

# 鬱病とは

鬱病は「こころの風邪」と言われ、誰でもかかる可能性があります。風邪なら自然治癒しますが、最近厚生労働省は「こころの肺炎」といって積極的治療が大切だと言っています。

不安・焦り・精神活動の低下・食欲不振・不眠などを特徴とします。

軽症では数ヶ月で自然治癒する一過性の心因的ストレスから、20年以上も反復を繰り返し自殺例まであります。生涯、鬱病にかかる可能性は15%程度とされています。

鬱病の症状は気分が落ち込み、何をしても晴れない嫌な気分、空虚感ややる気のなさ、以前まで楽しめていたことにも楽しみを見いだせず、集中力もせず、考えもまとまりません。まるで感情がなくなってしまったようです。

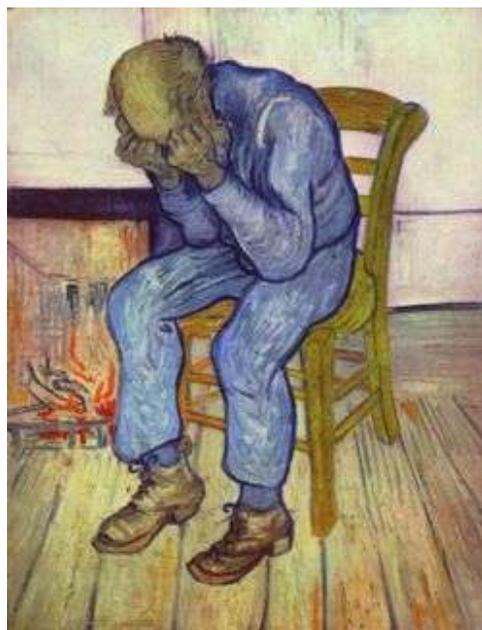


鬱病では、6ヶ月程度の治療で回復する症例が、60～70%程度で、多くの症例が、比較的短い治療期間で回復します。

しかし、一方では25%程度の症例では、1年以上鬱状態が続くとも言われ、3-4年かかるケースもあります。必ずしもすべての症例で、簡単に治療が成功するわけではありません。

また知らぬ間に治ったという方もいれば、再発したという方まで状況は様々です。

鬱病になりやすいタイプとしては、真面目で几帳面、能力があり、正義感や責任感が強く、凝り性、完璧主義者。周囲から信頼の厚い優等生が危ないと言われています。



# 西洋医学的治療

基本的な治療方針は、「無理をせず、養生して、薬を飲んで、回復を待つ」です。

決して「気の持ちよう」や「努力」などで変えられるものではありません。

「頑張れ」や「甘えるな」という言葉は、患者を追いつめ、最悪の場合、自殺の誘因ともなりかねません。

「あれだけ精一杯やってこの結果なのだから、これ以上どう頑張ればいいのか？」

患者の悲痛な叫び声が聞こえてきます。

将来を悲観したり、もう治らないかもしれないと不安になります。鬱病はいかに重症でも、いつかは改善し、治る病気です。

希望を捨てないことが大切です。

また、病気の為に判断力が低下します。

人生の途上で起こりうる重要な決断をする時は、くれぐれも慎重を期し、後悔しないよう、症状が落ち着いてから判断するほうがよいと思います。

## ■ 薬物療法

セロトニン系のSSRIや、セロトニンとノルアドレナリンに選択的に作用する薬剤SNRI等はよく使われる。また、抗不安薬や睡眠導入剤を併用する。

## ■ 認知行動療法

外界の認識の仕方、感情や気分をコントロールしようという治療法。

## ■ 精神療法

いわゆる「カウンセリング」と言われるもの。

## ■ 電気けいれん療法

頭皮の上から電流を通電し、人工的にけいれんを起こす事で治療を行う。薬物療法が無効な場合や自殺の危険が切迫している場合などに行う。有効性・安全性とも高い治療法であり、保険診療でも認められている。

## ■ 経頭蓋磁気刺激 (TMS)

頭の外側から磁気パルスを当て、脳機能の活性化を図るもの。保険は未承認。

## ■ 断眠療法

## ■ 光療法

強い光 (太陽光あるいは人工光) を浴びる治療法。

## ■ 運動療法

## ■ 音楽療法

# 当院の考え方

当院の考え方→問題は‘**身体**’にあるにも関わらず、‘**心**’を治そうとされている方がよく診うけられます。

当院で治療した患者様の中に

- 頭がい骨の歪みに対する治療のみで改善した方
- 精神科に入退院を繰り返していたが、実は胃弱が原因だった方
- 摂食障害による便秘症が原因だった方様々おりました。

心の問題から精神障害を来している方は10人中数人いるとは思いますが、当院で診ている限り、身体の歪みや胃腸を整えるだけでかなり回復していくことは事実です。

そこに目を向けずに鬱病の薬を服用すると胃腸をこわし、次に免疫力を下げ、結果体調不良から本当の精神病になりかねません。

まずは身体を整えて、足りないところは薬で補うのはいかがでしょうか？

# 鬱病関係図

## 鬱病

胃腸障害

頭蓋骨の歪み

低血糖

甘い物  
取りすぎ

spicy  
food

首のゆ  
がみ

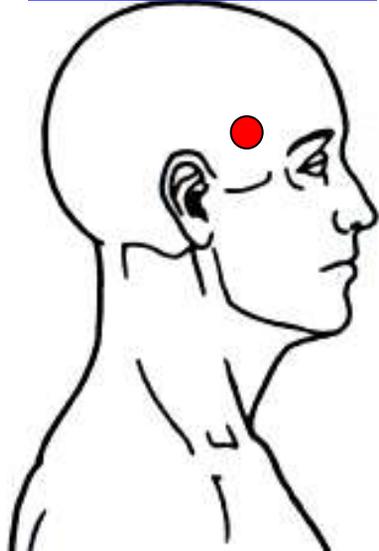
仙腸関  
節のゆ  
がみ

心療内科では頭の薬ばかり出しますが、骨格のゆがみや胃腸障害は鬱病を治しにくくしています。

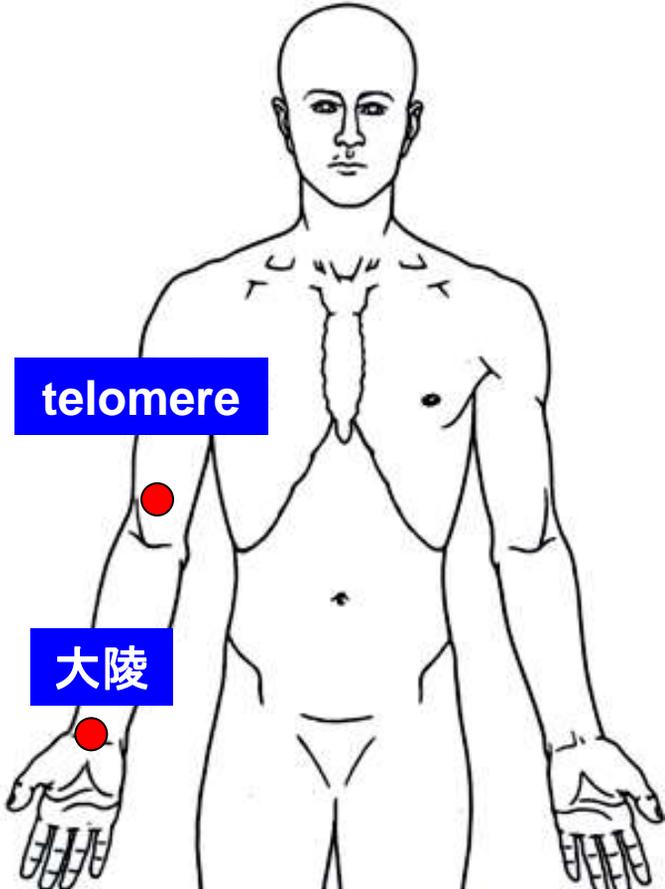
この2つを整えた後に鬱病の薬を使うととてもよく効きます。

# 鬱病測定ポイント

海馬－扁桃体



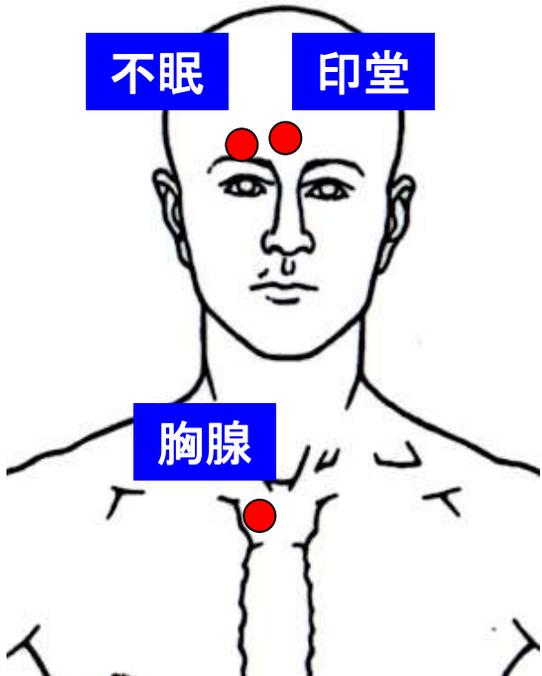
telomere



大陵

不眠

印堂



胸腺

# 指標

指標	正常値	解説
胸腺	-2	+6に近づくと免疫力低下が疑われる。(-2)を目標に治療方針を決定する。
telomere	120ng↑	Telomereは元気指数。理想的は500ng以上。
stress	0	ストレスのない人は0。-6が一番悪い。額と腕で測れる。
前頭部	0	前頭部は人間らしさ、理性、判断などの高次機能の反応点。鬱病などの場合、前頭部によく反応が出る。
不眠	0	右の眉の midpoint で診ます。
アセチルコリン	1300μg↑	500μg以下になるとほとんど頭が働いていません。集中力が無くなり、思考停止となります。
サイトメガロウイルス	0	鬱病になるとヘルペスウイルスやその仲間のウイルスが増えます。
トロンボキサンB2	0	血行不良の時に出る物質です。
水銀	0mg	かじきまぐろなどで身体に入ります。重金属は中国パセリで治療します。
アルミニウム	0mg	アルミ鍋の長期間使用で反応します。

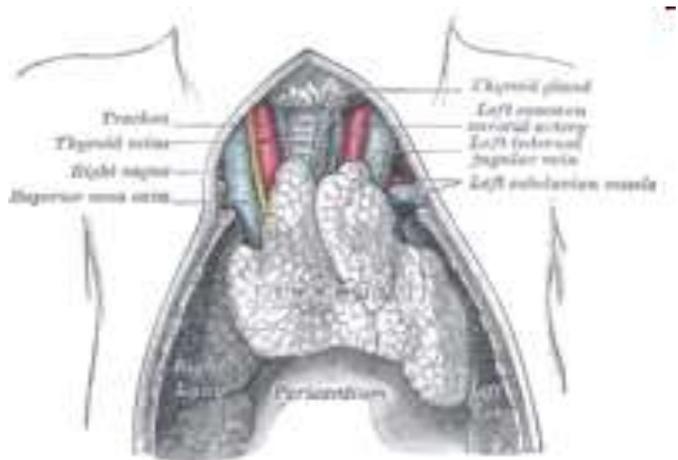
# 免疫の状態—胸腺機能

胸腺は免疫に関わる教育機関です。  
子供の頃は大きく、成長と共に退化していきます。

The Bi-Digital O-Ring Testではこの胸腺の働きを重要視し、身体の免疫状態や環境の問題、飲み薬・健康食品の量や種類に至るまでしらべ、患者様にとって良い環境を整えます。

The Bi-Digital O-Ring Testの場合、他の臓器はプライ以上が正常ですが、この胸腺だけは -2 か -3 が基準です。

色々調べてみると  
身体には良くて、  
この胸腺に良くない  
物が結構あります  
ので、注意が必要  
です。



# テロメア

染色体の末端に相当し、線状ゲノムDNAの末端部分にもあたる。細胞は分裂する際に必ずDNAの複製を行う。この複製の際、テロメアDNAの真の末端部分は完全には複製されないことが知られている。従って、正常細胞では、テロメアDNAは細胞分裂のたびに次第に短小化する。

事実、様々な年齢の正常人のテロメア長を比較すると、加齢と共に短小化していることが知られている。テロメアは正常体細胞が発生以来おこなってきたのべ細胞分裂回数を記録し、それがある回数に達したときに細胞分裂の停止により老化を引き起こす。

なお、例外的にガン細胞は分裂してもテロメアが短くならない。老化時計あるいは細胞分裂時計に相当するものと考えられている。



# ストレス

ストレスはThe Bi-Digital O-Ring Testの場合、簡単に測れます。

まずは下図の眉間の間のツボ、「印堂：いんどう」と手首の真ん中のツボ、「大陵：だいらょう」が測定のポイントです。

この2点は不思議と連動していることが多く、頭の状態が良くなったり、ストレスが減ると正確に0：ゼロに近づいてきます。

一番ひどいケースは-6：マイナスです。

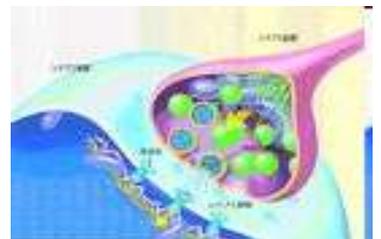
体調不良や眠れないときなどは簡単にマイナスになります。

特にこの「大陵：だいらょう」は漢方では「心包経：しんぽうけい」といって、自律神経の反応点の代表的なツボです。

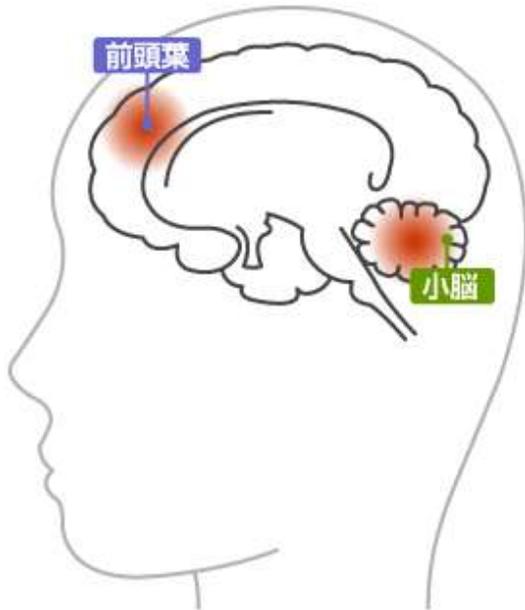


# アセチルコリン (神経伝達物質)

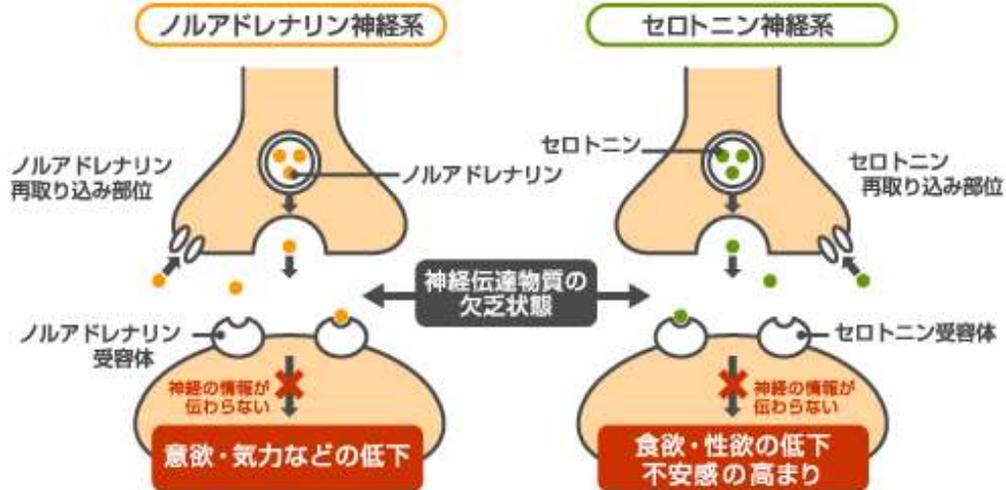
アセチルコリンとは、神経伝達物質 (脳の神経細胞から神経細胞へ情報を伝えていく物質) の一種で、特に記憶に関係の深い物質です。ボケが進んだ人は、脳内のアセチルコリンが著しく減少しているという報告があります。The Bi-Digital O-Ring Testでは、 $500\mu\text{g}$ 以下だと、脳の機能が正常に働いていないとしてアセチルコリンを上昇させるようにする。正常な人の脳では、 $1500\mu\text{g}$ 以上、 $4000\mu\text{g}$ 以上の人もいる。癌では、 $1\mu\text{g}$ 以下。作用は骨格筋の収縮、内眼筋収縮、涙液唾液の分泌高進、心拍数減少、心房収縮力の低下、気管支収縮分泌高進、消化管の蠕動運動と分泌高進、膀胱壁収縮など。



# 脳と神経伝達物質



鬱病の脳画像研究から、脳の形に異常がみられることが明らかにされています。特に、前頭葉、小脳、大脳基底核の萎縮が共通所見として報告されています。しかし、それらの異常が鬱病の発症にどのように影響しているかなどについてはまだわかっていません。



ノルアドレナリンは意欲や気力、判断力、集中力、ものごとへの興味などに関連した神経伝達物質です。

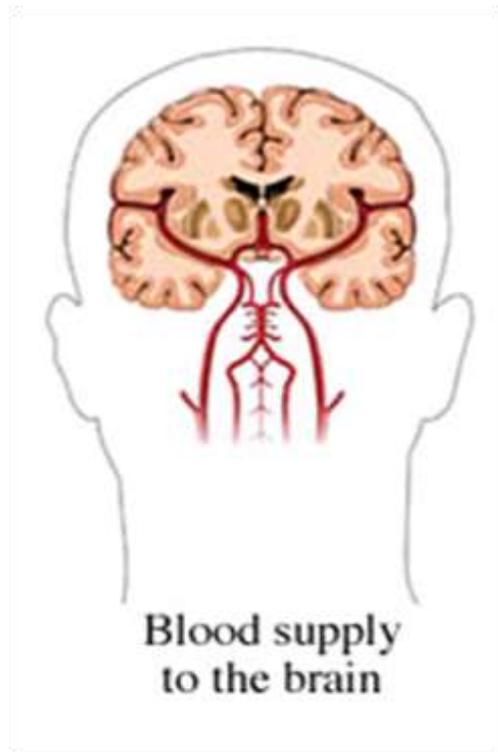
セロトニンは食欲や性欲、衝動性や緊張などに関連した神経伝達物質です。

# 脳の感染

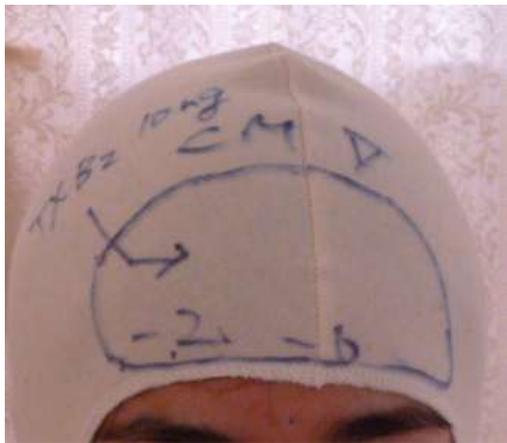
頭の感染というと驚いてしまいますが、The Bi-Digital O-Ring Testでは脳も他の臓器と同じように感染する事がわかっています。

特に動脈硬化を起こす、クラミジア・ニューモニアや頭痛などの原因のヘルペスウィルス、鬱病などの時はサイトメガロウィルスなどは代表的なものです。

治療を継続していくとそのウィルス量が減り、感染の範囲も小さくなっていくことがよく観察されます。



# 頭部の感染の様子



# トロンボキサンB2 (血行不良)

血行不良の時に出てくる物質。

動脈硬化、狭心症、糖尿病。などで上昇。

The Bi-Digital O-Ring Testでは、

ThromboxaneB2の量が多いと

循環障害があって、選択した薬剤が病巣に届きにくくなるので、手の臓器代表領域を刺激して、薬が病巣に到達するようにする。

500ng以上であれば、かなり循環障害があると判断する。

特に前頭部や海馬の血行不良があると治療の対象になる。



# 重金属沈着

大気汚染、土壌汚染、水道水、食品添加物、精製食品、タバコの煙などから重金属は体内に侵入します。

## ■水銀について

水銀の毒性は熊本・新潟で起こった水俣病でよく知られています。特に日本人は近海の魚介類を好んで食す事もあり、他国に比べ多量の水銀を摂取していると考えられています。歯の詰め物（アマルガム）が溶け出しアトピー性皮膚炎の要因になっているという報告もあります。

## ■アルミニウムについて

アルツハイマー病や認知障害などの神経変性に関与しているのではないかと疑われている有害ミネラルです。アルミニウム製の調理器具に酸やアルカリなど金属を溶かすPHの強い食材を入れるのは感心しないが、それよりも制酸剤などの胃薬、料理のふくらし粉、アルミ缶入り飲み物、歯磨き剤などの方が直接口にするので気にかかる。

# 身体の治療のポイント

## ■ 胃腸対策

抗うつ剤などの薬は初期はよく効きますので、どうしても頼りがちになります。しかし長期間服用すると知らぬ間に食欲がなくなり、逆効果になります。

鍼灸や漢方など、少し違う切り口で治療してみると効果があります。昔から日本にある民間薬でも優れた胃腸薬がありますので、試してみるのもいいと思います。

## ■ 体の歪み対策

特に首や頭の骨は歪みやすく、頭への血行不良の原因になります。長時間のパソコン作業を続けていると、マウスを持つ腕のこりがひどくなり、それが肩甲骨のこりとなり首まで歪みやすくしてしまうことがわかっています。困ったことに腕を使いすぎても自覚症状が出ず、肩こりや頭痛で気がつきますがその時にはもうかなりひどい状況になっています。

そのまま放っておくと鬱病になりかねませんので注意が必要です。

# 頭皮のこり

## ■頭皮の治療

(不眠・精神活動・血行不良対策)



# 頭に鍼



頭に鍼というとしこし不気味な感じですが、我々臨床のなかではよく使います。

# 首のゆがみ

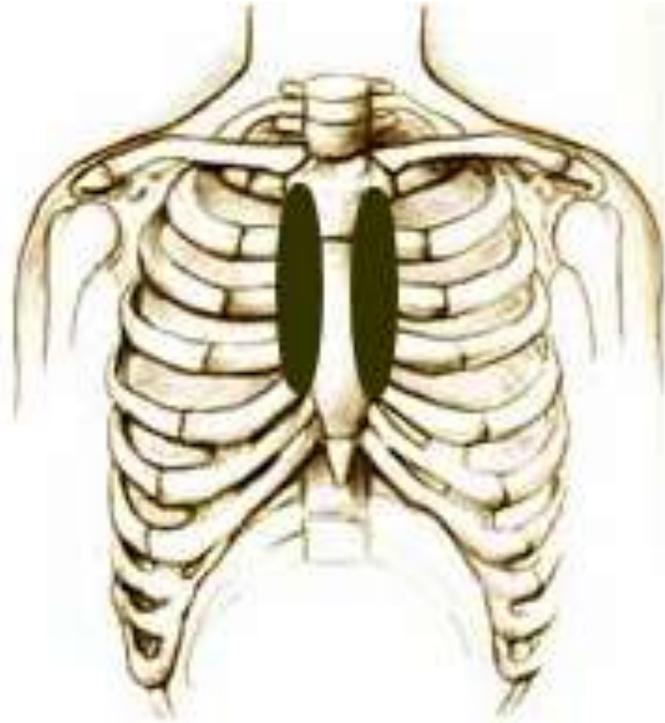
## ■首のゆがみ

(不眠・精神活動・血行不良対策)



# 胸骨のゆがみ

## ■ 胸骨のゆがみ



頭蓋骨や首などの骨格がゆがむと最終的には胸骨と肋骨まで影響が出ます。

この胸骨のゆがみは自律神経に影響を与え、身体の回復を非常に遅らせます。

# 腕の治療



## ■ 鍋磨きと手紙は要注意 ■

少し意外かも知れませんが女性の場合、体調が良くなったら台所をきれいにしようと2つ3つと続けて洗うのでかなり腕を使います。手紙も色々な方に不義理をしているという理由で、何通も書きます。

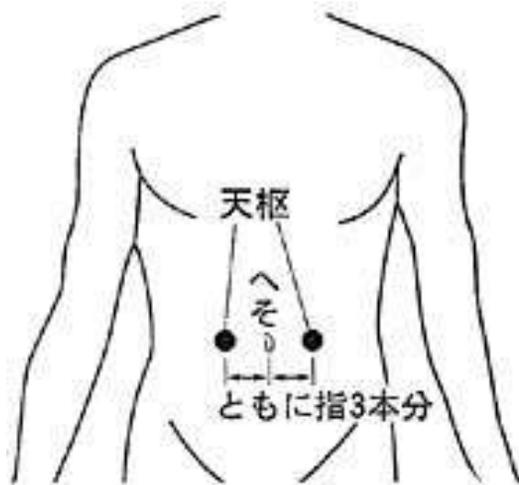
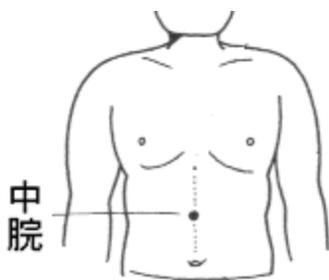
腕は使えば使うだけ肩こりがひどくなり、結果として頭の血行不良がおこり、鬱病を悪化させます。意外なところに落とし穴がありますので、注意が必要です。

# 按腹 (あんぷく)

■ 胃腸の治療 (食欲不振・血行不良対策)



按腹





# 考え方のヒント

- 夫婦関係について
- 人間関係について
- Yes Butについて
- ありのまま
- 自然体
- 時にはお姫様、時には暇無し
- マウナケアの話