人生100年時代の歩き方

世界初！国際医学ジャーナルが認定

自殺寸前の難治性うつ 首凝りで治療で治った

コロナ禍の生活では、神経をすり減らして心を病む人が少なくない。米国のリポートでは、燃え尽き症候群になっている労働者が40％に上るという。その発表の直前、難治性うつ病と首凝りの関係を証明する研究結果が国際医学ジャーナルに掲載され、話題を呼んでいる。

世界的な心の闇の広がりを明らかにしたのは、米国で先月20日に発表された「リモートでの従業員体験リポート」だ。今年8月、日本を含めて米英仏独豪の知識労働者1万人以上を対象に、労働環境と働き手のストレスや意欲などについて調査。ところ、燃え尽き社員は、仕事上のストレスや不安が22倍と高く、生産性は32％、集中力は60％低下していたという。

米国の調査結果がそのまま日本にあてはまるわけではないが、調査結果では、テレワークやスケジュール変更が柔軟な人は、生産性が高いとしている。そうすると、テレワーク率の低い日本も他人事ではない。

日本生産性本部がコロナ禍の2020年から継続している「働く人の意識調査」によると、テレワークを行っている割合は、ピーク時の20年5月で約32％。行動制限が解除されたいまは、わずか16％ほど。8割を超える人が通勤しているのが現実で、少なくない人がコロナ禍のストレスを感じているかもしれない。

そんな状況だけに、首凝りと難治性うつ病との関係は見逃せない。東京脳神経センターの松井孝嘉理事長らのグループは06年から、薬物治療や認知行動療法など従来の治療でよくならない難治性うつ病で入院した患者103人に首への局所治療を行った。その効果を解析したところ、首の筋肉を通る副交感神経の関与を突き止め、国際医学ジャーナル「BMC」に投稿。10月11日に掲載されたのだ。

上島竜兵さんの異常を発見し…

病状の重さはともかく、うつ病です。うつ病の原因が首の凝りとはどういうことか。松井氏に治療効果も含めて詳しく聞いた。

「ウチに来られる患者さんで、精神性のうつ病は1割未満、9割以上が首凝りによるうつ病です。精神性のうつ病は、理由のない悲しみが特徴で、目に涙を浮かべていることがよくあります。首凝りによるうつ病だと、このような悲しみはあまりない。原因不明の全身倦怠感が強くて、寝たきり、無気力状態で、不安感や抑うつ状態もひどい。人生が嫌になりますが、倦怠感が強いがゆえ、自殺にはなりません。このような人に抗うつ剤が処方されると、薬で行動力が出て自殺に至るのです。精神性うつ病の自殺率は15％ですが、首凝りによるうつ病はその5倍。患者の頻度と合わせて、こちらが特に危険です」

「あのとき受診を勧めていれば」（松井氏）

松井氏は15年前、テレビ番組で上島竜兵さんの首を診察したことがある。「首の異常を感じ、治療を勧めようと思ったが、時間の制約でかなわなかった」。その後、上島さんの首がどうなったかは不明だが、今年、自ら61年の生涯に幕を閉じたのは記憶に新しい。

論文投稿後の精査では9割完治していた

では、権威ある医学誌が認めた研究結果は、どんなものか。

「受診時の問診で確認された抑うつ状態、引きこもり、無気力、不安感の4症状のうち、2つ以下になった人を改善、3つ以上残った人を非改善と定義して、1103人の難治性うつ病患者の治療効果を分析したところ、795人（72・1％）が改善しました。非改善308人と比較して難治性うつ病の改善と身体症状の改善を調べた結果、首凝りとめまいに強い相関が示されたのです」

さらに入院時と退院時には、瞳孔機能検査を実施。この結果も合わせて首凝りとの関係が裏づけられたという。

「改善したグループでは、光刺激による瞳孔の収縮率と収縮速度が非改善グループに比べて有意に大きくなっていました。瞳孔収縮は、副交感神経によって調節されているため、首凝りによる副交感神経の異常が難治性うつ病の発症に関わっている可能性が示されたのは、世界初の知見です」

従来の治療法が効かない人の7割が改善するというのは、なるほど世界初の成果だろう。実はもっとすごいそうだ。

「論文投稿後、7割の改善率の中には、家庭の事情で入院治療を途中でやめたり、正しい治療を受けなかったりした人が含まれていることが判明しました。これらを除外すると、9割以上が完治していたのです」

目を見張る成果を生んだのが、首への物理療法だという。

「首の筋肉の凝りを和らげる効果が認められている物理療法として、低周波電気刺激療法と遠赤外線照射を組み合わせています。低周波電気刺激は市販のものとは違い、独自に開発したもので、これらを入院で1日2回、1回30分ほど。治療開始当初は全身の倦怠感を中心に頭重感が強いので、治療以外はベッドで休んでいます。しかし、1週間ほど続けると、何年も寝込んでいた人でもまずうつ状態が解消。さらに続けながら、頭痛やめまいなどの身体症状が少しずつよくなって、最後に全身倦怠感がなくなるのです」

だるくてもう嫌

頭は6キロほど。1時間に1回はPC中断

日本のテレワーク定着率は低いとはいえ、それを可能にしているのがパソコンとスマホだ。テレワークをしていようというまいと、現代の生活にこの2つは欠かせない。首凝りによる難治性うつ病が日本はもちろん、世界中で広がっているのは、このITツールの影響があるという。

「首をはじめ全身の筋肉は休みながら使うには、問題ありません。しかし事務系の仕事だと、仕事中はPCモニターを見つめ、ランチのときや通勤途中はスマホをいじり、帰宅してからもスマホやPCで作業することが珍しくありません。そういう人は、常に首が前傾になって、6キロほどの頭部を支える首の後ろ側の筋肉が凝りやすい。何となく首が凝って、指で首をグリグリするのがクセになっている人は要注意。受診される人の中には、首の筋肉がまるで骨のように硬くなっている人もいます」

仕事でPCを手放せない人も、休憩をはさむことが大切だ。

「1時間に1回は、PCやスマホから目を離して違う方を見つめて首を休めることです。温めたタオルやお灸などで首を温めるのもいい。自分で首をもんだり、無認可の整体に通ったりするのは、かえってよくありません。生活からITツールがなくならない以上、元気に生活するには、とにかく首を休めることです」

一縷の望みを託して松井氏のもとを訪れるのは10年以上も抗うつ薬を飲み続けたり、自殺に失敗したりした重症の人ばかり。それが、平均2カ月ほどの入院で完治。早ければ1カ月ほどで退院できるという。ストレスを感じている人は、世界が認めた首の治療を受けない手はないだろう。

首の前傾がよくない