



中国漢方通信



妙泉堂薬局

心の生活習慣病・・・プチうつ

現代の爆発的に増えた軽いうつ（プチうつ）は心の習慣病と言われ始めました。子ども・若人・壮年・高齢者まで年齢を問わず拡大しています。

プチうつ と うつ病 の違い

	抑鬱気分	睡眠・食欲	気分反応
プチうつ	ソウとウツがあり 些細なことで落ち込む	過睡眠、過食で うつ太り傾向	午前中は元気で 夕方に悩み出す
うつ病	基本的にうつ症状	不眠がちで食欲低下に よる体力低下	午前中に強いうつ症状 午後落ち着く
	日常生活	基本的心理	体調
プチうつ	周囲には異常がわから ない 女性に多い	「頑張ってるね」という 励まし、周囲からのサポ ートで快方に向かう	急に手足が鉛のように 重く、強い疲労感と倦怠 感が出る。 何をする気力がなくなる
うつ病	病的な落ち込みが 周囲からも判断できる 男女ともにある	励まされて到底できない 自分が辛く、相手に申し 訳なさが先立ち逆効果	慢性的に倦怠感があり 常に具合が悪い状態

うつ病の原因は家族性であるとか遺伝的な背景によって起きると言われていますが、現代のプチうつは、もともとうつ病とは無縁であった人も生活習慣が少し乱れると起こってしまうと考えられています。その大きな原因は**ストレス**・・・そして、それによって引き起こされる**セロトニン神経の弱り**だと考えられています。

現代社会では、半数以上の人々が日常的に起こるトラブルや精神的な疲労からストレスを感じていると言われています。春は、進学、入社、人事異動などによって生活環境が変わりやすい季節です。ストレスからくる身体の不調が多くなる季節でもあります。

『ストレス』とは精神医学では『何らかの原因で心や身体の働きがうまく機能しなくなった状態』と定義しています。脳が備わっている限り、ストレスを感じない人は存在しません。脳の基本的な働きは、入ってきた刺激を上手に処理して的確な行動を生み出していくことです。脳は非常に優れた器官なのですが、ストレスを受け続けると、残念ながら不調和をきたし、それが続いてしまうことがあるのです。

人間の感情をコントロールしているのは脳の前頭前野です。そこで主に活躍しているのが、**セロトニン・ドーパミン・ノルアドレナリン**の三つの神経です。ドーパミンは恋をする時や、報酬を得るときなどにでる**快楽や欲望の神経**。ノルアドレナリンは危機を感じた時、試験前やスポーツの試合前などにでる**不安や恐れ**の神経です。この二つの神経をうまく指揮してバランスをとるのがセロトニン神経です。**セロトニン**は脳全体のバランスを整え、平常心をもたらす働きをしています。ストレスがかかったとき、普段なら脳はセロトニンによって暴走を防ぐのですが、ストレスを受け続けるとセロトニンが枯渇し、感情のブレーキがきかず、精神的なバランスがとれなくなってしまいます。ドーパミンが過剰に反応するとやる気が空回りし、一方、ノルアドレナリンが過剰に反応すると不安を引き起こす要因になるのです。



また、セロトニンは体内で眠りのホルモン『メラトニン』にも変換されます。うつ病の人やストレスの多い生活を送る人は、不眠を訴えることが多いのはこのためです。セロトニンが十分あれば、よく眠れ、朝の目覚めも良くなります。朝起きてから、「さあやるぞ！」とエンジンをふかして活動的になるのに適したアイドリングの状態をつくるのです。よく眠る事ができれば、睡眠中の成長ホルモンの分泌が促進されたり、女性ホルモンがバランス良く分泌されたりします。さらに、抗重力筋を刺激する作用もあります。抗重力筋には背骨周りや下肢などの姿勢を維持する筋肉や、まぶたなどの顔の筋肉が含まれています。引き締まった顔の表情を作り、身体をしゃきっと立たせるのもセロトニンの重要な働きです。



プチうつには抗ストレス作用の『エキサティバA111』

『エキサティバA111』には**ネットル・グリーンオーツ・シーバックソーン**が配合されています。



ネットル

セロトニンを多く含む他、ビタミンA・C・Kやアミノ酸、アセチルコリンなどを含み、分泌された男性ホルモンの分解を防ぎ、活性化を促す。



グリーンオーツ

オート麦の未成熟のもの。男性ホルモンの分泌を促し、多くのフラボノイドやビタミンB群、シリカ・亜鉛・銅・マンガンなどのミネラルを含む。特に**ビタミンB6はセロトニンを作るのに必要**。



シーバックソーン

ビタミンA・C・Eや不飽和脂肪酸が含まれているので、**抗酸化作用が強く**、ストレスの軽減や男性ホルモンの活性維持が期待される。また、老化を遅らせ、紫外線から身体を守ってくれる。