

私は、普段は精神科医として仕事をしています。その私が、なぜ今回この欄に登場したのでしょうか。しかもうつ病の話で？不思議に思われるかもしれませんが、実はごく自然なことなのです。

「生活習慣」は精神科医にとっても重要なテーマで、私自身しばしば診療の中で「生活から病気を治していきましょう」と患者さんへお伝えしているくらいです。心の健康が生活習慣から影響を受けていることは、患者さんの話からもとてもよく分かります。もちろんこれは医学的に理にかなった現象なのですが、どういうわけか患者さん自身はあまりそのことを意識していないことが多いようです。

インターネットなどマスメディアの発達もあり、今では多くの方がうつ病の知識をもつようになりました。実際、私の診療所へ「自分はうつ病になったのかも知れない」と訴えて来院される方は珍しくありません。このように、うつ病を早期に発見して自ら受診出来るようになってきたことは歓迎すべきことです。しかしそれだけに、うつ病になるきっかけを作った生活習慣上の問題に気付けないでいるのはもったいないと言わざるを得ません。

うつ病の発病を後押しする要因がいくつもある中で、生活習慣の関与している割合は決して少なくないからです。その例を一つ挙げます。たとえば、仕事のある日は寝不足で週末に一日の大半を眠って過ごすという習慣の人がいます。いわゆる「寝だめ」を活用(?)した生活習慣の人です。これを習慣にしている方たちは、普段の寝不足は辛いけれど週末に帳消しにしているから大丈夫、と考えていることが多いようです。しかしそれは間違いです。実は、寝不足は借金に似ているのです。借金は、はじめの頃は再び借金をしてお金を返せば少なくともうわべだけは帳消しになります。しかしこれを続けていくと、ある時限界を迎えます。お金を借り続けている間に利子が膨らみ、もうこれ以上は借りられないという限界に達するからです。同じことは脳や身体にも起こります。「睡眠負債」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか？

睡眠不足は、長い間続けていると心身に対する悪影響がまるで借金のように蓄積していくのでそう呼んでいるのです。多くの研究から、睡眠不足はうつ病になる可能性を高め、脳の“能力”を低下させることが分かっています。さらに、週末の寝だめは睡眠負債を帳消しに出来ていないことも証明されています。うつ病はとても辛い病気です。時には人生を変えてしまうことすらあります。それだけに、たとえば睡眠不足のように工夫次第で回避可能な生活習慣を改善しないでいるのはもったいないと言わざるを得ません。

私は、不適切な生活習慣からうつ病になってしまう現象には、「診断基準」と呼ばれるものの存在が影響していると思っています。簡単に言うと、診断基準では、〇〇、△△、…の現象を認めたら××病、と診断することになります。世の中には、学問的なものから少

し怪しいものまで診断基準が数多く出回っていますが、このような病気の診断方法には分かり易さという利点がある一方で、病気についてその時の現象しかみないという大きな欠点があります。

よく考えてみて下さい。診断基準では、その人の日常生活や個人差などは考慮されていません。仮に毎日の寝不足が発病の引き金を引いていたとしても、それは無視されているのです。基準を作る上でそうせざるを得ないからです。ですから、たとえばうつ病を考えるとときに診断基準が病気の全てだとは思わないことです。うつ病は、もちろん生活習慣病ではありません。しかし、うつ病の発病に生活習慣が関与していることを指摘している研究者は数多くいます。

私も、日々患者さんと接する中から同じことを感じます。是非、様々な機会をとらえてご自分の生活習慣に磨きをかけていってください。現代は、心身の“自然”を無視した生活が可能になっています。たとえば、深夜に明かりをつけて仕事や勉強をする、暑さや寒さにさらされる機会を無くす、スマホを昼夜の区別なく使う、食事の不適切さ、寝不足、…等々数え上げると、きりがありません。これらを「自由」や「科学の成果」と思っていたら健康を損ないます。

気付いていますか？科学が発達して生活が便利で豊かになっていくとき、我々自身にはそれに応じた生活習慣の組み立てと実践が求められているのです。

(書籍『小象の 元気！で行こう』第49話より)