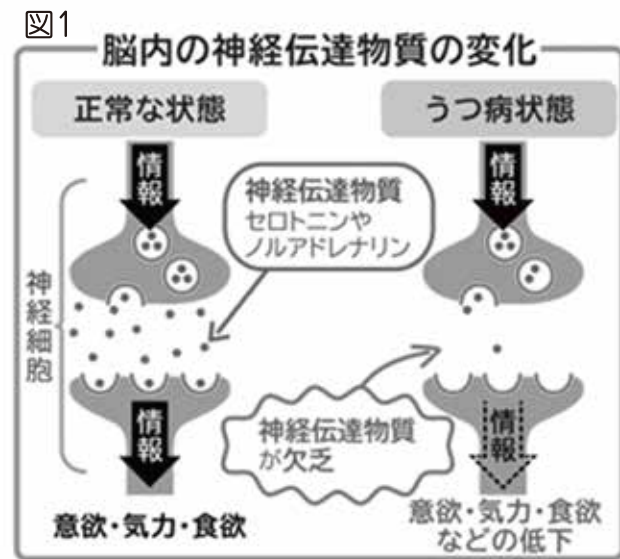
うつ病の不調は脳の働きの低下



うつ病から考える脳の働きの低下

日本人の約15人に1人が一生のうちには一度はうつ病になっています。うつ病は身近な病気で、多くの人がメンタルヘルス不調の悩みを抱えているといわれています。原因の一つに過剰なストレスといわれていますが、実は、ストレスというのは職場や家庭の人間関係、仕事の負担など自覚できるものばかりではありません。

偏った食生活、身体活動不足、睡眠不足などのライフスタイルが、ただでなくこころの不調のリスクになっていることがわかってきました。知らず知らずのうちにこころにじわじわとダメージを与える、いわば「隠れストレス」です。肥満やメタボ、糖尿病などの生活習慣病とうつ病との関連性を指摘する報告も出てきています。健康的なライフスタイルを身につけ、体をすこやかに保つことは、こころの健康にも直結します。



うつ病は脳の働きの低下によるものなので、決して怠けているわけでも、気の持ちようで何とかなるものでもありません。

うつ病の症状は、はじめのうち、こころの不調ではなく体の不調や行動の問題としてあらわれることがほとんどです。食欲や睡眠に現れるだけでなく、体がだるい、生気がない、頭痛・めまい・吐き気といった体の症状、ひきこもりやリストカット、暴力や攻撃的な行動などとして表現されることもあります。また、うつ病の症状は、朝の調子がいちばん悪く、午後から夕方にかけて改善してくることがよくあります。朝なかなか起きられず休んだものの、午後からは具合がよさそうに見えるのと、周囲からはちよつとサボっているだけに見えるかもしれません。うつ病の特徴(表1)を知って、続くようでしたら精神科を受診することをお勧めします。

うつ病の治療には、落ち込んだ気分を和らげ、睡眠リズムを改善する

■お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎ 4-3356

表1:うつ病の特徴

次のうち5つ以上(1か2を含む)が2週間以上続いていたら、専門家に相談することをお勧めします。

- 1 悲しく憂うつな気分が一日中続く
- 2 これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
- 3 食欲が減る、あるいは増す
- 4 眠れない、あるいは寝すぎる
- 5 イライラする、怒りっぽくなる
- 6 疲れやすく、何もやる気になれない
- 7 自分に価値がないように思える
- 8 集中力がなくなる、物事が決断できない
- 9 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う



効果をもつ薬や、必要に応じて不安感を和らげる薬なども使われます。ストレスを和らげたり、自分を責める考え方を変化させたりするカウンセリングが行われることもあります。

「自分はいないほうがよい」「消えてしまいたい」といったような気持ちになることがあります。そんな気持ちになるのも病気が原因です。しっかり治療することで症状は改善していきます。

脳の働きをよくする体づくり

ストレスにさらされると、体内ではストレスホルモン(コルチゾールなど)を分泌してストレスに対抗しようとしています。このように元来、私たちの体にはストレスにさらされても耐えられるシステムが備わっており、こころの健康を守っています。ところが、ストレスが強く、なかなか解消されないと、逆にストレスホルモンは分泌が過剰となり学習や神経細胞の保護に重要な役割を果たす脳由来神経栄養因子(BDNF)を減らし、脳の神経細胞を傷つけ、うつ病発症の一因になります。実はこのストレスに耐える体のシステム自体を弱体化させる要因が、偏った食生活、身体活動不足、睡眠不

自分の体を知る

自分の体を客観的に知る方法として、毎年受けて変化をみていく健診を受けることをお勧めします。そして、健診結果から単に異常の有無をみるのではなく、体がどのように働いているかを知るために健康栄養相談をご利用ください。

また、こころの健康についても、これくらいまだ大丈夫と思うことでも早めに相談していただくことで、不調から病気になる前に予防できればと思います。