

ライフ ▶ 健康

うつが「すぐ治る人」「重症化する人」の決定的差

15人に1人がかかる「心の骨折」との付き合い方

次ページ »

権沢 紫苑：精神科医、作家

著者フォロー

2020/12/06 5:10

シェア ツイート 一覧 66 印刷



うつ病予防に効く「生活習慣」を、精神科医でベストセラー作家の権沢紫苑氏が解説（写真：HM/PIXTA）

日本では現在、100万人以上の方がうつ病で治療を受けています。うつ病（気分障害を含める）の生涯有病率は6.7%。つまり、15人に1人はうつ病になる可能性があるわけです。

ここに追い打ちをかけて、新型コロナウイルス感染症に伴い、メンタル疾患の患者が激増しています。「大切なのは、うつ病の手前の段階で症状を食い止めること」と精神科医でベストセラー作家の権沢紫苑氏は言います。

今回は、著書『[ブレインメンタル強化大全](#)』から、科学的にうつを予防する方法を紹介します。

うつ病は、「心の風邪」といいますが、それは早期発見、早期治療した場合の話。こじらせると非常にやっかいで、職場復帰、社会復帰するのに数年かかる場合も珍しくありません。心の風邪というよりは、「心の骨折」。再発率は約50%ともいわれ、一度かかると極めてやっかいな病気です。

健康だった人が、ある日突然、うつ病になるということはありません。「前うつ」「軽うつ」と呼ばれる「予備軍」の状態を経て、数カ月かけて、うつ病に至ります。

うつ予備軍の状態であれば、生活習慣を整え、ストレスを減らし、きちんと休養をとるだけで1~2週間で治ります。しかし、いったんうつ病になってしまうと、最低でも数カ月、場合によっては数年もかかる。極めて治りづらい状態に陥ります。

大事ななのは「うつ予備軍の状態」で治すこと

「うつ予備軍」とは「風船がはちきれそうな状態」で、「うつ病」とは「風船が破裂した状態」。予備軍の段階で膨らんだ風船の空気を抜くのは簡単ですが、破裂した風船を完全に修復してもとに戻すのは極めて難しいのです。



アクセスランキング

| | |
|----|-------------------------------------|
| 1位 | コロナ患者「最期に見る光景」を医師が公開 日テレNEWS24 |
| 2位 | 金原ひとみ「ストロング系は罪深き飲み物」 兵頭 輝夏/岸本 桂司 |
| 3位 | コロナで爆増「マウンティングおじさん」の実態 横山 信弘 |
| 4位 | 「レヴォーグ」カー・オブ・ザ・イヤー獲得の凄み 西村 直人 |
| 5位 | 株主優待で生きる「桐谷さん」のスゴすぎる日常 桐谷 広人 |

※過去1週間以内の記事が対象 ▶▶ 11~30位はこちら

| | |
|----------|----------|
| 340,772円 | 333,586円 |
| 14,134円 | 461,512円 |

トレンドウォッチ AD

さらなる企業価値向上を目指し「モーニングスター」東証1部へ

週刊東洋経済の最新号

30代でチャンス 50代でも間に合う お金と株 超入門

つまり、予備軍の段階で、きちんと対応すればうつ病には進行しません。うつ病は、予備軍の状態です。これだけは、覚えておいてほしいです。

うつ病の予防法は、「睡眠・運動・朝散歩」です。私は、「睡眠・運動・朝散歩」こそが、「究極のうつ病予防」であり、「すべてのメンタル疾患の予防法」と考えます。ですから、元気なときから、つまりメンタル的な問題もないときから、「睡眠・運動・朝散歩」を当たり前の習慣にしてほしいのです。

➡次ページ 「朝起きるのがつらい人」ほど要注意

- 1
- 2
- 3
- ➡

関連記事

| コロナ疲れで病む人・病まない人の決定的な差 | 50代で「うつになる人」「ならない人」決定的な差 |
|---------------------------|--------------------------|
| 日本人がやりがちな「寿命を削る」2つの悪習慣 | よく悪口を言う人ほど「不幸になる」科学的根拠 |
| ADHDに「適した職業」「適さない職業」の決定的差 | 日本が「睡眠不足大国」に転落した3つの事情 |

トピックボード AD

ライフの人気記事

| | |
|-------------------------|------------------------|
| 独身男性が驚く「27歳が結婚ピーク」という現実 | 「小金持ちと大富豪の差」は出すゴミでわかる訳 |
| 日本の夫婦仲をブチ壊す「よくない空気」の正体 | 末期がん妻に夫が学んだ「後悔しない看取り方」 |
| 金原ひとみ「ストロング系は罪深き飲み物」 | 「住みたい街」劇的变化に鉄道会社が抱く危機感 |

連載一覧 ➡

トレンドライブラリー AD



老後資金や子どもの教育費など、生涯のマネープランを策定するのは早ければ早いほどよいです。30代なら事前に対応策が取れ、40代や50代でも資産運用の開始は十分に間に合います。基本を押さえ、ちょっとした応用編を頭に入れておく必要があります。

STOREに行く

定期購読

@Toyokeizaiさんのツイート

東洋経済オンライン @Toyokeizai

【コロナ患者「最期に見る光景」を医師が公開】人工呼吸器のチューブを手に患者に迫る#東洋経済オンラインtoyokeizai.net/articles/-/393...

3時間前

東洋経済オンライン @Toyokeizai

■今人気の記事 ■【金原ひとみ「ストロング系は罪深き飲み物」】『蛇にピアス』の作家が語る魅惑の酒文化

埋め込む Twitterで表示

東洋経済の書籍 | 新刊 | ランキング

国際協力の戦後史
日本の援助戦略を描き、JICA創設に尽力した男の証言。知られざるもう一つの戦後史

近代の虚妄 現代文明論序説
西洋近代の限界を縦横無尽に論じ、日本思想の可能性を探る「知の巨人」の新境地

ライフ > 健康

うつが「すぐ治る人」「重症化する人」の決定的差

15人に1人がかかる「心の骨折」との付き合い方

« 前ページ 次ページ »

権沢 紫苑 : 精神科医、作家 [著者フォロー](#)

2020/12/06 5:10

[シェア](#) [ツイート](#) [一覧](#) 66 [印刷](#) [A](#) [A](#)

うつ予備軍の状態から、健康の状態に戻す方法もまた、「睡眠・運動・朝散歩」です。「飲酒・喫煙」も重要なメンタルの悪化因子。そして、「休養」「ストレス解消」も必須です。「休養」とは、頭の中を空っぽにすることです。

家に帰っても、「会社での失敗」「会社での人間関係」「不安なこと」を考えている、休養にもリラックスにもなりません。「睡眠」「運動」「朝散歩」「禁煙・節酒」「休養」「ストレス解消」を、普段からの習慣にしてください。

「うつ予備軍」の3つの兆候

明らかにうつ病になる前に、うつ予備軍の状態で見たい。私の経験から導かれた、予備軍の兆候を3つお伝えします。

①ミスが増える

「ミスが増える」というのは、非常に多いです。会議の予定をすっぽかす。書類の提出を忘れていた。電車の棚にカバンや荷物を置き忘れる、というのも多いです。

ミスが増えるというのは、うつの兆候というよりは、脳が疲れている「脳疲労」の兆候です。ここで、きちんと睡眠、休息をとって脳の疲れを回復すれば、うつ病への進行を食い止められます。

②朝、起きるのがつらい

朝、起きるのがつらい。午前中の調子、気分が悪い。これらの兆候は、セロトニンが低下している兆候です。これが何カ月も続くと、うつ病に進行する可能性もあります。また、「ぐっすり眠れない」「寝付きが悪い」「途中で目が覚める」という睡眠障害も、うつ病の前兆の可能性があまりあります。

③全身倦怠感などの身体症状

身体が重だるい。全身倦怠感。睡眠で疲れがとれない。慢性的に疲労がたまった感じがするのも同様です。それらが局所的に現れると、頭痛、頭重感、肩こり、首のこりという訴えも多い。

うつ病患者の6割は、最初に精神科ではなく内科などの身体科を受診します。そこで一通り検査をして異常がない場合は、メンタルが疑われます。

うつ病というのは「精神症状」への影響がメインと思われるかもしれませんが、「精神症状」と「身体症状」が半々で、後者が初発症状として出る場合が多いのです。



アクセスランキング [1時間](#) [24時間](#) [週間](#) [月間](#) [シェア](#)

- 1位 **コロナ患者「最期に見る光景」を医師が公開**
日テレNEWS24
- 2位 **金原ひとみ「ストロング系は罪深き飲み物」**
兵頭 輝夏/岸本 桂司
- 3位 **コロナで爆増「マウンティングおじさん」の実態**
横山 信弘
- 4位 **「レヴォーグ」カー・オブ・ザ・イヤー獲得の凄み**
西村 直人
- 5位 **株主優待で生きる「桐谷さん」のスゴすぎる日常**
桐谷 広人

※過去1週間以内の記事が対象 [» 11~30位はこちら](#)

トレンドウォッチ AD

週刊東洋経済の最新号

30代でチャンス 50代でも間に合う お金と株 超入門

ライフ ▶ 健康

うつが「すぐ治る人」「重症化する人」の決定的差

15人に1人がかかる「心の骨折」との付き合い方

« 前ページ

権沢 紫苑：精神科医、作家 [著者フォロー](#)

2020/12/06 5:10

[シェア](#) [ツイート](#) [一覧](#) 63 [印刷](#) [A](#) [A](#)

以上の3つの症状に当てはまる人は、非常に多いのではないのでしょうか。いずれも脳疲労や身体的疲労がたまっている状態で、うつ病に限らず、多くのメンタル疾患や生活習慣病の予備軍の症状にも通じます。

ということで、これらの兆候が見られた方は、「睡眠、運動、朝散歩、節酒・禁煙、休養、ストレス発散」。6つの生活習慣改善を徹底して行ってください。

「朝15分の散歩」をするだけで予防できる

睡眠や運動などの生活習慣を変えるのは大変かもしれませんが、最もてっとり早く取り入れられておすすめなのが「朝15分の散歩」です。

朝、太陽の光を浴びながら散歩をすると、セロトニンが活性化します。セロトニンは、私たちの心と身体の健康のために不可欠な脳内物質です。

セロトニンは、「心の安定」「癒やし」「やすらぎ」のもととなる静かな幸福物質。脳内物質の指揮者ともいわれ、ドーパミンやノルアドレナリンなどを調整し、気分や感情を安定させます。ストレスに対する緩和作用もあり、セロトニンが十分に出ていれば、多少のストレスで動じることもありません。ノルアドレナリンとともに集中力にも深く関与しており、集中力やパフォーマンスを高めて、バリバリ仕事をするためにも必須の物質です。

「本当にたった15分の散歩で、そんなに効果があるの？」と半信半疑の方も多いと思います。しかし私の元には

- ・適応障害がよくなり再就職できた
- ・仕事のパフォーマンスが2倍になった
- ・うつ病が改善した
- ・朝散歩で劇的に体調が変わった

などの体験談が多く寄せられています。

医師としてのこれまでの経験から、薬を飲んでもうつ症状がよくなる人には「夜型生活」「昼夜逆転の生活」を送っている人が非常に多いことがわかっています。

朝起きて、しっかり朝日を浴びて、近所を散歩する。たったこれだけでうつを予防できると思えば安いものです。だまされたと思って試してみてください。数日続けると、体と心が軽くなっていくのが実感できるはず。

もしそれでも効果がなく、「気分の落ち込み」「何をしても楽しくない」「意欲の低下」などうつ病の症状が見られる場合は、すぐに精神科を受



アクセスランキング [1時間](#) [24時間](#) [週間](#) [月間](#) [シェア](#)

- 1位 「住みたい街」劇的変化に鉄道会社が抱く危機感
中川 寛子
- 2位 金原ひとみ「ストロング系は罪深き飲み物」
兵頭 輝夏/岸本 桂司
- 3位 株主優待で生きる「桐谷さん」のスゴすぎる日常
桐谷 広人
- 4位 コロナで爆増「マウンティングおじさん」の実態
横山 信弘
- 5位 独身男性が驚く「27歳が結婚ピーク」という現実
天野 馨南子

※過去1週間以内の記事が対象 [» 11~30位はこちら](#)

| | | |
|----------|----------|----------|
| 333,586円 | 340,772円 | 207,020円 |
| 12,726円 | 76,508円 | 12,963円 |

トレンドウォッチ AD

- 日立建機特設サイトにストーリー! わくわくするみらいは、ありま
- 「1カ月で開発」新商品に見るダイ 感染症患者の隔離ブース、製造
- 「名ばかりDX」にならないために DXに「成功する企業」と「失敗
- ニューノーマルな生活の腕元を2 2種のストラップで「スタイル
- さらなる企業価値向上を目指し「 モーニングスター」東証1部へ

週刊東洋経済の最新号

30代でチャンス 50代でも間 合う お金と株 超入門

診してください。

クリックするとアマゾンのサイトにジャンプします

→ 樺沢 紫苑さんの最新公開記事をメールで受け取る (著者フォロー)



保存版これだけでわかる

広告

← 1 2 3

関連記事



コロナ疲れで病む人・病まない人の決定的な差

日本人がやりがちな「寿命を削る」2つの悪習慣

ADHDに「適した職業」「適さない職業」の決定的差



50代で「うつになる人」「ならない人」決定的な差

よく悪口を言う人ほど「不幸になる」科学的根拠

日本が「睡眠不足大国」に転落した3つの事情

トピックボード

AD



教室のエアでも課題解

決算書で分析！自社・競合のビジ

「モーニングスター」東証1部へ市



医療従事者スにLINE

「名ばかりDX」にならないために

「もう1台のパソコン購入」迷う人

ライフの人気記事

「小金持ちと大富豪の差」は出すゴミでわかる訳

日本の夫婦仲をブチ壊す「よくない空気」の正体

金原ひとみ「ストロング系は罪深き飲み物」

独身男性が驚く「27歳が結婚ピーク」という現実

末期がん妻に夫が学んだ「後悔しない看取り方」

「住みたい街」劇的変化に鉄道会社が抱く危機感

連載一覧 >

トレンドライブラリー

AD



老後資金や子どもの教育費など、生涯のマネープランを策定するのは早ければ早いほどよいです。30代なら事前に対応策が取れ、40代や50代でも資産運用の開始は十分に間に合います。基本を押さえ、ちょっとした応用編を頭に入れておく必要があります。

STOREに行く 定期購読

Tweets by Toyokeizai

| | |
|----------|----------|
| | 340,772円 |
| 333,586円 | 386,421円 |

東洋経済の書籍

新刊

ランキング

国際協力の戦後史

日本の援助戦略を描き、JICA創設に尽力した男の証言。知られざるもう一つの戦後史



近代の虚妄 現代文明論序説

西洋近代の限界を縦横無尽に論じ、日本思想の可能性を探る「知の巨人」の新境地

