

2016年3月31日

「うつ病」について

近年、うつ病は特別な人の特別な病気ではなく、誰もがかかりうる精神疾患として、認知されつつある。特に、若年層のうつ病は、従来のうつ病とは質的に異なる傾向にある。

I Tの急速な発達により、世界は情報のグローバル化が進み、文明の均一化は拡大しつつある。経済至上主義は本来の人間のもつ生活リズムを分断し、昼と夜の境界線はいつそう希薄になってきた。この大きな流れに順応できずに精神的に病む人々は、今後ますます増加していくように思う。

うつ病は、扁桃体に由来する。人間の進化において扁桃体は、不安や恐怖の感情を生み出し、敵を認識させた。扁桃体の発達は、人間が生存競争に勝ち残るためには必要不可欠なものであったが、現代社会においては、扁桃体への刺激が過度になり、人々にとって、不安と恐怖の多いストレス社会になってしまったのかもしれない。

神経心理学によると、事実の記憶と情動記憶(事実にとわりついている感情：トラウマなど)は分離して、それぞれ前者は海馬に、後者は扁桃体に蓄積されるという。

扁桃体が強い不安や恐怖などの刺激を受けると、副腎からストレスホルモンが分泌され、血管を通して脳に到達する。そうすると、脳内たんぱく質が減少し、その結果脳が萎縮して情報伝達に障害が起き、うつ状態になる。

また、睡眠障害も扁桃体の活動を過剰にする。

前回レポートしたように、東洋医学理論は、心の失調が原因で肝の乱調を招き、やがて、うつ病などの精神疾患を患うと説く。

鍼灸治療という臨床の現場ではこのような精神疾患に対し、どのような貢献ができるだろうか。

行動療法の創始者ウォルフは、ネコの実験で「筋緊張を和らげると、心の不安や緊張が和らぐ」ことを証明したが、この理論は鍼灸の真髄に通じるものがある。

腹診(お腹を触って全身の体調を診ること)をするとわかるが、ストレス状態にある患者さんは特に、臍周辺から上部にかけての筋硬直がみられ、温かさをあまり感じない。背中も同時に筋硬直がひどく背腹両面が板のように硬い。

施術者は診断により、気血の流れを良くする有効な経穴を探して、この筋硬直をいかに柔軟な状態に戻すことができるのか、腕の見せ所である。

交感神経によって、過度の緊張感が続くとき身体は硬くなり、副交感神経が優位になるとその硬さがほぐれていく。

鍼灸治療は主に副交感神経を刺激して、自然治癒力により、心身を芯からリラックスさせる。その結果、良好な睡眠を得て、心もゆっくりとして穏やかになり、うつ状態から解放してくれる。鍼灸治療はこのような貢献ができると考える。