

【うつ病と東洋医学治療法】

6月に入り梅雨時期を迎え、青蛙の鳴き声も一段と元気になりました。

日本人の主食である、お米作り今がたけなわです。じめじめの毎日が続きますが、皆様の体調はいかがでしょう。

今回は近年問題になっている「うつ病」について、少し東洋医学的見地から、予防法と鍼治療の効果をご説明します。

「うつ病」とはどんな病気かと申しますと、「憂うつな気分」とともに、意欲がわからない、眠れない、不安になる、等の症状が特徴です。大別すると2種類あります。①うつ病性障害と、②双極性障害です。

① うつ病性障害の中には下記の二種類があります。

・大うつ性障害・・・一般にうつ障害と呼ばれるもので、最も多いタイプです・気分変調性障害
・抑うつ障害は軽く、長く続くタイプです。

②双極性障害・・・一般に「躁うつ病」と呼ばれ、抑うつ状態と異常に明るく活発な状態を繰り返す症状です。

その他・③非定形型うつ病・・・また、抑うつ状態がありながら典型的なうつ症状が見られない「非定形型うつ病」が最近増えています。若年者に多く発症します。

・発症の起因

では、何故うつ病を発症するのでしょうか。一番多いのは、環境の変化、けして悪い変化だけでなくいい変化、些細な変化でも発症します。

仕事を持つ人は異動、昇進、赴任、失敗、リストラ、事業の不振、退社、等々。女性の場合は妊娠、出産、育児、更年期障害、人間関係、その他の原因としては結婚、離婚、事故、債務、家庭内の問題、子供の独立などのストレスで誘発します。

・体の中の変化

人間の脳には神経伝達物質と呼ばれる物質が存在します。この物質は脳などの中枢神経に様々な作用を起こす役割を担っています。ストレスがたまり心身が疲れる状態が続くと、神経伝達物質の量、神経細胞の働き、脳の血流に変化がおきます。

うつ症状が出たときは、神経伝達物質のうち、セロトニン、ノルアドレナリンの量が減少していることがわかっています。また脳の前頭葉(主に精神活動、言語)を中心に脳の代謝、血流量が減少低下していることもわかっています。

・身体症状

うつ病は精神症状だけでなく、身体症状にも現れます。代表的なものは睡眠障害と疲労、倦怠感です。東洋医学では腎虚といいます。下記に記す様々な症状があります。

食欲不振、耳鳴り、めまい、味覚障害、下痢、便秘、頻尿、月経不順、足腰が重い、性欲減退、口の渇き、他。

精神症状は現れず、身体症状だけに表れるタイプは「仮面うつ病」とも呼ばれています。

・うつ病治療の種類

主に薬物療法、カウンセリング、休養、東洋医学療法の4つがあります。今回は東洋医学療法に絞り、説明いたします。

東洋医学は日本に、西暦562年に中国より伝来されました、約1500年の歴史があります。日本人の予防医学の中樞を担ってきました。その基本理念は、「天・地・人」に象徴される宇宙観に基づく、究極の循環リズムの生活法健康法にあります。我々は太陽系の中の地球に住み、太陽を中心に生活を営んでいます。東から太陽が昇ると同時に起床し、大地に作物を育て、人間は自然の恵みである作物を頂き生命を維持しています。太陽が沈むと人間も動物も休息します。この様に24時間というサイクルのリズムの中で約500万年も生活してきました。

太陽(天)・田畑(地)・人間(人)の関係は、決して否定できません。東洋医学の基本は一連のリズムに沿って健康を維持増進するかということに、智恵を積み重ねてきました。その結果、食・運動・漢方療法(はり、灸、按摩)が未病治(病気に至る前に治す)、すなわち最高の予防医学法を確立しました。万物は宇宙のリズムで動いています。マクロ的には太陽系自体、数十万キロのスピードで移動しています。ミクロ的には人間の60~70兆個の細胞も日々入れ替わっています。特に細胞の入れ替わりの様子は、まるで交響曲のハーモニーのようだと学者の方も報告されています。人間が健康長寿で過ごせるのは、一定のリズムの中で、規則正しく生活することが大切だということがお分かりになるでしょう。

漢方治療では、人間が病になる原因として外因・内因・不内外因があります。※詳しくは前回のコラムを参照してください。

うつ病の原因は現在のところ、はっきり研究されていません。前述しましたが、前頭葉を中心とした脳の血流量が半減していることが分かっています。また、うつ病の患者さんは一様に首・肩・背中の凝りを訴えられます。よく観察(触診)しますと、筋肉が硬く過緊張しています。当院では、筋肉の過緊張による痛みを焦点を当て、筋肉の循環の改善を目的に、鍼と灸を施術しています。

次に筋肉と血流(血管)の説明をします。筋肉は、自分で命令して動く骨格筋(運動をする筋肉)と、脳幹・自律神経により自動制御されている内臓筋(内臓・血管など)があります。血管は内臓筋で、三重構造になっています。心臓から出発する「動脈」と、末端から心臓に還る「静脈」とがあります。体中に張り巡らされた血管の中を、血液が流れています。酸素

と栄養が血流に乗って約60兆個の細胞に行渡り、そこで交換され、疲労物質や老廃物を静脈管で回収します。

過緊張して硬くなった筋肉は、その中を走行するあらゆる血管、神経管、リンパ管を圧迫し、循環障害を起こし、痛みが出る原因に発展します。特に頭部に動脈血を送る総頸動脈、内・外頸動脈に循環障害が起きると、前述の症状が出現します。そこで東洋医学療法の治療法は、鍼灸の施術により肩・頸部の筋肉の循環を改善し、筋肉を柔らかくすることで血管の圧迫を取り除き、更に自律神経の働きを良くする鍼治療で、動脈血がスムーズに脳にいきわたる施術をします。

鍼治療は、副交感神経を活性化し、ストレスを徐々に取り除きリラックスさせます。その証拠に不眠症の改善が顕著になり、首・肩・背中の筋肉も柔らかく、ほぐれてまいります。回数的には週に2～3回これを3ヶ月間続け、臨床検証し、次のステップに進みます。個人差もありますが、根気強く持続した治療が必要です。もちろん現在、投薬治療を継続されていれば同時治療になります。一番大事なことは、早く元通りの健康的な生活が送られるようになることが、最大の目的です。症状がある方は些細なことでも是非ご相談下さい。蒸し暑い日々が続きますが、どうぞ健康管理には十分お気をつけられてお過ごし下さい。

あさひ鍼灸院 吉野 秋人