

店頭から
「こんにちは」

第71回

うつ状態には丁寧に対応を メールでやりとりしながら笑顔を待つ

“うつ時代”といわれています。

極限までストレス状態にある方が来局を——。



海馬が萎縮、うつに

人のからだは、実に上手くできているものです。

大昔、厳しい自然の中で生き残るため、敵に向かったり、恐怖からサッと逃げたりするときのために、からだを動きやすくするという自然現象が備わりました。

大脳生理学的に解説すると、まず闘争心や恐怖心が、視覚から脳の扁桃体へ刺激を送ります。結果、扁桃体から腎臓の近くにある副腎に刺激が伝達されると、副腎からストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールが分泌されるのです。

このストレスホルモンは、脳の海馬に向かう途中で血圧を上げて心拍を高めたり、冷や汗を出したりしつつ、脳の海馬に入ります。闘争や逃避に必要な生理現象です。

さて、海馬に向かったコルチゾールは、脳に吸収されます。

とはいえ、一定の量を超えると、海馬の神経細胞を破壊して、海馬を萎縮させてしまうのです。

近年、海馬の損傷が、うつの原因であると解明されています。

現代では、生きるか死ぬかという敵が、目の前にいるという場面はなくなりました。とはいえ、立て続けにストレスを受けることにより、ストレスホルモンを出し続けて、海馬を萎縮させているといわれているのです。

大昔、必要だった自然現象が、現代ではうつ状態を引き起こす原因に、といえるのですね。

笑顔の日も近し

過日、ピアノ教師の30歳代後半の女性が、常日ごろから不安感があると、来局されました。

20歳代から東京でリサイタルを催したり、ソロ・コンサートをこなしたり、ピアノ教室の子供たちの発表会を開催したりと、神経が休まる間もなかったとか。

そうした折、ご主人が生活のリズムを崩して、入社拒否。結果、この女性、極限までストレスが重なって、うつ状態に——。

音楽教室で、仕事に具合が悪くなり早退を。その後はまた、「仕事に具合が悪くなったらどうしよう」と思うだけで、具合が悪く

なり、仕事にも行けないとのこと。

病院へ行ったら、「うつ病です」と宣告されて、抗うつ剤を複数処方され、のむと余計に具合が悪くなったそうです。そこで、経過をじっくり聴かせてもらいました。

うつ病じゃないけれど、放っておくと本当にうつ病になってしまうこと、ご主人はもちろん、家族にも協力してもらって、メンタルを強くする方法をお教えしました。

不安を感じるときには、メールをもらうこととし、その都度、今何故、そのような体調になっているかをアドバイスしながら、不安を1つずつ解消しています。日によって波はありますが、彼女の笑顔が見られる日は、近いでしょう。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「寒くなってきました。防寒対策を」

