

身体からアプローチする心の健康(資料編)

身体づくりインストラクター

ひがし じゅんこ
東 順子

施術室優しい手 代表

<http://yasashiite.online>

NPO 法人日本セラピー普及会代表

<http://bodylabo.org>

講師ギルド Powerful Woman 代表

<http://powerful-woman.net>

うつ病の有病率は 15 人に 1 人

(一般社団法人日本うつ病センター 顧問 長崎大学 名誉教授 医療法人五省会出島診療所 所長 中根 允文 先生)

いま、うつ病は多くなっています。現実の生活の中には、色々なストレスがありそれが重なると、うつ状態が起ってしまうことがあります。このようなうつ状態には、誰でもなる可能性があり、決して特殊な人がなったり、気持ちの弱い人がなったりするわけではありません。むしろ、人のために頑張っている人がなりやすい傾向さえあると思われれます。

平成 25 年に厚生労働省が行った調査では、うつ病の有病率は 6.7%であり、15 人に 1 人が生涯に 1 度はうつ病にかかる可能性があるという報告されています。

うつ病の身体症状

うつ病では抑うつ症状のほかに、体調に変化が出ることもあります。例えば「なかなか寝つけない」「早朝に目が覚めてしまう」といった睡眠障害、食欲の減退、体の痛みやしびれ、頭痛、吐き気、口の渇き、女性では月経異常など、さまざまな症状を訴える人がいます。※施術室優しい手の経験値でも、うつ病治療中という方の多くは上記のような症状をお持ちのようです。特に痛みの症状が強いようです。



うつ病の運動療法

1999年のアメリカの研究です。アメリカのブルメンタールという研究者は、一定の条件を満たすうつ病患者さんたち合計 156 名を選びこれを約 50 名ずつの 3 群に分けました。これらの人の中には、かなり重症のうつ状態の人も含まれています。

そして、それぞれの群を、

- ① 抗うつ剤（Sertraline）だけで治療する群
- ② 薬は飲まずに運動療法だけで治療する群
- ③ 薬と運動の両方を行う群

に分けました。

運動は、「中程度」から「ややきつい」有酸素運動を週に 3 回 30 分間 16 週間にわたって指導者のものとして行わせるというものです。

この結果、16 週間の後にはどの群も同じようにうつ状態が回復しています。

そして、当たり前のことですが、運動をした群は体力が著しく向上しています。

これまで運動によってうつ病が悪化したという研究は殆どありません。



それでも薬、飲みますか？

運動療法の効果

運動は睡眠の質を向上させます

確実に体力が向上することです。⇒復職をスムーズにする

現在までの研究を総合的に考えた場合にうつ病患者さんの運動として推奨されるのは

1. 中強度以上の（有酸素性）運動を、
2. 週3日以上行う、ということです。

結局のところメタボリックシンドロームなどのために、推奨される健康運動とほぼ同じようなことです。つまり、心身ともに健康になるという視点では、うつ病は生活習慣病の一つと考えてもよいケースも少なからずあると考えられます。

日本では、うつ病になると「休息」を勧められることが多いため「運動するのは治療によくないのでは？」と思われた方もいるでしょう。

しかし、この休息の本来の意味は、「ストレスのかかることから離れる」ということであって、「ベッドで安静にしていなさい」ということではありません。