

2010年12月号

「うつ」が薬で治るってどういうこと？

気分を薬で治すのは怖い気がするんですが

そうですね。ロボットじゃあるまいし、生身の人間の気分を薬で治すって何となく怖い気がしますよね。「気分がさえないのは、気の持ちようなんだ」「ストレスのせいなんだ」「だからなんとか自分で治せるはずだ」と考えるのは、とても自然なことだと思います。もちろんそういう意味では「十分に休息を取り」「十分にリラックスすれば」かなり気分は良くなるはずですし、薬は必要ないはずですよ。

じゃあどうして薬が必要なんですか？

確かに十分な休息が取れる場合はいいでしょう。しかし本格的なうつ状態になると「眠られない」「落ち着かない」「イライラする」「ソワソワする」といった精神症状が出現して、寝ようとしても寝られない、休もうと思っても休めなくなります。そうなるのとただ気分がさえないのとは違い、自然に治るのは期待できなくなります。そこで薬が必要になってくるのです。

ところで「うつ」ってなんなの？

こころは脳の状態を反映しています。脳の活動が鈍った状態がいわゆる「うつ」と言われるものです。脳は何億という神経から成り立っています。その神経と神経のつなぎ目にはすき間があって、そこでは物事を考えるために情報伝達物質がやりとりされているのです。しかしストレスが過剰だったり、様々な不安が重なったり、更年期でホルモンバランスが崩れたりといろんな事が原因となり神経が疲れてくるとこの情報伝達物質が減ってきて、神経間で情報がうまく伝達できなくなり、結果として脳の活動が鈍ることがあります。その状態が「うち」というものです。

それで薬がどんな風に効くんですか？

薬を飲むことで先ほどお話した情報伝達物質が補充され、情報伝達がスムーズになり、脳の活動が再び活発になるというわけです。その結果「うつ」が改善されます。治療がすすむと、いずれ薬そのものもいらなくなります。安心して薬を使いながら「うつ」を早く治すことをお勧めします。