

うつ病における 2つの治療戦略

カウンセリングとニューロモデュレーション



監修／国立病院機構呉医療センター
中国がんセンター

精神科科長・副臨床研究部長
広島大学医学部・客員教授・臨床教授

竹林 実先生

① うつ病は大きく2つに分けられる

うつ病は、10人に一人が生涯で罹患するといわれている。生活習慣病と同様にありふれた疾患となっており、社会的損失が大きい。一方で、うつ病のさまざまな情報が氾濫しており、正しい治療の啓蒙が必要である。うつ病の種類は千差万別であり、さまざまな要因と症状の幅がある。ストレスの種類に加えて、ストレスの感じ方に関係する性格や、性格形成にかかわる育った環境も影響する。しかし、うつ病は大きく2つに分けられる。「心理的うつ」と「身体的うつ」である。前者は、こころの苦痛が主体で身体的症状が少ないものであり、後者は身体的症状が主体のものである。2つを一緒にして、うつ病として世間ではみなされるので治療に誤解が生じる。

② 心理的うつには薬はあまりいらぬ

うつ病は、まず、こころの病気と世間ではみなされるため、薬の治療を敬遠する人が最近とくに多い。カウンセリングのみで治ると考える人は後を絶たない。確かにカウンセリングは、一時的な癒しが得られるし、考え方の癖やストレスの対処の仕方学ぶことが可能である。食事・栄養や生活習慣の見直しだけでも十分効果はある。従って、「心理的うつ」には薬はあまりいらぬ。主に脳の表層部分(大脳皮質)の調節障害であり、カウンセリングの言語的な働きかけで改善しやすい。

③ 身体的うつは、ニューロモデュレーションが必要である

「身体的うつ」は、睡眠や食欲の障害を持続的に伴い、脳全体が機能不全に陥っており、とくに辺縁系とよばれる脳幹部を含む生命維持に関わる脳の中心部分の異常が生じている。この状態だと、いくらカウンセリングで大脳皮質に働きかけても、症状は改善しない。抗うつ薬などの脳の機能調節(ニューロモデュレーション)が医学的に必要な状態である。脳を直接刺激する脳刺激療法も有効である。軽症から中等症であれば、磁気刺激療法(TMS)、中等症から重症であれば電気けいれん療法(ECT)が有効であり、緊張の極度に強い状態(緊張病)には、ECTが全員に奏功する。