

『鬱病研究の発展と動向—細菌 - 腸 - 脳軸から見る鬱病』

梁姍, 吴晓丽, 胡旭, 牛云霞, 金锋

【概要】

鬱病は現代社会においてよく見られる心理的疾患で、この病気は個人の生活の質を低下させるだけでなく、家庭や社会に巨大な経済的負担をもたらす。しかし、経済文化や医療資源などの制約により、大多数の鬱病患者は何の治療も行っておらず、既にある治療方法の効果が限定的であることから、困難が深刻化している。研究によると、鬱病患者の脳や内分泌、免疫や腸脳の働きにも異常が起こることが分かっており、腸脳軸の異常が鬱病の主要な病因であると推察される。従来の鬱病治療は、薬物治療や心理的治療など脳に対して行われており、患者のその他の症状を見逃していた。近年来、生活水準が上がることによって、世界的に鬱病罹患率が上昇しており、食品添加物や薬品、環境的ストレス、乱れた飲食生活などによって、腸内細菌群の異常が引き起こされ、腸内細菌群の変化が細菌 - 腸 - 脳軸の異常を引き起こし、鬱病の発症を加速させる。プロバイオティクスやプレバイオティクス、健康的な食生活や糞便移植などの方法により、腸内細菌群のバランスを再構築し、細菌 - 腸 - 脳軸の働きを改善することによって、鬱病を軽減させたり、完治させることができる。腸内微生物の調整によって憂鬱や焦慮等の心理的疾患を変えることは、神経科学や心理学ですでに注目を集めており、良好な腸内細菌群の維持は、未来の鬱病予防と治療にとって重要な方向性を示している。

【キーワード】 鬱病、腸脳軸、菌-腸-脳軸、腸内細菌、益心菌

【まえがき】

鬱病は気分の落ち込みが長く続き、興味が減退することを主な特徴とした心理的疾患であり、現代社会で最もよく見られる心理的疾患であり、「心の風邪」とも言われる。世界で平均5人中1人は、生命の各段階で憂鬱や苦痛の状態にあるという。国や地区によって、鬱病の罹患率に差が見られるものの、近年来は大部分で上昇傾向にある。控えめに見積もっても、2014年の統計によれば、アメリカの鬱病罹患率は4.45%、中国は3.02%となっており、世界中の3億5千万人超の健康と生活に影響している。

鬱病の核心的な症状は、喜びが欠乏し、積極的な行為が減退する（2週間以上）ことであり、その他には不適切な罪悪感や自殺願望、注意力欠如、不眠、食欲障害等の症状がある。

鬱病の主な特徴として、発症・再発・自殺率・後遺症状が起こりやすい。患者は往々にして明らかな再発傾向や、慢性化を示す傾向がある。初めて発症した患者の内、85%は10年以内に再発し、大部分の患者は自殺衝動や行為を呈し、最終的には15%~20%が自殺してしまう。鬱病は個人の健康や生活に重大な危害を与えるだけでなく、家庭や社会に重い経済負担をもたらす。2014年の研究によると、2013年の世界の医療経済負担において、鬱病がもたらす障害生存年数（years lost due to disability, YLDs）が第一位となっており、その他の疾病を遥かに超え、10.3%を占める。2017年の研究によれば、1990年~2016年に鬱病がもたらした医療疾患負担（障害調整生命年（disability adjusted life years, DALYs）は増加し続けている。