

運動によるうつ病・うつ状態の予防に関する基礎知識

(財)宮城県成人病予防協会 学術・研究開発室長 小島光洋
東 邦 大 学 医 学 部 医 学 科 講 師 井原一成

被災から時間が経過し徐々に落ち着きを取り戻してくると、うつ病や抑うつ状態がメンタルヘルスの課題になってきます。災害はストレスや喪失体験などうつ病や抑うつ状態を引き起こす多くの要因を生み出します。また、うつ病や抑うつ状態は、被災された方はもちろんのこと、支援にあたられた方にも大きな問題となります。時には直接災害に遭わなかった方に生じることもあります。

うつ病や抑うつ状態を早期に発見し、早期に医療に結びつけることが非常に大切ですが、発症自体を予防する活動は、これからのメンタルヘルス活動としてそれに劣らず重要なこととなります。特に、**運動はうつ病や抑うつ状態の発症予防の方策**として注目されています。そこで、主に支援者の方を対象に、(財)健康・体力づくり事業財団広報誌「健康づくり」2010年12月号から2011年4月号に連載した＜運動指導者のための医学の基本／うつ病編＞を再編集してお届けします。

◎うつ病・抑うつ状態とは？

～抑うつ気分がはっきりしない場合もあります

うつ病は、精神疾患の一つですが、心とともに身体にも症状が現れる病気です。うつ病の症状は多彩で、同じうつ病でも、どの症状が現れるかにより、本人の不調感や周りの人がその人に持つ印象は大きく異なります。

うつ病の中心的な症状の一つは、趣味や仕事などについて、興味がなくなったり、楽しめなくなったりすることです(興味・喜びの減退)。また、気力が落ちたり疲れやすさが現れたり(気力低下・易疲労感)、気分の落ち込みや憂うつ感(抑うつ気分)が現れます。抑うつ気分が強ければ、周りからみても憂うつそうに見えますが、抑うつ気分があまりなく興味・喜びの減退の強いタイプの場合、本人さえも心の病気とは認識できないことがあります。これらは、いずれも**生のエネルギーが下がった状態**です。

うつ病の人には、このほかにも、頭の働きや動作が緩慢になる「精神運動性の制止」と呼ばれる特徴的な症状や、身も心もイライラする独特の焦燥感が現れます。睡眠や

表 米国精神医学会の 大うつ病(うつ病)の診断基準*

- ① 抑うつ気分
- ② 興味・喜びの減退

- ③ 体重減少あるいは増加、食欲の減退または増加
- ④ 不眠または睡眠過多
- ⑤ 精神運動性の焦燥または制止
- ⑥ 易疲労性、または気力の減退
- ⑦ 無価値感、罪責感
- ⑧ 思考力や集中力の減退
- ⑨ 死についての反復思考、自殺念慮、自殺企図

上記の症状のうち5つ(またはそれ以上)が同じ2週間の間に存在し、病前の機能からの変化を起こしている。これらの症状のうち少なくとも一つは①または②。

* 米国精神医学会の診断基準(DSM-IV)において、うつ病は大うつ病(major depression)と名付けられている。

食欲の変化もあり、うつ病には身体の病気としての側面が少なくありません。生活への影響は大きく、集中力・理解力の低下のために、作業の効率が実際に落ちます。仕事に就いている人では、休職せざるを得ない場合もあります。

◎うつ病や抑うつ状態を引き起こす要因は？ ～運動習慣が失われることも一つの要因

うつ病は、女性と中年（男女とも）に多く発生します。また、すでにうつ病の症状が複数ある人やうつ病に罹った家族のいる人は、うつ病になりやすいことが知られています。さらに、ストレスや社会・文化的要因などが複雑に発症に関係していると推定されています。

しかし多くのうつ病・抑うつ状態の原因は不明です。疫学的な研究では、**生活習慣も発症と関係する**ことが分かってきました。生活習慣の一つに、運動習慣のないことがあります。そして、運動習慣がうつ病・抑うつ状態の予防や改善に役立つことが注目されるようになりました。

◎運動はうつ病・抑うつ状態を予防・改善する！ ～活発な身体活動を定期的に行うことが大事

米国のブレスローらが提唱した健康習慣と抑うつ状態の関係を調べた研究では、身体活動と喫煙の影響が最も大きく、白人女性において、定期的に活発な身体活動を行わない者では行う者に比べて1年後に抑うつ状態の者が1.8倍多いと報告されています。

このほかには、米国の全国的調査で、女性において余暇身体活動量が中等度または多い群に比べて少ない群では8年後に抑うつ状態になりやすいことが示されました。

さらに、身体活動の多い者やスポーツをする者は、うつ病への罹患が2～3割低いことが、ハーバード大学の同窓生の追跡研究で報告されました。

また、カリフォルニア州のある地域の住民調査では、男女に関わらず、身体活動量の多寡だけではなく身体活動の変化も重要で、**身体活動が活発になった者でうつ症状の出現は減り、不活発になった者で抑うつ状態になりやすい**ことも示されています。

運動は、うつ病の予防だけではなく、うつ病の治療にも利用されるようになっていきます。体操やウォーキングが、うつ病の回復期に復職や社会復帰のために行われるデイケアで定番のプログラムとなっています。**運動は、うつ病によって衰えた体力を回復したり、生活リズムを整えたりする効果**があるからです。

英国では、既に、国の治療ガイドラインにおいて、軽症うつ病に対する治療方法の一つ

7つの健康習慣(ブレスローら 1980)

- 1) **喫煙しない**※
- 2) 適度の飲酒
- 3) 朝食をきちんと取る
- 4) 間食をしない
- 5) 7～8時間の睡眠
- 6) **定期的に活発な身体活動**※
- 7) 適正体重の維持

※ うつ病・抑うつ状態の予防に特に重要な生活習慣

として運動を推奨しています。専門家の指導のもと、あらかじめプログラムされた運動を、週、最大3回まで行うことを提案しています。1回の運動時間は45分から1時間で、期間は10週から12週です。

◎うつ病・抑うつ状態の予防のための運動の種類・強度は？

- ～ まず、「身体を動かす」感覚を取り戻す
- ～ 好きな種目から、できる種目から始める
- ～ 身体が慣れてきたら、定期的に有酸素運動やスポーツを

数多くの研究が、**有酸素運動はうつ病や不安気分の改善に有効**だと報告しています。有酸素運動は強度や時間をコントロールしやすく、運動の実施という点から有利です。運動強度が高いほうが抑うつ症状はより軽減する傾向がありますが、**低強度であっても効果があります**。身体活動量は生活習慣病予防と同程度のレベルで十分とされています。

運動の種目では、水泳、ヨガ、ジョギング、ランニングなどでどれも同じように気分の改善と向上が観察されています。余暇の身体活動やスポーツが将来の抑うつ状態の発生を抑えると報告されていることから、意識して定期的に身体を動かすことが重要です。予防のためには、「身体を動かすことを思い出す」「身体を動かした後の気持ちよさを思い出す」というように、災害の前には当たり前のように感じていた身体活動の感覚を取り戻すことをまず指導の基本とするとよいでしょう。

◎運動を行う上での注意

- ～ うつ病・抑うつ状態の人はしばしば無理をする
- ～ 無理なときは焦らず、休養を勧める

うつ病はエネルギーの低下した状態で、重症になればその低下は大きく、抑うつ気分や興味・喜びの減退の他、頭の働きや動作が緩慢になる症状（精神運動性の制止）が現れます。精神運動性制止のある人が運動をすることは実際上困難です。そのため、**運動は重度のうつ病の人には勧められていません**。

また、うつ病では、思考力や集中力の減退または気力の減退のために、作業効率が落ちたり仕事に手がつけられなかったりしますが、うつ病の人はこのようなことに対して責任を感じ罪悪感を持ちます。このような状態の人の中には、生真面目さゆえに体力をつけて不調を乗り越えようと敢えて運動をする人がいます。しかし、集中力の減退や気力の減退のために続けられず、それが罪責感を強め、かえってうつ病を悪化させる場合があります。このような状態にある人たちに対しては、運動を一時的に休むように指導することが求められます。

罪責感、時に自殺念慮と結びつきます。うつ病の人の自殺予防は、重要な治療課題の一つです。うつ病の人は、うつ症状のために低下した能力の中で何とか生活を維持しようと頑張っています。生真面目さゆえに無理をして我慢しつづけている人もいます。うつ病の人に、さらに何かを頑張るように言うことは、罪責感だけではなく絶

望感を与え、自殺の危険を高めます。うつ病の人に励ましが禁物だと言われるのは、こうした理由からです。**運動指導にあたっては、生真面目に頑張りすぎないように注意する**必要があります。

しかし、うつ病の人全てが自殺念慮を持つ訳ではありません。自殺念慮がなく状態が安定し、運動に取り組む気持ちがある人なら、主治医の勧めのもとで運動を行っていくことは有効だと思います。

◎心の支援には、息の長い継続した活動が必要です

気分転換に運動という話は普段よく耳にします。不快な刺激が感じられる場合などに運動でその刺激から離れることが気分転換ですが、うつ症状のように長時間持続する場合には、気分転換の効果は限定的です。

運動には、生理学的・心理学的な効果があります。生理学的には、運動が抗うつ薬と同様に脳内伝達物質のセロトニンやノルアドレナリンのレベルを調節すると考えられています。運動により**産生される脳内エンドルフィンが気分を改善させる**ことも知られています。

心理学的効果は、運動を継続したことで得られる達成体験と自己効力感の高まり、技術的に向上したという成功体験があります。これらは人に**自信を与え、困難に立ち向かう気力を高めます**。仲間づくりなど運動を通して得られる**社会的交流**もメンタルヘルスにとって好ましいことです。運動は認知行動療法としても注目されています。これらの作用は互いにさまざまに影響し合っていると考えられます。

たとえば、将来の生活再建の負担を感じている人には運動を通して得られる達成体験や成功体験が、茫然として生のエネルギーに低下を来した人には脳内伝達物質の調節が、孤立しやすい傾向のある高齢者には人との交流が、有効ではないかとも考えられます。

このたびの災害による被害状況を見ると、これからも長期にわたって多くの支援が必要になってくるでしょう。そして、物資の支援と共に心の支援も大切なことであると思います。**心の支援は、医療関係者、心理関係者に留まらず、多くのネットワークを必要とします。健康運動の指導者には、災害メンタルヘルスという息の長い着実な支援に積極的に参加していただきたい**と思います。

※心身の健康づくりのために筆者らが開発した運動指導プログラムを公開しています。イラストによる動画で分かりやすく説明しています。ぜひご活用ください。

<http://www.hokkaidohealth-net.or.jp/>

- ・ 北海道健康づくり財団トップページのタイトルバーから「健康づくり情報」→「楽しく運動しよう」
- ・ もしくは、当財団HP「東日本大震災における健康支援情報」→「運動」→「楽しく運動しよう」