

心の病

がんばらないでください。

ストレスの時代とも言われる今日、心の病に苦しむ人は増え続けています。誰にとっても他人事ではないのです。

編集／医師35人の合同編集委員会
事務局／ロハスメディア
監修／加藤進昌 昭和大学附属烏山病院院長
小原圭司 精神神経学会英文誌編集事務局長



アメリカ精神医学会による分類 (DSM-IV-TR)

1	通常、幼児期、小児期、または青年期に初めて診断される障害 精神遅滞、広汎性発達障害（いわゆる自閉症）、特異的発達障害（いわゆるLD）等が含まれる。
2	せん妄、痴呆、健忘性障害、および他の認知障害 せん妄、痴呆等のいわゆる外因性精神障害の一部が含まれる。
3	他のどこにも分類されない一般身体疾患による精神障害 2に含まれない外因性精神障害が含まれる。
4	物質関連障害 アルコールや麻薬・覚醒剤に関連した障害が含まれる。
5	統合失調症および他の精神病性障害 統合失調症（かつての精神分裂病）やその類縁疾患が含まれる。
6	気分障害 双極性障害（いわゆる躁うつ病）、大うつ病性障害（いわゆるうつ病）等が含まれる。
7	不安障害 パニック障害や恐怖症、強迫性障害（いわゆる強迫神経症）等が含まれる。
8	身体表現性障害 身体化障害、転換性障害、心気症等、身体症状を呈する。いわゆる神経症・転換ヒステリーの一部が含まれる。
9	虚偽性障害 意図的に症状を作り出すいわゆる詐病の一種。
10	解離性障害 心的外傷への自己防衛として自己同一性を失う。いわゆる神経症の一種。
11	性障害および性同一性障害 性機能、性嗜好等の障害。
12	摂食障害 神経性無食欲症（いわゆる拒食症）、神経性大食症（いわゆる過食症）が含まれる。
13	睡眠障害 不眠、過眠、概日リズム睡眠障害等の睡眠異常と、睡眠随伴症（いわゆる悪夢、夜驚症、夢中遊行）等が含まれる。
14	他のどこにも分類されない衝動制御の障害 窃盗癖、放火癖、抜毛癖、病的賭博等が含まれる。
15	適応障害 ストレスに対する不適応反応で、いわゆる心因反応の一部が含まれる。
16	人格障害 様々な人格の障害が含まれる。
17	臨床的関与の対象となることになる他の状態 精神科臨床で遭遇する雑多な状況が含まれる。

見あたりません。というの、精神や行動に生じた何らかの障害・疾患の「総称」ではないようなのです。

しかも、これに該当する個々の障害・疾患についても、その定義や診断基準は医学上、厳密には統一されていません。そのため同じ病状でも、精神疾患の分類法によって病名が微妙に違う、なんていう事態もありえるのだそうです。ちなみに分類法は、大きく

現実

在、なんらかの精神疾患、いわゆる「心の病」で治療を受けている日本人は、実に300万人。しかもここ数年、10万人単位で増加を続けています。のみならず「成

人の15〜20%は、人生のいずれかの時点で何らかの精神疾患を経験する」とも言われており、実際には受診者の何倍もの人が、心の病を抱えながら生活していると考えられます。最も多いとされるうつ病など、「心の風邪」と表現されるくらい、身近な病気となっているのです。

それでも改めて「心が病む」とはどういうことか、と問われると、意外と言葉に詰まる

「心の病」の定義とは

のではないのでしょうか。そこで今回は「心の病」ビギナー編、基本の「き」から見ていきたいと思えます。

「心の病」が何たるか、まずは難しい定義から確認しておきましょう……と思いきや、「心の病」はおろか「精神疾患」という言葉についても、医学上のしつかりした定義は

とされていますので、参考までに大まかな分類を左に示しておきます。

いずれにしても、ICD・10もDSMも、どちらも診断基準やガイドラインとして用いられる「症状の分類」にすぎません。「心の病」とはつまり何なのか、どうやって生じるのか、それを知るには、そもそも「心とは何か」というところまで立ち返る必要があります。

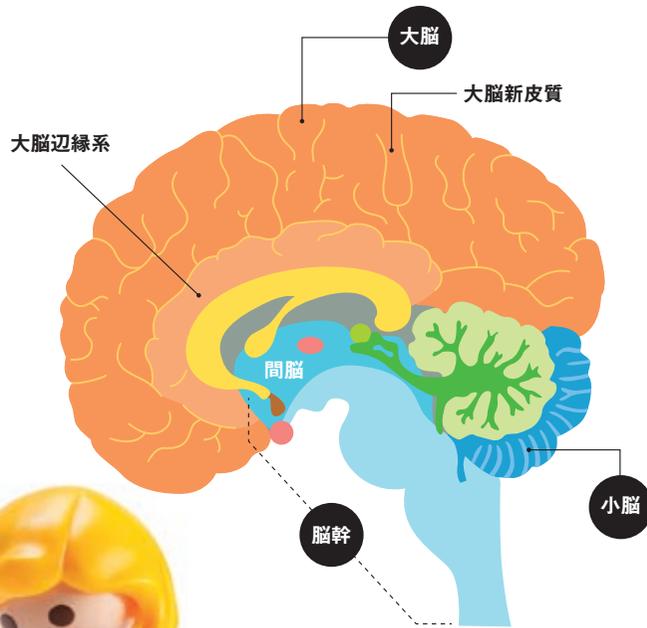
1

そもそも「こころ」とは。

心

とは何か、これは難しい質問です。おそらく、詩人・金子みすゞが「見えぬけれどもあるんだよ、見えぬものでもあるんだよ」と表現したものひとつではあるのかもしれませんが、見えぬがゆえに説明しづらく、また気にもなるのです。今回はとりあえず、医学的見地から考えていってみましょう。

まず、心はどこにあるのか。結論から言えば、それは私たち人間の脳にあります。脳の働きのひとつ、と言うとより正しいでしょうか。普段、私たちが「心」とおおまかに呼んでいるものを、さらに分解していくと、意識、記憶、感情、知能、思考、認知・判断言語、といった要素が出てきます。医学的にはこれらは皆、「精神機能」のひとつに数え



られ、脳によって統括されています。通常、意識しているよりずっと多くの精神機能が同時に働き、人間は常に「精神活動」を行っています。ということですが、心とは、さまざまな精神機能による精神活動であるとして間違いはなさそうです。

しかしそれでも、疑問は残ります。脳はヒト以外の動物にもあつて、そうした動物たちも、それなりに知能を発達させ、記憶や判断を行っているように見えます。しかし一般的には、「心」は人間特有のものという感覚があります。どうしてでしょうか？

「心」がヒトを人間にする

右の疑問を考えるために、ここで、「心が脳のどこにあるのか」を確認しておきます。図はおおまかな脳の構造ですが、注目すべきは脳です。大脳は大まかに、人類の進化の過程で古くから発達した

大脳辺縁系と、新しく発達した大脳新皮質に分けられます。大脳辺縁系は間脳の働きと連動して、食欲や性欲などの欲求や情動を生み出しています。一方、大脳新皮質は大脳の表面近くに、他の生物では類を見ないほど大きく発達しています。この大脳新皮質こそが、「人間らしさ」の源なのです。というのも、言語、認知・判断、創造・意欲、感情など、他の動物にはほとんど見られない高等な精神機能は、この大脳新皮質で営まれていることがわかっていきます。大脳辺縁系で生まれた欲求や情動を、大脳新皮質で、知性や理性等

さまざまな精神機能を駆使してコントロールしているのです。その作業を経るからこそヒトは「社会的動物」、すなわち「にんげん」たりえます。そうして社会の中で生きていくことができるのです。心は脳にある。脳が心を生み出している。それが医学的見解と言えるでしょう。しかし、そもそも「心」は、人類

が社会を形成し、社会で生きていくために発達させた特有の機能です。言ってみれば、社会が、脳に「心」を発生させたというわけです。ですから、「心の病」についても、単に脳の機能異常というだけでなく、その多くは社会との関係を抜きには考えられません。そう念頭に置きつつ、次頁に進んでください。



心の不調は、 脳の不調。

さて、ここから本題です。心の病はどのようなようにして生じるのでしょうか。

まず、病気やけがで脳を物理的に損傷した場合に、心の病を発症することがあります。これは、脳が物理的に損傷を受け、精神機能の制御能力に支障が出たものです。もっと言えば、脳を構成し、情報の伝達と処理を担っている「神経細胞」(いわゆるニューロン、聞いたことがあるでしょうか?)や、それらのつながりが破壊されたためです。

問題は、そうした脳への直接的なダメージを思い当たらない場合。にもかかわらず精神機能の不調が長期にわたって続き、仕事や学業、家庭生活に支障が出る場合があります。

すると、意識、感情、意欲や行動、思考、記憶、知覚、性格、自我等にさまざまな障害が現れてきます。これが「心の病」。具体的には、下表のような症状です。

さらに、心の病を発症すると、体の各部へも正しい指令が届かなくなります。その結果、体の各部組織や臓器も変調をきたすようになります。

最初頃の自覚症状として多いのは、疲れやすくなり、風邪をひきやすくなったりするほか、頭痛や動悸、肩こり、めまいなど。また、食欲がなくなったり、便秘や下痢、胸焼けなど消化器官に症状が出ることもあります。通常の体の病気であれば、ある程度の短い期間で治癒するはずですが、原因もわからないまま症状が長期にわたって続き、日常生活にも支障が出るようなときは、心の病気を疑ってみてもよいでしょう。

す。昨今、患者数が増えている「心の病」には、このパターンが多いようです。これは、神経細胞に何らかの異常が発生した場合のほか、神経伝達物質の量・作用が低下したり、過剰になったりすることが原因と考えられます。神経伝達物質とは、神経細胞間でさまざまな情報(体の内外からの刺激が電気信号に

置き換えられたもの)をやりとりするために必要な物質です。具体的にご説明すると、心の病に大きく関係する代表例に、以下の3つがあります。
●ドーパミン：集中力、やる気、ストレスの解消や、楽しさ心地よさ等の感情を生み出す
●ノルアドレナリン：神経を興奮させ、覚醒、集中、記憶の積極性を高め、痛みをなくす

●セロトニン：ドーパミン、ノルアドレナリンなどの情報を制御し、精神を安定させる
例えば、名前をよく耳にする「うつ病」は、セロトニンの不足が関与しています。「統合失調症」では、ドーパミンの作用過剰が認められます。いずれの物質も、少なすぎても多すぎてもいけません。分泌の量とバランスが大事で、それが崩れると心のバランスも失われるというわけです。

心の病はからだにも

脳、すなわち神経細胞や神経伝達物質の分泌に異変が起



よくある症状・障害

意識	意識がなくなったり意識が途切れる(覚醒した際に前後の状況を思い出せないことがある)。意識が朦朧として、自分の周囲の状況がしっかり把握できない。ときに不安、興奮、錯覚、幻覚などを生じる。
感情	感情が不安定になる。危険が迫ってもいらないのに些細なことに怯える。理由もなく不安や恐怖に襲われ、外出したり人に会ったりできない。自分の感情をうまく表現することができずに話がちぐはぐになったり支離滅裂になる。
意欲・行動	何事をする意欲もなくなり、家事や仕事、好きなことでさえできない。食欲や性欲、睡眠など基本的欲求が減退、あるいは過剰になり反社会的な行動も。不安が募り、外出時にドアの鍵を10回以上確認するなど、同じ動作を延々繰り返す。
思考	脈絡のない考えや、わき道にそれた考えが、意志とは関係なしに次々と浮かんでくる。話が支離滅裂。突然に会話が止まったり、極端に遅くなる。細いところの説明にこだわり、話が回りくどい。
記憶	高齢でもないのに、記憶力が異常に衰え、物忘れがひどくなる。記憶のある部分がごっそり丸まる抜けてしまったり、ある時点から前もしくは後の記憶が何も思い出せない。記憶を極端に取り違えているいろいろな事象の記憶が混在する。
知覚	知覚や聴覚、視覚などに異常が起こり、何もみないはずのものが見たり、いないはずの人が話す声が聞こえたりする。とんでもない見間違い、思い違いをする。見えるはずの物が見えない。感じるはずのない痛みを感じることも。
性格	性格に極端な偏りが現れる。他人をまったく信用しなくなったり、疑い深くなったり、嫉妬深くなったりして、うまくコミュニケーションがとれない。他人が敬遠するような問題行動を起こし、自らも誰とも馴染めなくなり、普通の社会生活が不可能となる。
自我	自我を失い、自分が誰なのかわからなくなったり、現実感がなくなったりする。自分の中にもう一人の自分がいて、二つの異なった人格が存在するようになり、場面により多重の人格を表現する。

ストレスは 大きな要因です。

現

時点で、なぜ心の病が起るのか、完全に解明されているわけではありません。とはいえ、さまざまな要因を挙げるとはできません。先にご紹介したような脳自体の病気・けがのほか、生活習慣、生育環境、本人の気質・性格、精神的・肉体的なストレス、遺伝的素因、酒・タバコ・薬物などの化学物質、身体の病気、そして老化などです。これらは一つだけで心の病を誘引するわけではなく、通常、いくつか複雑に絡みあって病に至るようです。

なかでも多いのが、対人関係や仕事上でのストレスが引き金になっているケース。入学・卒業や就職・転職・退職・昇進、結婚・離婚、引っ越し、

近親者の死など、人生の転機と言われる環境変化が原因となることもあります。原因ストレスを軽減させることで症状は軽減するとも言われますが、ストレスを完全に取り除いても症状が改善しないこともめずらしくありません。

また、多くの素因があっても、家族や周囲の支援があると、心の病を発症しないで済むことも少なくないようです。

「これは心の病」と思ったら

心の病のサイン・症状は人によりませんが、不調が長期にわたり、仕事や学業、家庭生活に支障があるなら、医療機関での適切な治療が必要です。その際、どの診療科を受

診すべきかですが、心の病は、「精神科」が専門としていますが、なんと似た響きの診療科に「心療内科」がありますが、こちらは心身症（発症や経過に心理的・社会的な要因が関与したうえで、胃、心臓、皮膚等に現れる体の疾患）を治療するところ。体に症状が出ていても心の病によるものなら、精神科を受診します。ちなみにもうひとつ、「神経内科」は、脳神経や脳血管の障害を扱っています。

さて、心の病の治療法としては、「薬物療法」を中心に「精神療法」を併用していくのが主流です。薬物療法は、「向精神薬」という薬を用いて脳の中枢神経に直接働きかけ、精神症状を改善しようとするものです。精神療法では、医師や臨床心理士などが、患者との会話を通じ、心理テストなども必要に応じて併用しながら、発症した真の原因、背景等突き止めることで、

解決法を見いだしていきます。治療にあたって重要なのは、医師と患者・家族との信頼関係です。すぐに改善がみられないからと薬の服用を勝手に中止したり、医師が信頼できないと思いついで次々と他を受診する「ドクターショッピング」をしているのは、治療も進みません。心の病は、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら、たいていは極めてゆっくり回復します。医師の指示に従って根気よく、が大切です。

最後に、心の病の治療には、家族の役割が大きいのも事実です。病気の自覚がなかったり、認めたくもない本人の抵抗感をなくすため、最初は内科等を受診し、適切な病院を紹介してもらうのもよいでしょう。日頃できることとしては、本人の話を聞き、知識をつけて偏見をなくし、生活習慣の見直しに協力することで、焦りは禁物。諦めず、見

捨てず、辛抱強く支えることが必要です。共倒れにならないよう、家族がストレスを溜めすぎないことも大切です。それには、患者に気を遣いすぎず普通に接し、つかず離れず、助けが必要なときにそつと手を差し伸べる、というのがよいでしょう。じっくり回復を待つてあげてください。



playmobil ©2009 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO® プレイモビル日本販売総代理店 株式会社アガツマ
●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270
●http://www.playmobil.co.jp

