

「うつ」について

「うつ」はよく見られる精神異常で、ものごとに対する無関心、罪悪感や自責の念、興味や意欲の喪失、自己肯定感の欠如、無気力、注意力の減退等の症状が現れる。

「うつ」の症状には口臭、体臭、便秘と下痢、睡眠障害、食欲不振や偏食があり、一見関係がなさそうな口内炎、ニキビ、皮膚湿疹等も含まれる。恐らく約半数の人が一生のうちに一、二回「うつ」を経験し、残りの半数は一生のうちに何度も発症する。治療期間は長く、通常半年から一年必要である。

うつ状態になると人は厭世的になったり、自暴自棄になったりして破滅の道を歩む。このため精神の癌と形容する人もいるが、決して大げさではない。

うつ病は長い間頭脳の病気だと考えられていたが、近年になってやっと胃もこの病気に関わっており、むしろ頭脳よりも深く関わっていることが証明された。肩より下にもう一つ非常に聰明な脳があることが、これまで見落とされていたのだ。科学者はこれを腸脳と定義した。人の腸脳には 100 億余りのニューロンが存在している。頭脳のニューロンは正確には約 860 億個あり、絶対数は腸脳のニューロンの約 8 倍だが、桁数は同じである。

では腸脳はどれほど重要なのか？ある事実からこの器官の重要性を知ることができる。人は脳死状態になってしまっても、真に生理学的な死亡とはすることはない。脳の関与がなくとも動物として人は正常な代謝と循環ができ、大部分の器官の働きを維持できる。しかし腸脳の死、例えば単純な急性の腹痛、盲腸炎、腸閉塞は即座に命を奪う。従って、誇張して謂うのではないが、心の健康を維持したければ、頭脳だけでなく、腸脳にも留意しなければならない。

腸脳には 10 年前まで全く知られていなかったとても不思議な機能がある。それは動物に最も必要な安心感と満足感を与える機能で、野生動物の飼い慣らしや家畜化は正にこの原理に基づいたものである。人を喜ばせ、活力を漲らせ、充実させる力は腸脳に由来する。人の喜びや幸福感は化学的には腸管神経系と微生物の働きや、セロトニン、ドーパミン、 γ -アミノ酪酸等の神経伝達物質の発生と加工によって生まれ、これにより動物体内では動物の精神の安定、世代を超えて引き継がれる能力および家庭と集団を継続する基本的な本能行動が保たれる。動物の頭脳と腸脳の間には迷走神経と末梢循環系統でできた、脳腸軸と呼ばれる伝達基盤が存在する。脳腸軸は頭脳の情報と指令を腸脳に伝えるだけでなく、逆に腸管の微生物が分解した短鎖脂肪酸、低分子物質および神経伝達物質を頭脳や全身に送ることができる。それ故に、腸脳の重要性は言うまでもない。動物界の中でも人類は奇妙な生き物である。人を騙すことができるだけでなく、容易に騙される。このため、頭脳には腸脳をコントロールする作用がある。もしも人が何かに対して先天的な憎悪や偏見を持っていれば、これに触れると腸管が不調を引き起こす。嫌悪と懷疑によって脳下垂体からホルモンが放出され、腸が刺激されてコルチゾールを発生する。食べた物や疑わしい物が心理的に反感を生じさせ、嘔吐や下痢を引き起こすのである。ストレス性の下痢や試験前の焦燥で起る腹痛や下痢もこの例である。もっと分かりやすく言えば、食べ物を笑いながら食べるか、泣きながら食べるかで腸管内では恐らく全く異なる効果が生まれる。中毒現象も腸脳の神経伝達物質と関係があり、必ずしも頭脳の作用とはかぎらない。頭脳の判断だけにたよっているのなら、いやなにおいのするタバコの中毒になる者はいないだろうし、苦く辛い酒に溺れることもないだろう。異食症はもっと理解しにくい。一度腸脳に中毒物質の受容体が形成されると、矯正には苦難に満ちた緩慢なプロセスが必要になる。強制的な思想改造や教育と腸脳の生物学的矯正のどちらが有効なのかも興味深い問題である。心理学では人の頭脳だけでなく腸脳も研究の対象となっており、中国科学院心理研究所の行動生物学実験室ではこの有意義な学術問題を常に重視している。

科学研究データによれば、人体には全身の細胞総数の 100 倍以上の微生物が付着しており、これは単純な寄生関係ではなく、共生関係にある。微生物がいなければ動物(人類)は最初から生存できない。人はポプラの樹の半分以下の 1 万 9 千個しか遺伝子を持たず、人がこの少ない遺伝子で生を受け、生きていけるのは終生を共にする細菌のおかげである。細菌には善玉と悪玉があり、善玉になったり悪玉になったりする細菌もある。人をふさぎ込ませる細菌もあれば、人を楽しい気持ちにさせる細菌もあり、食べても太らなくする細菌、水しか飲んでいないのに体重が減らないと感じさせる細菌もある。また、英語で virus と呼ばれる微生物は字面で見ると病や毒と無関係なのだが、中国では憎々しげな名前で「病毒」と訳されている！ところが、ウィルスはまだ十分に研究されておらず、それほどの悪玉ではないのかも知れないのだ。よく知られている有害な肝炎ウィルス、ヒト乳頭腫ウィルス、エイズウィルス等は多数派ではない。ウィルスはどこにでも侵入するが、人類がウィルスと平和共存の方法をマスターすることもできるのだ。ウィルスは恐らく世界の種の進化と分化の生体触媒であり、ウィルスなしにこれほど豊かな種の多様性はなかつただろう。ブラックリストに入っているものにヘリコバクター・ピロリ菌がある。いかにも悪玉らしい名前(訳注: 中国名は、幽門螺旋桿菌)を持ち、ノーベル賞受賞者によって胃癌との関係が証明されている。自らの空腹と満腹や食事バランスを注意深く管理しなければ、ピロリ菌は人の消化管内で大量のウレアーゼを放出し、体内の神経毒物——アンモニア濃度を上昇させて人を興奮させ、軽度な場合は冷静さを失わせ、怒りっぽくし、重度の場合はうつ病や胃癌を発症させる。しかし、世界の半数の人が体内にピロリ菌を保有しているのに、多くの人が癌を発症しないのは何故か？哺乳動物の多くは胃の中にピロリ菌を持っているのに、どうして胃癌にならないのか？これを解明しなければならない。もし人が気位を捨て、憂いも心配もない動物生存の秘訣を学べば、これほど多くの心の病や体の病にかかるのかも知れない。

身体と心の状態を調節する三大菌群

Three major groups of intestinal bacteria associated with your behavior



腸管細菌群の状態と多様性についてはほとんど知られていない。多くの人は細菌をその名称から毛嫌いし、ともすれば殺菌、除菌、消毒をする。それほど有毒なのだろうか？もしも動物にもデトックスや美顔や整腸が必要だとしたらどうだろう。動物はそんなことをしなくても腸にいわゆる毒は存在しない。動物の精神と行動の安定に本当に必要なものは何か。長く微生物領域の研究に携わってきたので微生物のために公正に話そう。微生物のよいところを探しても全く援助も賞賛も得られないが、逆に微生物の罪と害を誇張すれば注目され、多額の研究費が

獲得できる。100人に細菌に対するイメージを訊ねたならば良くないと回答が95%を占める。しかし事実は恐らく逆で、我々の体内で我々をサポートしてくれている細菌が全体の95%を占め、例外は極めて少ないかも知れない。何世紀もの間、我々は微生物と人との関係を完全に誤解していた。

2002年以降、研究室では動物と微生物の共生に対する認識がますます明確になり、我々は興味深い腸脳の研究を開始し、そしてうつ病治療の方法を探り始めた。動物の観察と研究により、参考にできる大量の実例が得られた。けんかを好み、暴力傾向のある動物は有益な腸管細菌を食べるととてもおとなしくなった。動物園で長く飼育されたアメリカ豹とアフリカ象は肉食動物と草食動物だが、両方とも活動範囲が狭く自然の有益な微生物が欠乏して、交配と生殖の欲望を無くしていた。我々が全く異なる二種類の動物に、全く同じ哺乳動物の共生微生物を使用すると、肉食動物と草食動物がともに交配行為と生殖能力を取り戻し、抑うつ行動が改善した。動物の抑うつ行動は単純に見えるが、人の場合はかなり複雑である。上司の陰の有る眼差し、友人に貸した金が戻らない、会社で2年間昇給がない、昨日の霧……。様々な単純な要素がうつの要因となる。もうひとつ、日常生活を思い返して反省してみる必要がある。薬を常用していないか？飲食が不規則になっていないか？食べ物に好き嫌いがないか？健康に配慮せず胃腸の感覚を無視し、口当たり、香り、色等感覚器官の満足ばかりを考慮して食事をし、おいしい物を際限なく食べたり、おいしくない物を避けたりしていないか？このような良くない生活習慣は人がうつ状態になる要因になり得る。

疑問を抱えながらも、世界の難病——老人性認知症とパーキンソン病の患者に有益微生物の介入を試みたところ、驚くべきことに、僅か一週間で非常に良好な結果が得られた！老人病専門医の田村からの手紙では、彼の老人性認知症患者に2ヶ月間NS乳酸菌を与え、長谷川式およびMMSEの認知症検査の前後比較をしたところ、認知能力のスコアが、入院前の6点と16点からそれぞれ14点と24点に上昇したという。田村医師は「何故だ！」と驚いて叫んだそうである。最近我々がパーキンソン病に微生物の介入を試みたところ、老人性認知症よりも速く成果が得られた。パーキンソン病患者の便秘が速やかに改善され、震えが軽減したのである。一部の医師と学者は、善意から、これは一例に過ぎず真に受けるべきでないと指摘した。このことが研究の原動力となり、我々は12年間で何百という成功例を得た。

NS乳酸菌の研究過程と応用の実例において、様々なうつ状態が微生物の介入で極めて効果的に改善した。産後うつ病では特に顕著だった。我々は、今日の人類の生活様式と行動が想像もできないほど変わり、動物の本能に沿った方向でなく、動物の本能を変化させ抑圧する方向に急速に発展したと考えている。earthとは土壌という意味であり、すべての生物は土に依存して生存しているが、我々は林立した摩天楼と埠の中に住み、自らを土壌や土壌微生物から隔離してしまった。土壌微生物に接触できなければ、動物はうつ状態になったり苛立つたりする。毎日土と関わっている農民にこれほどの苛立ちはなく、幸福感も欠けてはいない。高層ビルに住み、ドライブを楽しんでいる人の幸福感は恐らく農民ほどでなく、心身の健康状態はなおのこと言うまでもない。

「不潔な方が病気にならない」とよく言われる。こうした漠然とした言い方を、私は正しいとも正しくないとも謂いかねる。今では何が清潔で、何が清潔でないかが分かっているので、この諺を制約のないまま用いるべきでない。いくつかの事実をはつきりさせたい。もし貴方が不潔なのが嫌で公衆トイレに行かずに便意を我慢しているなら、それは心の病であり、更には深刻な体の病を発症する可能性がある。貴方がドアの開け閉めや電話の後、すぐに手を洗いたいのなら、それは心の病であり、このことで貴方はますます健康から遠ざかり、病にどんどん近づくことになる。貴方が毎日、あるいは一日に二回以上入浴し、非常に頻繁に衣服を洗っているのなら、それは心の病であり、公共資源の浪費であるばかりでなく、貴方の自然生存能力と耐性を

低下させることになる。貴方が特に高級な物を食べるのを好み、庶民的な食品を好まないのなら、貴方の腸脳はいつそう頭脳に騙されて安全でない選択をし、いつか貴方の身に腸脳が頭脳に報復する事件が起こるかもしれない。痛風、糖尿病、アルツハイマー、パーキンソン病はその一例である。過度に「きれい好き」な人は他の人と比べてうつ病やアレルギーになりやすい。

実は、このような世界の難病も、うわべでは最初は単純なうつ状態から始まっているかもしれない。多くの人々が抑うつ状態から脱する方法を知らず、自分がうつ状態にあることさえ知らないか認めないため、家族や友人は本人が短気で、仕事や学習が不調で、プレッシャーが大きいだけとしか考えない。単純に見える生活面の小さな問題を見くびってはならない。それらは時限爆弾であり、貴方の体内で何時起爆するか分からない。速やかに食物バランスと食習慣を改善し、農村や野外で活動し、良い微生物を補充することが、最も積極的な予防と解決の方法である。

以下は長い期間をかけてまとめられた心と行動の異常指標である。貴方はいくつ当てはまるだろうか？

- * 元気がなく、疲れやすい。
- * 悲観的なまたは悲しい気持ちが長く続き晴れない。
- * 自信がなく、自尊心が持てない。
- * 注意を集中できない。
- * 物事に興味が持てず、楽しめない。
- * 怒りっぽく、興奮しやすい。または怒りっぽく、興奮しやすくなった。
- * いつも心配事がある。
- * 他人を避けている。さらには親友さえ避けている。
- * 救いがない、全く希望がないと感じる。
- * 眠れない、夢をよく見る。
- * 強い自責の念や、無力感を感じる。
- * 組織に適応できない。
- * 思いやりや同情心に欠ける。
- * 潔癖症で何度も手を洗い、洋服を洗濯する。
- * 不感症または不能である。
- * いつも体のどこかが痛い。
- * 自殺や死について考えたことがある。
- * 自傷行為がある。
- * 食欲がなく、食後腹部に膨満感がある。
- * 食物アレルギーを発症しやすい。
- * 長く腹痛が続いている。
- * 日常的に便秘または下痢をしている。
- * 体重が急に増えたまたは減った。
- * 口臭または体臭がきつい。
- * いつも口内炎ができている。
- * 顔に、対称に痘疹ができている。
- * 体に、対称に痘疹、発疹、乾癬ができている。
- * 肌が荒れている。