

## 「どうして鬱感情が生まれるのか」

悲しいこと、辛いこと、ストレスなこと、楽しいこと、喜びのあること・・・私たちの人生にはたくさんの感情であふれています。同時に私たちの感情は人生そのものの価値をも左右する重要な事でもあります。健康を例にとってみれば、「痛みと感情は密接」な関係にあります。出産はとても苦しい・痛いものですが、子供が生まれた際には喜びから痛みは軽減します。短い時間に感情と痛みの移り変わる様は感情が私たちに必要不可欠な要素であることを教えてくれます。しかしできればネガティブな感情は感じることなく生きていきたい。それは誰もが思うことですが、現実はなかなかそうなりません。

### ストレスはどこで感じているか？

心はどこにあるか？という哲学的な話は本稿では述べませんのであらかじめご注意ください。さて、私たちはどこでストレスを感じているのでしょうか？正解は五感の全てです。正確には体中の全てのセンサーがストレスを感じています。“寒さ”というストレスは肌のセンサーが感じるように、味覚の辛さや過剰な光のまぶしさなどどれもがストレスに感じています。それらの刺激をストレスとして“知覚”しているのは脳のうち額のあたりにある“前頭葉”になります。私たちは様々な情報が“快”か“不快”かは前頭葉で判断していることになります。それが不快と感じればストレスとして知覚することになるでしょう。仮に前頭葉が過剰に働いていたら？情報が多すぎて処理できずにいたら？前頭葉はストレスを処理できなくなり、快に感じていた刺激も不快に感じてしまうでしょう。それは「好きだった食べ物突然おいしく感じなくなってしまった」ような現象に似ています。

### 鬱感情は前頭葉だけの問題ではない

前述した前頭葉はストレスを認知しますが、怒りや不満、達成感や喜びなど喜怒哀楽を表現することができないため、複雑な感情は他の脳の領域に頼っています。感情のそれぞれに関係する領域が存在し、一部の領域が脳卒中などで損傷してしまうと感情の偏りが生じてしまうでしょう。例えば、海馬は記憶に関係していますが、最も老化しやすいため痴呆の原因になりがち。海馬が老化（劣化）すると扁桃体という領域をコントロールできなくなり（相互関係）、感情の起伏（怒り）が増えたり、睡眠サイクルが崩れてしまいます。結果的に、睡眠の悪さや怒りが生じやすいためにネガティブな感情が湧きおこりやすくなります。

### 腸とセロトニンの問題

近年特に注意が向けられているのは、パーキンソン病と腸の不調です。腸の不調はセロトニンの放出が少なくなるため、前頭葉が抑制されてしまい、幸福感を感じなくなるばかりか鬱感情を生じてしまいます。セロトニン由来の鬱は若年層でも多く、緊張すると下痢をしたり、普段から便秘がちな人たちはセロトニン由来の鬱を示します。

### 炎症と血糖障害

ほとんどの場合に脳の感情領域を悪くさせるのは炎症と血糖障害が関与しています。糖の多い食事や生活に加え、ホルモンバランスの崩れがあり、葉野菜の不足、果物の不足には十分注意する必要があります。

## お知らせ

- ✓ 日曜診療のお知らせ：
  - 12月15日(日)は通常時間で受付しています
- ✓ 年末年始の休診のお知らせ：
  - 年内;12月28日(土)まで受付しています
  - 年始:1月4日(土)より受付しています
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

