

心の障害

厚生労働省 e-ヘルスネット

「うつ」に気づいたときの対処法は？・・・・・・・・・・P.1

体の不調はうつ病でも現れます。かかりつけ医へ相談してみましょう・P.3

解離性同一性障害・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.5

強迫性障害 / 強迫神経症・・・・・・・・・・P.6

サヴァン症候群・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.7

こころとからだ・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.8

「うつ」に気づいたときの対処法は？

「うつ」や「うつ病」を自分自身で気づいたり、家族や職場の同僚など近くにいる方が気づいたりすることはとても大事です。心配な時にはまず、疲れたところと身体を十分に休めます。医学的な治療が必要な場合には、医師による診察の後に必要に応じて適切な治療法を選択し、十分時間をかけて治療することが大事です。「うつ」は、こころのガソリンが切れたりオイルが汚れたりして元気がなくなった自動車のような状態です。そのような状態のまま走らせていたら、車は壊れてしまいます。「うつ」も同じです。脳がSOSをだしていたら、きちんと休養をとって適切な点検工場で調整することが大切です。そのため「うつ」を自分自身で気づいたり、家族や職場の同僚など近くにいる方が気づいたりすることはとても大事です。

いままで漠然と「うつ」と説明してきましたが、もっと狭い範囲で「うつ病」

を考えてみます。会社員のAさんは、これまで大好きだったゴルフが楽しくなくなりました。主婦のB子さんは元気がなくなり、得意だったお菓子づくりをする気にもならなくなりました。気分がふさがちになり、これまで楽しめていたことに関心が薄れて意欲が低下していくことは、うつ病の特徴的な症状のひとつです。

うつ病の発症には、はっきりした原因があるとはかぎりません。またうつ病では「こころの症状」が目立たず、「身体の症状」ばかりが目立つ場合も少なくありません。ですから自分が「うつ病」だと気づかずに、内科などを受診されることも少なくありません。

「うつ」でやる気がでないのは、こころが弱かったり甘えたりしているためではありません。ご自身やご家族が「うつ」あるいは「うつ病」かなと心配な場合にはまず、疲れたこころと身体を十分に休めるようにします。家族や仕事・学校といった療養環境の調整がとても大切です。十分な休養をとることと、必要に応じて適切な治療を受けることが症状の緩和につながります。治療が必要な場合には必ず医師による診察を受け、十分に時間をかけて療養することが重要です。

一方で多くの方は、薬を飲むことを「甘えていること」と考えたり、本来だったら薬などに頼らずに「自分で治すべきもの」と考えたり、治療を受けることに抵抗を感じるようです。しかし治療を受ける際に最も大切なことは、医師の指示にきちんとしたがうことです。服薬開始後から自覚症状が緩和するまでには数週間かかることがわかっていますので、すぐに効果がでないからといって不安になる必要はありません。また薬のきき方や副作用をだしやすさには個人差がありますので、遠慮なく医師と相談してください。必ずふさわしい対処法を明示していただけたらと思います。

独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 老人精神保健部 山田 光彦

体の不調はうつ病でも現れます。かかりつけ医へ相談してみましょう

うつ病は、何もやる気が出ない（意欲低下）・悲しい気持ちになる（抑うつ気分）などの「こころの症状」と、食欲がでない（食欲低下）・眠れない/起きられない（不眠/過眠）・体がだるい（倦怠感）・口が渇く・頭痛・動悸・めまいや耳鳴りなどの「体の症状」が表れる病気です。体の症状が目立つため、こころの症状に気づきにくいことがあります。体の不調を感じたときは、かかりつけ医に相談してみましょう。

うつ病は、ストレスなど様々な原因により生じるこころと体の両方の症状からなる病気です。5～10人に1人は、一生のうちに一度はうつ病にかかるといわれており、決してまれな病気ではありません。うつ病は「こころの風邪」ともいわれるぐらい誰にでも起きる病気ですが、風邪と比べて非常につらい症状で、仕事や学業・家事ができなくなるなど大きな影響を及ぼす病気です。適切な治療を受けないと、時として自殺にまで追い詰められることがあります。

『こころの症状』として、「意欲低下（何もやる気になれない、普段は楽しめていたテレビや読書などが楽しめない）」「抑うつ気分（物悲しい気持ちになる、気分が晴れずすっきりしない）」があります。

これらに加えて「不安・焦燥感（不安な気持ちが頭から離れない、イライラする、焦る）」「注意・集中力の低下（考えがまとまらない、仕事や家事に集中できない、些細なことすら決断ができない）」「無価値感・罪業感（自分は役に立たない人間だと感じる、些細なことについても取り返しのつかない悪いことをしてしまったと思い悩む）」場合によっては「希死念慮（死にたくなる、死や自殺について考える）」などがあります。これ以外にも「感情が抑えられない」「感情がわいてこない」「人と会いたくない/人と話をすることが苦痛に感じられ

る」「出かける気になれない」など、様々なこころの症状が現れます。

こころの症状だけでなく、様々な『体の症状』も現れます。「不眠（眠れない、寝付けない、朝早く目が覚めてしまう、ぐっすり眠った感じがしない）」または「過眠（起きられない・眠りすぎる）」「食欲不振（食欲が無い）」「吐き気」「胃の不快感」または「過食（食べ過ぎる）」「口が渇く」「味覚が変わった」「倦怠感（体がだるい）」「疲労感（すぐに疲れる）」「めまい」「耳鳴り」「頭痛」「頭重」「肩こり」「体の痛み」「息苦しき」「動悸」「手足のしびれ」「冷感」など、これら以外にも様々な苦痛な体の症状が出現します。

特に軽症のうつ病では、体の症状が目立ち、こころの症状がわかりにくい場合があります。めまい・耳鳴り・頭痛・肩こり・手足のしびれなどで内科などを受診して様々な検査を繰り返しても体に病気の原因が見つからない場合は、うつ病の可能性がります。こころの症状が目立たない場合には、患者自身も、その周りの家族もうつ病とは気づかずに、つらい症状に対して適切な治療ができずに、長い間苦しむことがあります。実際に多くのうつ病の人が、うつ病の症状のためにはじめに受診した診療科が、内科・産婦人科・脳外科などの精神科以外であることが知られており、自らはこころの症状を治療の対象となる病気の症状とは気づかないことがあります。内科を受診したうつ病の人の訴える主な症状は体の症状が多く、なかなかこころの症状について相談を持ち掛けないという報告もあります。

うつ病により体の症状が出現するのとは逆に、体の病気のためにうつ病症状が出現する場合があります。糖尿病・心臓病・がんなどの慢性疾患や脳梗塞・心筋梗塞を患う患者はうつ病にかかりやすいことが知られています。様々な検査でも原因のわからない、つらい体の症状がある場合は、同時にこころの症状があるかもしれません。かかりつけ医や精神科に早めに相談して下さい。信頼できるか

かりつけ医に相談して精神科を紹介してもらうのもよいでしょう。また慢性の身体疾患で治療中の人や急に重篤な身体疾患を患った人も、こころの症状について定期的に主治医と相談して下さい。

家族や同僚など周りの人が様々なこころや体の症状で困っている場合にも、早めに病院を受診することを勧めて下さい。その際には様々な体の症状はうつ病からも生じることや、こころの症状で病院を受診することは特別なことではないことを強調してください。消えてなくなりたい・死にたいなどの自殺を考えている言動やそぶりのある場合は特に早急な相談が必要です。

うつ病は、多くの人がかかる病気ですが、適切な治療を受けないとつらい症状が長く続き深刻な悪い影響を及ぼします。様々な検査で体に異常の原因が見つからない場合、うつ病かもしれません。かかりつけ医や精神科に早めに相談してみることが重要です。

独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所自殺予防総合対策センター 稲垣 正俊

解離性同一性障害

多重人格 / 一人の人間の中に全く別の性別、性格、記憶などをもつ複数の人格が現れる神経症。

解離性同一性障害とは、かつて多重人格症と呼ばれた神経症で、子供の時代に適応能力を遥かに超えた激しい苦痛や体験（児童虐待の場合が多い）による心的外傷（トラウマ）などによって一人の人間の中に全く別の人格（自我同一性）が複数存在するようになることをさします。

解離とは、記憶・知覚・意識といった通常は連続して持つべき精神機能が途切

れている状態で、軽いものでは読書に耽っていて他人からの呼びかけに気付かないことなどが当てはまります。この解離が、非常に大きな苦痛に見舞われたときに起ることがあり、実際に痛みを感じなくなったり、苦痛を受けた記憶そのものが無くなったりすることがあります。これは、苦痛によって精神が壊れてしまわないように防御するために、痛みの知覚や記憶を自我から切り離すことを無意識に行っていると考えられています。

解離性同一性障害はこの解離が継続して起こることによると考えられています。

長い期間にわたり激しい苦痛を受けたり、何度も衝撃的な体験をしたりすると解離がその度に起こり、苦痛を引き受ける別の自我が形成されてしまい、その間の記憶や意識をその別の自我が引き受けて、もとの自我には引き継がれず、それぞれの自我が独立した記憶を持つようになることが発生の原因と考えられています。

他人から見ると、外見は同じ人であるのに、まったく連続しない別の人格がその時々で現れます。性格や口調、筆跡までもが異なりますので、性格の多面性とは別のものであることに注意する必要があります。

発生の原因や進行過程など研究途上のため、治療法が確立していないのが現状です。

強迫性障害 / 強迫神経症 OCD / Obsessive-Compulsive Disorder

きわめて強い不安感や不快感(強迫観念)をもち、それを打ち消すための行為(強迫行為)を繰り返す。強迫観念とは、きわめて強い不安感や恐怖感のことです。対象物がない不安や、「手が汚れているのではないかと気になって仕方がない」「家の鍵を閉めたか気になって仕方がない」などある特定の対象物に対する不安や恐怖

です。強迫行為とは、強迫観念を打ち消すために繰り返し行う行為です。たとえば「手を一日に何十回・何百回も洗う」「会社に行く途中に何度も自宅に戻って施錠の確認をする」などです。普通のひとでも不安感がありますが、この疾患では強迫観念・行為によって日常生活に支障がでてしまいます。「施錠の確認で何度も家に帰っていたら会社に行けなかった」などです。

さらにこの疾患の特徴は、自分の行動が不合理だという自覚が患者自身にあることです。そのため「自分はおかしい」「周囲から変だと思われる」という恐怖から、行動範囲が非常にせまくなってしまふことがあります。

治療には、抗不安薬や抗うつ剤を用いた薬物療法や行動療法などの精神療法が有効とされています。

サヴァン症候群 savant syndrome

精神障害や知能障害を持ちながら、ごく特定の分野に突出した能力を発揮する人や症状を言う。

重度の精神障害を持つ人に見られる、ごく限られた特定の分野において突出した能力を発揮する人やその症状のことです。1887年に、J・ラングドン・ダウン博士により「イディオ・サヴァン（天才的白痴）」と名付けられ、のち「サヴァン症候群」と呼ばれるようになりました。

その能力については特に規則性や傾向はありませんが、○月×日の曜日をすぐ当てられる、膨大な書籍を1回読むだけですべて暗記できる、一度聞いただけの曲を最後まで間違えずに弾ける、航空写真を一瞬見ただけで描き起こせるなど、異常なほどの記憶力・再現力が特徴といえます。

一般的に男性に多く、また自閉症の人に多く見られます。サヴァン症候群についてはまだ解明すべき謎が多く残されていますが、現在では、左脳の損傷によるという説が有力視されています。

こころとからだ

普段からは自律神経系・内分泌系・免疫系のバランスによって微妙に調節されています。しかしストレスによりこのバランスが崩れたりすると、からだの病気が生じます。逆にからだの病気はこころにも影響します。また日常のストレスは食べ過ぎ・飲みすぎといった不健康な行動を通して間接的にからだの病気を引き起こすので、お互いの関係をよく知っておくことは大切です。

こころとからだの関係を考える時、こころはからだのどのあたりにあるのだろうかという疑問が湧いてきます。ハート・マークでこころを示すように昔は心臓と考えられた時代もありましたし、また日本では胆力とか「臍下丹田に気を貯える」などと表現されるようにお腹のあたりが重視されたものです。近年では、脳科学研究の進歩と相まって、環境からのシグナル＝刺激をいかに「受け取り、記憶し、変換し、そして生成し、出力するのか」という情報処理システムになぞって、脳を舞台にその機能から『こころ』を捉えようとする生物学的方法がとられています。しかし「こころとは一体何か」「どこにあるのか」、それは21世紀最大の研究課題とされています。

ところでこの『こころ』と『からだ』の関係についてはどの程度わかってきているのでしょうか？

誰しも不安や恐怖に襲われると心臓がドキドキしたり、冷や汗が出たりします。場合によっては胃が痛くなったり、また興奮すると血圧が上がったりしま

す。逆に風邪をこじらせ長引くと憂うつな気分になったり、空腹過ぎるとイライラしたりします。

ここで共通しているのは「情動」反応と呼ばれるものですが、こころとからだの関係を探るキーワードと言ってよいかもしれません。米国の行動医学の大家ジェームズは、「悲しいから泣くのではない、涙が出るから悲しいのだ」とその関係を解説しました。また東洋では、デカルトの「われ思う、故にわれあり」といった二元論的な見方とは対照的に心身一如（こころと身体は不可分）という一元論的な考え方もあります。このように古今東西、時代・立場によって種々の考え方・見方があるわけです。

近年この関係について生物学的アプローチによる解明がなされて来ました。脳の中も含め、からだの中では自律神経系・内分泌系、それに免疫系が複雑にクロストークしながらこころと身体の間を微妙に調節しているというわけです。確かに前述した種々の症状の一部は自律神経系のひとつ、交感神経の緊張状態で説明つきますし、またストレスにより女性の月経不順を来たすのは内分泌系の乱れからであり、試験のストレスで風邪をひきやすくなるのが免疫系の低下で説明できます。ストレス状態が長期間続くとこれら三系の微妙なバランスは崩れ、こころだけでなく身体の病気も引き起こすというわけです。

こうしたことを手がかりにストレスによる病気を観察してみると、ストレスを上手に発散したり対処したりすることが下手であったり、ストレスをためやすい性格が原因で、からだの病気＝心身症になりやすいことがわかってきました。最近では例えば、病気と性格傾向やストレス対処様式との関係、あるいはその人の持っている遺伝的素質との関係が注目されて来ています。糖尿病と抑うつとの関係もそのひとつの例ですし、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）発症にタイプA性格行動様式が関係していると海外では報告されています。他方で直接的に関係

しなくても、ストレスが食べ過ぎや飲みすぎといった不健康な健康管理の行動を通して身体の病気（肥満や糖尿病・アルコール性肝障害など）を間接的に引き起こしている点にも注目がなされています。いわゆる「生活習慣病」と言われるものにもこうしたところとからだの関係に目を向けることが大切というわけです。

今回はこころと身体の関係について、ストレスとからだの症状あるいは心身症や生活習慣病といったからだの病気との関係に絞って簡単に説明してきました。今後益々、これらの関係について解明が進んでいくことでしょう。

元 独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 心身医学研究部 小牧 元