

2015年11月24日

## 精神疾患と東洋医学 (1) 『ストレッサー』

2011年に厚生労働省は職場のうつ病や高齢化に伴う認知症の増加により、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病に精神疾患を加え、「五大疾病」とする方針を打ち出しました。

また、独立行政法人労働政策研究・研修機構が2010年に実施した「職場におけるメンタルヘルスケア対策に関する調査」では、56.7%の事業所が心の健康に問題があると回答しました。また、過去一年間に心の健康問題により連続一か月以上休職、または退職した労働者がいたと回答した事業者は25.8%になっています。

精神疾患ががん等と共に「五大疾病」に数えられていることを知り、この社会の現実に対して、個人的に非常にショックを受けました。

身近に50代になってうつ病を発症した男性がいます。薬物治療を受け5年が経ちましたが、精神状況は発症時よりもさらに悪化し、薬の量は年々少しずつ増え続け、現在に至っています。

WHOの鍼灸適応疾患ではうつ症状もその対象になっています。その男性の症状を少しでも緩和することができればと思い、精神疾患と東洋医学(鍼灸)について、回を重ねつつ勉強していきたいと思っています。

まず、最初に現代医学的な視点から精神疾患について考えてみたいと思います。

精神疾患の主なものには、うつ病・統合失調症・パニック障害・適応障害などがあります。

どの疾患も日ごろのストレスが積み重なって、心理的、肉体的にダメージを受けて発症します。そのストレスのもとになる要因をストレッサーといいます。

ストレッサーには様々なものがあります。職場に限定してみると、まず、人間関係(上司、部下、同僚との対立、いじめ、ハラスメントなど)が挙げられます。そして、次に仕事の内容や量の問題(昇進、降格、配置転換、長時間労働など)があります。その他様々な要因がストレッサーになり得ます。

しかし、たとえばある一つのストレッサーがAには強く影響を与える場合があったとしても、Bにはまったくストレッサーになり得ないこともあり、個々それぞれの性格や経験によって感じ方も違いとても複雑です。

現代医学の分析によって、ストレッサーがどのような機序のもとにストレスを引き起こし、それが関連する疾患にどのように繋がっていくのか、順を追って例示したいと思います。

①ストレッサーが発生する。

②大脳皮質によって、認知される。

(過去の経験や記憶から負担の大きさ、困難、苦痛を評価する)

③大脳辺縁系によって、感情がおこる。

(不安、不満、怒り、悲しみなどの感情を引き起こし、ストレスに対処する行動を起こす)

④視床下部

(自律神経系、内分泌系、免疫系などの生命維持機構に影響する)

⑤ストレス関連疾患(うつ病などの精神疾患、高血圧などの生活習慣病)

このようにしてストレッサーは、精神的、肉体的な病を引き起こす原因となります。

東洋医学では、病因を主に内因、外因、不内外因の三つに分けています。

上記の現代医学のストレッサーの機序でいうと①~②に照応するのは、内因(七情:怒、喜、憂、悲、思、恐、驚)ではないでしょうか。

次回は東洋医学の病因について考えたいと思います。