

「気分の病気」について おしえて、先生！

「うつが治るってどういう事？」

前回、「うつ」になると脳の中にある膨大な数の脳神経の活性が失われ、その結果、正常な脳神経のネットワークが壊されるために、これまでと同じような日常生活を営むことができなくなると説明しました。具体的には気分がゆううつになり、やる気が起きず、集中力が欠け、元気が

ではもしそうなった場合、このような状態を治すことが出来るのでしょうか？ 答えは「Yes」。低下した脳内の情報伝達物質を回復させることで、ダメージを受けた脳神経の活性はきちんと取り戻すことができます。その結果、以前と同じように、普段通りの生活を営めるようになるのです。

「うつ」の病気についてより分かりやすく



無くなる。物忘れが起こり、ボーンとして、頭がまとまらない。何をしていいのか分からなくなったり、不安で落ち着かなくなったり、イライラする。夜が眠られない、倦怠感がひどい、頭痛、肩こりがする、食欲が落ちるなどの身体症状も出現するということでした。これらは全て、脳における情報伝達物質の低下が原因で起こり、脳神経の活性の低下により発生する訳です。それ

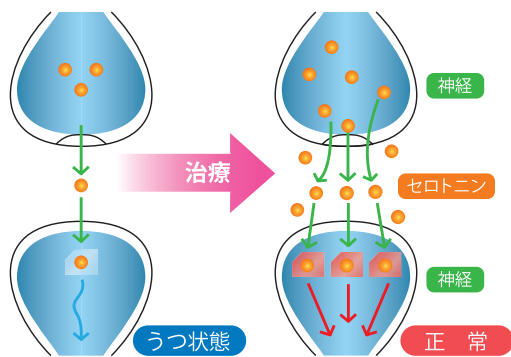
この「うつ」の治る仕組みの鍵を握るのが、先ほどからたびたび登場している「情報伝達物質」。要はこの物質が脳神経から分泌されにくくなっている為に、脳神経のネットワークの活性が低下しているのですから、この物質の分泌がスムーズにされるようにすればいい訳です。この事を分かりやすくするために、下にイラストを描きましたのでご覧ください

薬がどう効くの？

正確に言うと今からお伝えする内容は間違っています。私が患者さんにいつもする分かります。それは薬を使う事で脳神経のハビリを行うというものです。服用した薬が脳神経の末端を刺激することで、情報伝達物質の分泌がスムーズになり、不足していた情報伝達物質が十分分泌されるようになります。そうすると脳神経のネットワークの活性が復活して、「うつ」が治るようになります。という事で、薬を使う治療法は急激に治るといふ訳ではありませんが、少しずつ、しかし確実に改善が期待できる方法なのです。またリハビリという観点からすれば、依存の心配もいらぬということになります。

《うつが治る仕組み》

うつ状態(左)の神経の末端からは少量の情報伝達物質(セロトニン)しか分泌されていません。ストレスを減らしたり、治療をすることで十分に情報伝達物質(セロトニン)が分泌されるようになります。



「うつ病」チェックリスト ※5つ以上該当する方は要注意です。

- | 《気分の変化》 | 《行動の変化》 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 気分がさえない ■ イライラする ■ 集中力が落ちている | <ul style="list-style-type: none"> ■ 仕事・家事がはかどらない ■ 外に出なくなる ■ 普段の会話が少なくなる |
| 《身体の変化》 | 《考えの変化》 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ しっかり眠れない ■ 頭痛、肩こりが続く ■ 食欲が落ちる | <ul style="list-style-type: none"> ■ 自分はダメだと思う ■ 将来に対して悲観的になる ■ 同じ事をグルグル悩む |



取材した先生の紹介
犬尾 明文 先生

先生は鳥栖のいぬお病院でお仕事をされています。精神科が専門でさまざまなこころの病気の治療をされているようです。こころの世界は難しいようですが、この連載企画を通してこれから分かりやすく説明していただくと思います。



最寄りの駅はJR鳥栖駅。車で5分でした。福岡から車で行く場合、筑紫野バイパスを進み、プレミアムアウトレットを過ぎた次の信号機を左に曲がってすぐです。高速道路の鳥栖インターからも近いのでアクセスがとてもいいようでした。通いやすいのもポイント。土曜日5時までです。

現在病院建て替え中

病院の一部が新しくなっています。今年の夏のグランドオープンを目指して現在工事中です。工事は行っていますが、入院は可能です。外来は本館の向かいの建物で行っています。



取材協力/精神科・心療内科

いぬお病院

佐賀県鳥栖市萱方町110-1

☎0942-82-7007

【診察】9:00～17:00

【休診】日・祝日

【初診の方でも予約はいりません】