

「うつ」の時に脳の中で起こっていること

どうして元気が無くなるの？

「うつ」になると「気分が憂鬱」になり「意欲が沸かない」「集中力がなくなる」「興味がなくなる」というふうになり元気がなくなります。また、イライラしたり、不安になったりして感情的に落ち着かなくなることも。その他にも、「眠れない」「食欲がない」「疲れる」「だるい」「頭痛、肩がこる」など、身体的な症状が起こることもよくあります。これらの様々な症状は、一体どのような原因で発生するのでしょうか。その答えとして、脳の中の科学的変化が指摘されています。

「神経間情報伝達物質」とは？

脳は何からできているかご存知でしょうか。答えは「神経細胞」。いわゆる「ニューロン」という物質でできています。このニューロンという神経が、なんと1000億個以上集まって脳は作られているのです。この膨大な数の神経にはつなぎ目が存在していて、そこにはいろいろな情報を伝達している物質、いわゆる神経間情報伝達物質が行き交っています。

ます。そしてこの神経間情報伝達物質が時としてバランスを崩すことがあります。

バランスを崩すとどうなるの？

読んで字のごとく、神経間情報伝達物質は神経のつなぎ目に存在して様々な情報を伝えている物質です。従って、この物質のバランスが崩れると脳神経間において情報が伝達されにくくなります。つまり、脳全体の活性が落ちて、脳機能が低下することになります。そのため、思考力が落ちて「やる気がない」「意欲がない」「集中力が落ちる」といったうつ状態が発生するようになります。

そんな時は…

ではこの神経間情報伝達物質のバランスが崩れた時はどうしたら良いのでしょうか。一番良いのは「休養」。しばらくお休みして、ストレス因子から遠ざかるのがベストです。そしてじっくり脳内物質のバランスが回復するのを待ちます。それでも改善しない時は、近くの精神科で相談してください。

さい。適切なアドバイス、もしくは内服による症状改善が期待できます。精神科だからと言ったためらうことなどはせず、困った時には早めに受診されると良いでしょう。

「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

- 気分が冴えない
- イライラする
- 集中力が落ちている

行動の変化

- 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

- しっかり眠れない
- 腰痛、肩こりが続く
- 食欲が落ちる

考えの変化

- 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



いぬお病院
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験を経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007
住/鳥栖市萱方町110 URL www.inuo.jp

正看護師、事務職(パート)を募集中です。



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。

佐賀県鳥栖市萱方町110
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)
14:00~17:00(受付16:45まで)
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

