Reports

第33回こころの講演会

メンタルヘルスを考えよう ～うつ病と落ち込みはどう違う？～

寧楽ゆいの会が第33回こころの講演会を6月1日(土)、奈良女子大学で開きました。「メンタルヘルスを考えよう～うつ病と落ち込みはどう違う?～」をテーマに徳山明広さん(一般財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん院長)にご講演いただきました。コロナ禍を経て対面形式での講演会は約4年半振り。参加者は当事者、家族、学生、支援者など63人でした。

◇うつ病と落ち込みの違いは?

私たちは毎日あらゆるストレスを受けながら暮らしています。健康時には、ストレスがかかっても人に話す、気分転換をするといった対処行動でコントロールできますが、ストレスが限界を超えると脳のホルモンのバランスが崩れて対処できなくなります。

「落ち込み」の場合は、ストレスで脳は疲れてはいますが、脳のバランスは崩れておらず、働きも保たれていて普通の対処行動で何とか元に戻せます。一方、うつ病は脳が疲れて働きが極端に悪く、食欲、安心感、元気、楽しみ、やる気などにつながる神経伝達物質が出にくくなります。いわば脳が疲労骨折、充電切れしたような状態です。うつ病は、一見ショックで落ち込んでいるだけのように見えますが、脳がバランスを崩すと自力ではどうにもできず、ましてや根性で何とかできるものでもありません。「落ち込み」が問題が解決すれば終わるのに対して、うつ病は何もなくてもその状態が続くことも違いです。

▶こころを開いて相談しようと思える話の聴き方についてもお話がありました

◇世間には誤解が溢れている?!

例えば、うつ病になりやすい人は「真面目な人」「気持ちの弱い人」などと思われがちですが、実際はどれも誤解です。ポジティブ思考の人、能力が高く仕事がよくできる人、「どんな人でもなり得る病気」です。「自分を責めるからうつ病になった」というのも誤解で、脳がバランスを崩したことが原因で自分を責めてしまいます。

つらい出来事だけでなく、結婚、昇進、引っ越しなどの嬉しいことも、これまでとの大きな変化が生じることで脳に負担がかかり、ストレスとなります。変化に適応しようとする脳に負担を掛け過ぎないためにも、一気に色んな変化を起こさないことが大切です。

◇気付きと回復に向けて

脳のバランスが崩れているサインは、①睡眠障がい(トータルの睡眠時間が短い)②食欲障がい(体重変化)③性欲障がい④希死念慮⑤精神運動制止(喋りや動作が遅くなる)⑥興味・関心の低下⑦日内変動(朝が特に調子が悪く夕食後エンジンがかかる)。脳のバランスを元に戻すには3ヵ月がひと単位とされています。完全に良くなってからも半年は治療や服薬を続けないと根治せず、再発を繰り返しやすい。最初にきっちりと治療することが大事です。

◇こころの健康を保つには

こころに栄養を与える行動を「健康行動」といいます。健康行動には「楽しみ」「達成感」の2種類があり、それぞれ短期的、長期的に「楽」「苦」が伴います。例えば、「楽しみの行動」の買い物は短期的には「楽」ですが、長期的にはお金が減り「苦」に。「達成感の行動」の勉強は短期的には「苦」ですが、長期的には合格という「楽」が得られます。目先の楽「楽しみ」と先々の楽「達成感」のバランスが大切です。

健康行動	短期的	長期的
楽しみ	楽 (例)美味しい物を食べる ゴロゴロする	苦 太る 体力低下
達成感	苦 (例)練習 貯金	楽 活躍 買い物できる

また、人は苦悩を取り除こうとすると未来への不安と過去への後悔が大きくなります。自分を客観視して苦悩に気付き、「現在を生きる」に意識を向けるとストレスがかかりにくくなります。 (慶伊里衣子)