

Vascular Street


 特集

第41回 学んで予防！＜福大病院 健康セミナー＞

「日常生活で感じる悩みやストレス」 ～その裏に“こころ”の病気が隠れているかも～



【講演】

福岡大学病院精神神経科 助教 飯田 仁志 先生
医療法人社団江頭会さくら病院 心療内科 村上 修二 先生
福岡大学病院精神神経科 臨床体育士 横山 浩之 先生

福岡大学病院精神科の川寄です。今日は心の話を中心に、福大病院のホープ、飯田先生と横山先生、城南区で活躍されている心療内科医の村上先生に、役に立つ、生き方が楽になる心の問題についての講演をしていただきます。

「心の変化にどう対応するか

～うつ状態を理解する～

福岡大学病院 精神神経科
助教 飯田 仁志 先生



福岡大学精神神経科の飯田仁志です。心とはなんのでしょうか？心は目に見えないし、さわれないし臭いもしないということで、何なんでしょう。心の事を考えていると胸が痛くなったり、頭が痛くなったりします。一つ、確かなのは、心は色々な理由で変化します。脳自体に問題が起きると心は変化します。例えば、脳腫瘍、脳出血を起こしたりするとうまく考えられなくなる。また、何かストレスがかかると、すごく落ち込んだりとか、楽しいことがあるとハッピーになったりとか、そういうことで心は変化します。誰と一緒にいると幸せになるとか、あの人という居心地が悪いとか、そういうところで心は変化します。

心が不調になるといろいろなことが起こります。5つ説明します。性格化、身体化、行動化、習癖化、精神化ですが、心が不調になると性格が変わっていく。例えば、ものすごく神経質になったり、細かいことを許せなくなったり、強迫的になったりします。身体化は、悩み事があると頭痛がしたり、お腹が痛くなったりとか、体に何かでできます。人によっては蕁麻疹がきたり、円形脱毛症になったりです。習癖化、何か悪い癖、変な癖が生じる。例えば、爪を噛んだり、自分で毛を抜いてしまったり、顔の動きに出たり、そういう変な癖が出てきます。そして行動化、行動がおかしくなる。引きこもるようになったり、悪いことをしたり、不登校になったりです。最後に精神化というのがあります。精神化というのは、ものすごく不安になったり、イライラしたり、落ち着かなくなったり、憂鬱になったりです。

心が不調になるといろいろなことが起こります。5つ説明します。性格化、身体化、行動化、習癖化、精神化ですが、心が不調になると性格が変わっていく。例えば、ものすごく神経質になったり、細かいことを許せなくなったり、強迫的になったりします。身体化は、悩み事があると頭痛がしたり、お腹が痛くなったりとか、体に何かでできます。人によっては蕁麻疹がきたり、円形脱毛症になったりです。習癖化、何か悪い癖、変な癖が生じる。例えば、爪を噛んだり、自分で毛を抜いてしまったり、顔の動きに出たり、そういう変な癖が出てきます。そして行動化、行動がおかしくなる。引きこもるようになったり、悪いことをしたり、不登校になったりです。最後に精神化というのがあります。精神化というのは、ものすごく不安になったり、イライラしたり、落ち着かなくなったり、憂鬱になったりです。

さて、うつ病とうつ状態を分けて考えます。うつ状態を辞書で調べると、気分が落ち込み感情意欲、思考など精神活動が低下した状態。何事にも興味関心を持ってなくなり、不眠や仮眠、食欲不振や過食、倦怠感などの身体症状が現れる。ひどくなると悲観的な考えにとらわれて自殺を考えることもある。みなさんも同じような状態になったことがあるのではないのでしょうか。これがうつ状態です。では、うつ病とは何か。うつ病というのが脳の中で起きているということを証明して、うつ病と決めたわけではないのです。最近、うつ病の原因は脳の部分が変になっているというのがわかってきてますが、DSM-5という診断基準があり、うつ病と診断するためにはこのいくつかを満たさなければいけない。2つの基本症状のうち一つは必ず存在し、他の症状と合わせて5つ以上に達していること。基本症状というのは、抑うつ気分、つまりうつ状態と、興味関心や楽しさの欠如。これが2週間以上、ほぼ毎日持続していることが定義です。もう一つ、体重が増えたり減ったり、睡眠が増えたり減ったり、また意欲



【総合司会】
福岡大学医学部精神医学
教授 川寄 弘詔 先生

さて、うつ病とうつ状態を分けて考えます。うつ状態を辞書で調べると、気分が落ち込み感情意欲、思考など精神活動が低下した状態。何事にも興味関心を持ってなくなり、不眠や仮眠、食欲不振や過食、倦怠感などの身体症状が現れる。ひどくなると悲観的な考えにとらわれて自殺を考えることもある。みなさんも同じような状態になったことがあるのではないのでしょうか。これがうつ状態です。では、うつ病とは何か。うつ病というのが脳の中で起きているということを証明して、うつ病と決めたわけではないのです。最近、うつ病の原因は脳の部分が変になっているというのがわかってきてますが、DSM-5という診断基準があり、うつ病と診断するためにはこのいくつかを満たさなければいけない。2つの基本症状のうち一つは必ず存在し、他の症状と合わせて5つ以上に達していること。基本症状というのは、抑うつ気分、つまりうつ状態と、興味関心や楽しさの欠如。これが2週間以上、ほぼ毎日持続していることが定義です。もう一つ、体重が増えたり減ったり、睡眠が増えたり減ったり、また意欲

が落ちたり、疲れやすくなったり、自分のことをすごく責めたり、死にたいと思ったりです。この2つのどちらかがあるということです。うつ状態になっているか、興味関心や楽しさが欠如、趣味が出来なくなる、テレビを観て楽しめない、このようにしてうつ病と診断しています。

うつ病は自殺するのではないかという病気なのに、一方では甘えと言われ、すごく両極端な印象を抱かれてしまっています。うつ病なのかうつ状態なのかというのはハッキリするのが難しいですね。うつ状態という症状があればうつ病というわけではありません。うつ状態は症状であって一つの原因から発生しているのではない。従って、うつ状態がなぜ起こっているのかをきちんと見極めることが大切です。うつ病は全員が体験するわけではないけれども、うつ状態は誰でも経験します。多くは別れや失敗でうつ状態になります。みなさんも心当たりはありませんか。誰か大切な人を亡くされたとか、そういったことで落ち込むと思います。別れや失敗、喪失体験や対象喪失、喪失という言葉を使いますが、振り返ってみると人生は喪失体験の繰り返しです。そこを乗り越えてこられたから今があるわけです。

喪失を体験するとどこかで必ずうつ状態になります。人が亡くなっても自分の心の中で生きていて、その中で自分も新しく生きていく。その途中で心がうまく機能しなくなると、そこから逃れられないなんて嘘だという状態で凝り固まってしまい、少し妄想的な感じになる。このうつ状態が長く続くとうつ病という病気につながるかもしれない。喜ばしいはずの出来事も喪失体験になっている可能性があります。例えば、結婚、基本的には喜ばしいことです。ただ、違う角度から見れば、自分1人で自由にやってきたものが失われるかもしれない。出産、新しい命が生まれて幸せなことかもしれないけど、今からその子供を育てていくという意味では親としての責任感を負う部分、色々な事をなくしていかなければいけないかもしれない。仕事で昇進することができた。ただ、責任感が付いてまわってなかなかうまく動けなくなるかもしれない。必ずしも良いことに限らないことがあるということです。

うつ状態になればまずは休養を取りましょう。これまでうつ状態になったときに気分転換をしたり、誰かと話したり、いろいろな方法をしてきたと思います。きっかけとなる喪失体験がなかったか。周りから良い事と言われたことが、実は考えてみると喪失だったかもしれない。どうやって乗り越えようか考えるべきです。治療が必要なうつ状態であれば早めに相談することです。中には、きちんと治療が必要な、脳がダメージを受けてうつ状態になっている方もいらっしゃいますから、必ずしも心の問題だけではありません。家事もできなくなって1日中寝てばかりいるとか。生活に支障が出ている場合は、早めに相談した方が良いと思います。先ほどの診断基準では2週間以上持続すると言ったと思いますが、1ヶ月も2ヶ月も半年も1年も続いているようなうつ状態の方は、やはり注意をした方が良いと思います。あと、ただ気分落ち込むだけではなくて眠れないとか、焦燥感とか、他の症状も出現している。焦燥感というのはポイントですけども、ものすごく焦っている。こちらから見てもそんなに心配しなくていいよという状態でもすごく心配しているとか、そういう方たちはうつ状態の程度がひどいのではないかと思います。

うつ状態をひどくしないためのケアの方法について話します。自分の能力の限界を知って高望み、背伸びをしないということです。まだ自分は若いと、色々やりすぎると疲れてしまいます。決して諦めるということではなくて、自分の能力の限界の中で最大限に努力していくということが人生を楽しむコツです。人間関係では現状をある程度容認して、あるがままの姿で受け入れる心の姿勢を保つ。頑固な人、気難しい人、そういう人たちの言葉で傷つく事はありますが、その人をコントロールするのは大変です。だから、その現状を受け止める。些細なことにこだわらず、勝ち目のない口論はせず、対決はせず妥協する。ときには妥協することで、心に余裕ができます。その余裕を別の活動に活かした方が生活は豊かになるかもしれません。

次に、たくさんの方のことを一度にしようとしな。優先順位の高いものから手をつけることです。「いつやるの、今でしょ」というのがありますが、「いつやるの、今じゃなくて明日しよう」みたいな感じです。あとは、起こった出来事すべてに対してなるべく楽観的に捉える。楽観的になっても悲観的になっても起こった事は変わらないです。であれば、普段から少しでも物事を楽観的に捉える訓練をしておくことです。最後、孤立するのは避けて話し相手を持つということです。話すとか客観的に、自分はこんな風に考えているとか、見えるようになります。それで別の人がいると、自分のモヤモヤした何かと一緒に見られます。心の様子が見えてくると、先ほど言ったようになぜうつ状態になったのかがわかるようになってきて、自分のうつ状態を改善するきっかけになるかもしれません。うつ病とうつ状態は違いますし、うつ状態というのは誰でもおきます。喪失が関係していることもあると思います。

~~~~~

## 「心の病気と体の症状」



医療法人社団江頭会 さくら病院  
心療内科 村上 修二 先生

さくら病院の村上と申します。今日はお話をさせていただきます。夜になって急に胸がドキドキしてどうかなりそう、死ぬんじゃないかと慌て

て救急車を呼んで病院に来た患者さんがいます。病院に着くとなぜか症状が良くなってしま。心電図や血液検査、いろいろ検査をするけども異常がない。異常がないと言われ「私、どこが悪いのでしょうか」と聞かれることがありました。他によくあるパターンとしては、最近、食欲がない。何を食べても美味しくないと。体重も減ってきた。もしかしたら癌でもあるのではないかと。心配になって胃カメラを受けてみたけどもやはり異常がない。「どこが悪いんですかね?」というのが結構多いです。原因がはっきりしない体調不良は、時にストレスが原因ということもあります。ストレスは心の症状だけではなく、体にも症状を起こします。ストレスが加わると気分が落ちたり、テレビを観ても楽しくないとか、遊びに行く元気もない、食欲がない、眠れない、夜中に何度も目が覚める、やる気が出ない、何をやるのも億劫と思いきや、いろいろ心配で焦ってじっとしていらなかったり、物事に集中できないという症状が出てま

います。一方、体の症状ですが、頭痛、めまい、肩こりがストレスと関係あると言われていて、それと、動悸が起きる、食欲不振、トイレに近いというのは昔からよく言われる症状です。その他、何を食べても味がしない。よく女性でピンポン玉が喉に詰まったように喉が苦しいと言われる方、息が苦しいと言われる方。その他、腰が痛い、お腹を下すというものが代表的な症状だと思います。実は、目、肩、腰が悪い時は、ストレスが溜まった時の症状ではないかと思っています。ストレスが体にかかるとある種のホルモンが増えてきたり、免疫力が下がったり、そのような変化を起こすのですけれども、その他にも自律神経系の異常を起こします。走ってもいけないのに胸がドキドキしたり、胃のほうに来ると胃カメラは綺麗だけど胃の動きがギクシャクしてご飯が美味しくなかったり、吐き気がしたり。お腹のほうに来ると腸がぐるぐる動きお腹の痛みや下痢の原因になり、自律神経の異常が体のいろいろなところに症状起こすのです。例えば、眠れない、眠れないという症状は鬱の人の8割以上に出ます。その他体がだるいというのも5割から9割ぐらい、頭が痛い・重いというのも8割ぐらい、食欲がないというのも5割から8割、うつ病というのは心の病気ではあるんですけど、こういった体の症状が出てくることが多いです。うつ病の患者さんの3分の2は内科を受診しています。更年期障害のような症状があったり、生理不順があって婦人科を受診したり、めまいや頭痛があると脳神経外科を受診する。結局、最初から精神科や心療内科を受診される方は1割ほどしかいない。うつ病の患者さんで体の症状が目立って、気分の落ち込みや精神的な症状の訴えの少ない患者さんの事を仮面うつ病といいます。結構多く、治療は抗うつ薬、うつ病と同じように効きます。

患者さんから、「ストレスがあるかどうかは血液検査で分からないですか?」とよく聞かれます。様々なストレスによって影響を受ける物質がありますが、ストレスが溜まっているかは、簡単にはわかりにくいところがあります。体の検査で異常がなければ問診や質問票、アンケート用紙みたいなものでストレスによる症状がないかどうか診断をつけていく感じになります。体の健康診断は職場では年に1回ありますけれども、それと同時に心の健康診断も去年あたりから義務化されて、僕も受けてきました。ストレスチェックもアンケート形式で、「このように当てはまる症状はありませんか?」という質問です。

ここでまとめですけど、ストレスが原因の体の症状を疑うときにはどんな時かです。頭痛や肩こりめまい、動悸など、体の不調が長く続いて、体がだるくて日常生活にも支障がある。風邪をひいて寝込んだような状態。ただ、検査をしても大きな異常がない。そういうとき、どういう症状が一番ストレス性の病気に特徴的かという、夜眠れているが、眠れていないか。食欲があるかないかを聞くようにしています。不眠や食欲不振が続く時は、ストレスが原因の症状かもしれません。

最後に運動と心の病気の関係についてみてみます。ハワイの日系人を対象にした調査ですが、1日の歩く距離と7年後のアルツハイマー病の発症率を見たグラフです。これを見ると、1日に3.2km以上歩く人の認知症になる確率を1とすると、ほとんど歩かない、1日に400メートルも歩かないという人の発症率は2倍になります。歩けば歩くほど、たくさん歩く人は認知症になりにくいという結果が出ております。次に、日本の群馬県のある町

の調査で、13年ほどかけた研究ですが、1日当りの歩行量と予防できる病気をみたものです。昔から1日に1万歩歩きましょうということ言われていますが、8000歩歩くとうつ病や糖尿病や血圧、脂質異常、コレステロールを下げる働きがあるわけですが、今日、注目して欲しいのは4000歩でうつ病、5000歩で認知症の予防になるということです。要するに、身体の病気を予防するまで頑張らなくても、心の病気を予防できるという事を覚えて帰っていただければと思います。もう一つ、うつ病の予防には4000歩以上歩いて、時々早歩きを入れてください。早歩きというのは、どのくらいのリズムかということ、1分間で120歩程度の速さです。1分間で120歩というと、皆さんのよく知っている歌でいいますと、水前寺清子さんの「365歩のマーチ」あれが1分間で120歩程度の速さです。ワンツーワンツー、こんな速さです。これくらいのスピードで早歩きを入れていただくと脳に良い刺激が入ると言われています。

~~~~~

「高齢者に必要な運動とは！」

～日常生活をよりよく生きるために～



福岡大学病院 精神神経科

臨床体育士 横山 浩之 先生

精神科に入って20数年運動療法に携わっております。高齢者に必要な運動を皆様に提案させて頂きたいと思っています。はじめに、年齢を重ねるごとに筋肉量がどのように変化するのが、2番目に年齢を重ねるごとに筋肉量は低下して何が起きるのかということをお話します。そして、3つ目に、高齢者の方に必要な運動のお話をさせて頂きます。全身の筋肉量ですが、20歳が基準になりますが、50歳位をピークに徐々に減っていき、減り方も男性は大きいですが。特に、全身の筋肉量ですけども、上半身と下半身では減り方が違い、上半身はどちらかというと筋肉量は比較的保たれるのですけども、下半身の筋肉量は20歳から徐々に落ちて、50歳の時は20歳の時より約10%低下します。70歳位になると20%ぐらい低下します。おそらく、みなさんも日常生活の中で活動していて、足が持ち上がりにくくなってきた、ちょっとした段差でつまづいているという事を感じると思います。なぜ、筋肉量が低下するといけないのか？これは2007年に日本整形外科学会から提唱されたものになりますが、ロコモティブシンドロームというのが話題になっています。それとサルコペニア、これはちょっと新しい言葉かもしれません。ロコモティブシンドロームというのは、骨や筋肉、関節などの運動器の障害です。このロコモティブシンドロームは、運動器の障害、運動器症候群と言われていました。ロコモティブシンドロームになると、関節障害や歩行障害が起きてきます。サルコペニアというのは筋肉量が減ってしまうことですが、そうすると疲れやすさや、生活能力が低下してしまう。あと、生活習慣病と言われるリスクが上がってくると言われています。年齢によって減りやすい筋肉の部位ですが、腹直筋、大腿四頭筋が一番減りやすい。そこで、今から私が紹介する運動は水平足踏み運動です。まず、腕を肩の高さまでしっかりと上げます。あと、膝を臍の高さまでしっかりと上げる。私は特にこのつま先を上げる、この動きをぜひとも今日ご参加いただいた方々には意

識してやっていただきたいと思っています。実際に私も水平足踏み運動を実践しています。私も最初50回すると息が上がっていました。皆さんが実際にするときには、20回から30回くらいから始めていただいて徐々に増やしていけるのが良いかと思ひます。最終的には3分間、200回から300回になりますけども、それくらいできるようになると非常に良いのかなと思ひます。実際にその場で立って足を上げることが難しい方もおられるかと思ひます。そういう方は、椅子に手をかけても構いません。支えを持ちながら、まず、普段の歩く腿上げよりも意識してちょっと上げてみる。しっかり支えがなくても歩ける人はその場で意識して臍の高さまで膝を上げる。この時に大事なことは腕をしっかり振ることです。腕を振れば太腿も上がってきます。さて、水平足踏みの運動の手順ですけども、腕を肩の高さまでしっかり上げる。大きく振ることが膝を持ち上げる原動力になります。あと、視線は下を向かない方がいい。下を向くと背中が丸まって良い姿勢でできません。つま先の事を強調して言わせて頂きましたが、慣れてきた状態で構いません。つま先を上げる動きというのは非常に負荷がかかります。ですので、慣れてきたらつま先まで意識して取り組んで頂けると良いと思ひます。回数ですけども、普段、運動をされていない方は20回から30回と書いていますが、回数は各自の体調に合わせて進めてください。そして、徐々に回数を増やしていく。できれば、最終的には3分間、200回から300回やっていただけると良いかなと思ひます。運動の強度ですけども、息が苦しくならない程度の強度で、息が上がるようだったらゆるめる、もしくはやめてください。無理のないようにやるのが継続のコツです。病気をお持ちの方は、必ずかかりつけの先生に相談して「講演会に行ったらこんな話をされたけど私はしているのだろうか」ということを確認してやられてください。水平足踏み運動の筋力の強化部位は、太腿の前の筋肉です。それとつま先をしっかりと上げて行なえば前脛骨筋、脛あたりの筋肉、あとはインナーマッスルと言われる姿勢を正したり、内臓をしっかり支えたりするような筋肉にも効果があります。運動の効果としては、年齢を重ねるほど筋肉量の低下が著しい、大腿四頭筋の強化につながります。膝をしっかりと上げることで腹筋や腸腰筋、骨盤隔膜を強化して、大腸や小腸も刺激されお腹の働きも改善されると言われています。全身運動なので血液循環も良くなり、エネルギー代謝を高め脂肪燃焼効果を上げる。あと、生活習慣病対策にも効果があります。これは体力アップにもつながります。自分の足で健康で長く歩き続けるために、足の脛の筋肉を強化してつまづき防止に役立ててほしいと思ひます。ウォーキングは非常に良いです。それプラス、より良い生活をするために筋力を上げるということもできる範囲でやっていただければありがたいと思ひます。



～・～・～ 質疑応答 ～・～・～

川崎 それでは、3人の先生にご質問という形ですすめていきます。

質問者 うつ状態になったときは休養を取ったりリラックスしたりすると言われましたが、確かに、完璧にリラックスや休養が取れる状態の環境であれば良いのですが、普通、そういう状態になる前、職場なり人間関係の中で対処しなければいけない場合、完璧に環境から離れて休養できるのであればすごく良いのですが、すごく難しいと思ひます。それを耐えながらやって成功する人もいれば、かえって逆に悪くなる人もいます。そういう場合は、どのように対処すればよいのか。自分は忍耐力で今までと同じような感じで生きるタイプではありますが、でも、それにも限度があるし、そういう時は先生たちはどのように助言されますか？

飯田 確かに、なかなか休むというのは難しいです。色々なものから離れるのは本当に難しいと思ひます。でも、私どもがうつ病と診断した方であれば仕事を休みましようとか、入院しましようということは無理やり離すことができるのですが、そうでない方の方が多いと思ひます。そういう場合には、やはり優先順位があると思ひます。その中で一番低いものは積極的に外していくとか、後回しにしてスペースを作って欲しいと思ひています。全部をこなすことにこだわっている場合は、うつ状態になっていくきっかけを自分で作っているのかもしれない。少しゆとりを持って優先順位の低いものは後回しにする。もしくは、1人だけで頑張らないこと。あとは誰かに任せること、それを考えると良いと思ひます。探してみても誰かに回すとか。できるだけ周りを見渡してください。

質問者 自分の状態があまり良くないというのは、周りに言わないとわからないです。職場の場合、言わなかったら今までと同じような感じで周りは接します。そうした場合は、こちらは耐えてそれに合わせなければという感じでやらなければいけないけども、できるだけ自分が軽くなるには「自分は今よくない」と周りに少し言った方がいいのでしょうか？

飯田 「このままだときつい」ということをお伝え頂くとか、そういうことも必要だと思ひます。

質問者 両手両足を上げてウォーキングすると、痴呆をやや先送りにすることができる、と先日テレビで見ました。そういうデータはございますか。

村上 2つの事を同時にやる事をデュアルタスクといいまして、足踏みをしながら手を挙げる。普通の運動よりも脳の部位を複雑に使うので認知症予防になる。昔から「ながら仕事」、勉強しながらテレビを観たりするのは良くないと言われていすけども、認知症の予防のためには2つのことを同時にするのは良いと言われています。右手右足を同時に上げるとバランスが悪いので、転倒のリスクが高くなるので無理をしてやるものではありません。自分で自信を持ってできる方に限ると思ひます。

Prof. Saku's Commentary

ストレスのマネジメントは難しいですね。3名の先生方、素晴らしいお話を聞かせていただきました。