

 書評

寺尾岳, 寺尾未知 著

生活習慣とメンタルヘルス

精神科医と健診医の実証的検討

渡邊昌祐

近年の神経生物学的研究で、ストレス脆弱性のある人の前頭前野、扁桃核のセロトニントランスポーター遺伝多型が研究され、遺伝子の影響が環境によって左右される遺伝子・環境相互作用のメカニズム(エピジェネティクス)が明らかになりつつある。

勤労者が職場で良好なメンタルヘルスを維持する際に基本的に大切な項目として、本書では、食習慣、運動習慣、日光浴、睡眠習慣と職場でのストレス環境を挙げている。一見、日常的なこれらの項目がなぜ重要であるのかをエピジェネティクスの視点、特に筆者らが研究している脳由来の神経栄養因子(BDNF)の動態から明解に解説している点が本書の特徴であろう。

食習慣としては魚肉に多く含まれるオメガ3脂肪酸と関連物質ドコサヘキサノン酸(DHA)の摂取量が減少するとBDNFが低下し、母親の産後うつ病や生まれた子どもの注意欠陥・多動症候群を起こしやすいことを解説している。

成人病予防のため高コレステロール血症が注意されているものの、筆者らの6年間にわたる疫学調査で、コレステロール値が150 mg/dl以下の群では抑うつ状態の発症が有意に多いことを指摘している。その原因の一つがセロトニン機能の低下にあると考察している。職場での良いメンタルヘルスを維持するためにも、身体管理の重要性を指摘しているのである。

運動によってうつ病が改善することは、多数の研究報告のメタ解析の結果でも示されている。運動負荷によってBDNFが増えることがそのメカニズムであると考えられている。BDNFによって神経細胞の機能や可塑性が回復し、気分の安定と痴呆の記憶改善がみられる可能性があるといえよう。

季節性感情障害に対する高照度光刺激療法の有効性と有用性は、うつ病の代替医療の中ではすでに定

着している。筆者らは、全国規模の疫学調査から、年間の総日照時間が短いほど自殺率が上昇する(Teranら, 2000)と報告し、公衆衛生上の問題点を提示している。

睡眠障害はさまざまな精神疾患の前駆症状となり得ることは精神科医師の常識であろう。Fordら(1989)の疫学研究では、不眠を訴えた群では、訴えない群の40倍うつ病罹患率が高いと報告している。職場の精神衛生では10~15分の仮眠を取ることができればストレス緩和に役立つとしている。

職場の仕事の内容に関してメンタルヘルスに与える負荷因子として、仕事の量と、仕事のコントロールを自分でできる裁量権(自由度)を挙げている。仕事の裁量権とは、上司からの指示によらず、どの程度自由に仕事ができるかということであり、そのことが大切であって、仕事の裁量権が大きくなるほどストレス負荷が減るところから、職場のメンタルヘルス維持増進のためには仕事に対する満足度が大切である点を強調している。

以上、生活習慣とメンタルヘルスの密接な関連性を、脳内情報伝達系とBDNFを介した機構を、メタ解析によるデータを中心に説明した画期的で魅力的な解説書であるといえよう。

これからストレス関連疾患を取り扱うことが多いプライマリケア医師、精神科医師、心療内科医師、さらに心身医学に関心を持つ研修医、精神科看護士、臨床心理士、精神科介護福祉士、また、労働衛生のコンサルタントとして活躍する産業医、看護士、障害者の社会復帰センターで指導する多くのスタッフの皆様に本書を活用していただきたく、推薦する次第である。

(河田病院心療内科)

●A5 86頁 2007 定価 1,575円(本体 1,500円+税) 新興医学出版社