

特別会員寄稿

病は気から

武蔵野大学薬学部
教授 阿部 和穂

私は、所沢市民大学で毎年、脳科学の講義を担当させていただいています。2年次のワーキンググループを担当したときは、「非科学的なウワサに振り回されないこと」と注意を促しているくらいですから、まさか

気持ちの持ちようで病気がどうにかなるなんて言うわけないと思われるかもしれませんが、「病は気から」という諺は実には的を得ていると私は思っています。

精神状態と病気の関係については、いろいろな研究がされていて、回復の期待が高い「楽観的」な態度の患者のほうが、回復の期待が低い「悲観的」な患者よりも、病気が悪化しにくいとか、回復しやすいといったデータがたくさん報告されています。とくに、免疫機能はストレスの影響を受けやすいようです。ネズミを使った実験では、長い間ストレスにさらされると、精神的には「うつ」「無気力」の状態となり、その一方で体の免疫機能に関係する「胸腺」という臓器が委縮したり、免疫反応のしくみが低下することが分かっています。その理由はまだ十分解明されていませんが、交感神経から遊離されるノルアドレナリンという神経伝達物質が作用すると、免疫を担うリンパ球の活動が低下することが示唆されています。ストレスがかかっていると体の抵抗力が落ちるということは、十分あり得ると思います。

ストレスと脳の関係についてもたくさんの研究論文が報告されており、そのほとんどはストレスが脳に悪い影響を与えるという考えを支持するものです。ベトナム戦争に従事した退役軍人や、幼少期に虐待を受けた人の脳では、海馬が委縮しているという報告もあります。

私たちがストレスに曝されると、体の防御反応として副腎という臓器から「糖質コルチコイド」と総称されるホルモンが大量に分泌されます。このホルモンは、自分の体に危険が及んでいることを知らせる役割を果たしますが、この糖質コルチコイドが海

馬に作用すると、海馬の神経細胞は必要以上に興奮して傷ついてしまいます。脳の中でも、海馬は特にストレスに弱く、ダメージを受けやすいのです。海馬は記憶をつくるのに必要な脳の場所ですから、委縮してしまうと記憶障害につながります。

認知症に関しても、心の状態が進行度に影響すると思われます。

ストレスは、自分の心の持ちようによって変わります。同じ体験をしても、楽観的な考え方のできる人の方が、脳へのダメージが少なく、認知症を発症しにくいかもしれません。

また、自分で「何かおかしい。認知症かも…」と不安になったとき、周囲の対応によってその後の運命が変わることもありえます。「恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」「頑張れば何となる」と自分に言い聞かせ、その不安を一人で抱え込んでしまうと、それが大きなストレスとなって、海馬が傷つき、記憶障害が進むという悪循環をまねくことになるかもしれません。そうならないためには、周囲が気づくのを待つのではなく、自覚があった時点で自ら周囲に訴えるべきではないでしょうか。自分がおかしいと感じ苦しんでいるときに、家族や医師を含む周囲の人がその訴えを真剣に聞き入れてくれ、的確に支援してくれれば、心の安定がその後の経過にも良い結果をもたらすに違いありません。また、患者が自分のことが分かるうちに周囲との信頼関係が築けていれば、認知症を発症したとしても、暴言・暴力や行動異常などの症状が現れにくく、結果的に介護者の負担が少なくて済むことになるでしょう。

まさに「病は気から」です。認知症の治療や予防は、単に「薬を飲めば治る」といったものではなく、心を安定させるために周囲との関わり方がいかに大切かを理解することも大切だと思います。



- ・「認知症
いま本当に知りたいこと 101」
著 者：阿部 和穂
出版社：武蔵野大学出版会
- ・是非読んでいただきたい推奨
書籍