

# ご近所のお医者さん

  
687  

ナンバかぎもと  
メンタルクリニック院長

鍵本伸明さん

＝大阪市浪速区

## うつ病なぜ起こる？

「痛みや苦悩はいかなる種類のもの  
であれ、長く続けば抑うつを引き起こ  
し、行動の力を弱める。だがこれは、  
生物が巨大な悪や突然ふりかかる悪か  
ら身を守るための、優れた適応なのだ」  
(チャールズ・ダーウィン「ダーウィ  
ンの生涯と  
書簡集」)

「うつ病」  
について、

落ち込んだ気分が持つ進化的な役割を  
知ることでも理解を深めてみましょう。  
身体的な痛みの役割は、体の損傷につ  
ながる状況を回避するよう個体に促す  
ことで体の損傷を防止します。同様に、



## 休養させて心身を守る

精神的な痛み(うつ病)は個体を社会  
的に引きこもらせて、衝動的で無益な  
行動を避けるように促す作用がありま  
す。

うつ病は、気分の落ち込みだけでな  
く、集中力が低下し悲観的思考が高ま

り、気になることが頭から離れず、反  
すう思考が起こり、原因不明の身体症  
状が出現して外出が困難になります。

数百万年前の原始人が、集団でマン  
モス狩りの時に自分の失敗で獲物を逃

し、身体的外傷を負った場面を想像し  
てください。周りの目を気にして集団  
から離れ、同じ失敗をしないように何  
度も情景を反すうし、どうすればよか  
ったかを昼夜を問わず考え始めます。  
それ以外の新しい情報が頭に入らなく

なり、当然、新たな狩りの集団に入る  
ことなどは考えられません。

そして、落ち込みと同時に不安が高

まり、新しい行動が不安でおっくうに  
なります。最低限の生命維持をするた

め、食欲や性欲などが減退し活動を低  
下させ、原因不明のめまいや動悸、頭

痛などの不快な身体症状で、危険な外  
敵がいる外界を回避させ、集団から離

れて洞窟に

引きこもら

せます。一

方で、外敵

はいるので自己防衛のため眠りが浅  
く、早朝覚醒になります。

数百万年前の医療がなかった時代に

は、個体にうつ病の症状を起こして強  
制休養をとらせ、身体的外傷、精神的

外傷などを回復させたのではないかと  
考えます。現代人にマンモス狩りはあ  
りませんが、会社ではチームで仕事を  
します。時に大きな壁や失敗に遭遇し、  
原始人と同じ反応が起こっているのだ  
はと愚考しています。