

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

Price comparison table with columns for items and prices (e.g., 340,772円, 333,586円, 14,134円, 461,512円).

トレンドウォッチ AD section with a headline: 「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

@Toyokeizaiさんのツイート i

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

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

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



Two horizontal lines with a gray redaction mark on the left side.

Two horizontal lines with the text 「モーニングスター」東証1部へ市



Two horizontal lines.



Three horizontal lines.

A white rounded rectangular input field.

	340,772円
333,586円	386,421円

Two book covers are displayed. The top cover is titled "国際協力の戦後史" (History of International Cooperation After the War) and the bottom cover is titled "近代の 康安の 後世遺産" (Legacy of Modernity: Kang'an's Posthumous Heritage).