

●●●●●●●●●●●●●●●● 卷 頭 言 ●●●●●●●●●●●●●●●●

再び初心に

内山 真

日本大学医学部精神医学系

精神医学を勉強し始め、いろいろな場面で周期的な現象に出会った。このため、生体のリズムに興味を持つようになった。躁うつ病では躁とうつが周期的に出現する。うつ病では、朝方に抑うつ症状が強く夕刻になると改善してくるという日内変動が特徴的にみられる。毎年、春になると病状が悪化する人がいる。秋から冬になると抑うつ症状を呈し、春が近づくにつれ自然寛解を示す冬季うつ病が存在する。リズムの観点に立つと、複雑な精神現象の生起を時間軸上で巨視的にとらえることができる。これだけでなく、自然に回復する点に着目すれば、治療法の発見にもつながる。リズムの勉強をすると精神医学にとって何かすばらしいことがあるのではないか。このようなことを思って時間生物学の勉強を始めた。

私が最初に興味を持ったのは、躁うつ病のうつ状態と躁状態における内的体験とリズムを結びつけた千谷七郎の考えだ。彼は、Klagesの生の哲学に大きく影響を受け、リズムという言葉単なる周期的現象を指すものとしてでなく、生体内で宇宙と調和しながら起こる変動過程ととらえている。ここで宇宙というのは地球の公転と自転を意味するため、私たちが使っている体内時計の出力としてのリズムと非常に近い使い方になる。その説によれば、うつ病では主観的なリズムが外界で流れているリズムと比べて遅くなっている。そのため、外界で生じていることについて行くことができなくなる。この結果、現実感が得られず抑うつになる。躁状態では主観的なリズムが速くなるので、周囲がまどろっこしく見えるようになる。自分だけが先行していると感じるようになって躁状態になるのだという。一種の主観的時間体験の変調が気分の障害をもたらすというものだ。精神医学の中で、なぜ憂うつになったり爽快になったりするののかについて、答えることの説明は実はほとんどないが、この考えは数少ない答えを与えてくれるものの1つと思う。

リズムに興味を持ってから知ったのは、Halbergの説やWehrの考えだ。Halbergらが唱えたビート仮説は実証性はないが、とても興味深い考えだ。躁とうつという両極端の発現をひとつのメカニズムで説明している。周期の少し異なる2つのリズムは、位相が同期すると振幅が高まり、位相が脱同期した時には振幅が低下する。これを、うねり、ビート現象と呼ぶ。2つの生体リズムが少しだけずれた状態にあることを仮定すると、2つのリズムのもたらすビート現象として躁とうつという両極の状態が出現するのを説明しようというものである。大学時代から、アナログのミュージックシンセサイザーによる楽器音合成にこっていたこともあって、ビートで説明できるという仮説は親しみやすい考えであった。いつか2つのオシレーターというものが何を指すのか、もしそれがわかったなら微妙な周期の違いが明らかになるかと思っていた。カリフォルニアのグループが深部体温リズムと睡眠覚醒リズムを2つのオシレーターと想定し、体温リズムの周期が短縮しているのではないかと報告もあったが、その後続かず、結局いまだにエビデンスは得られていない。

うつ病の位相前進仮説という考え方がある。Wehrらは、うつ病では実生活に対して内因性の概日リズムが前進しているということを提唱した。前進しているとされたのは、コルチゾールリズム、深部体温リズム、尿中カリウム排泄量のリズムなどである。うつ病で早朝覚醒がしばしば見られることから、概日リズムの位相前進仮説は受け入れられやすかった。さらに彼は、このリズムと生活の位相関係を極端な早寝と早起きで矯正するとうつ病が治ることをうつ病の位相前進療法と名づけて発表した。これは記述的臨床報告であったが、1979年のScienceに掲載された。ほぼ同じ頃、冬季うつ病への高照度光療法が報告され、Lewyにより人におけるメラトニンの光抑制反応も明らかにされた。時間生物学が、精神医学にバラ色の未来をもたらすと考えられていた時代だったと思う。その後は、うつ病について時間生物学的アプローチをする研究は少なくなったのは寂しいと感じていた。

国立精神・神経センターの研究所でずっと概日リズム睡眠障害の研究をやってきたが、5年前、大学病院の

精神科に移った。精神科医としてもう一度やりたいことがあった。臨床は精神疾患中心で、うつ病を多く診察するようになった。以前以上に生体リズムの問題が臨床で大きな問題となっていると感じている。新しいことを立ち上げるのはしんどいようにも思ったが、再び初心にかえって、うつ病および躁うつ病の時間生物学的病態と新たな治療法の開発を目指すこととした。この歳になって、成功を信じるのには勇気がある。それでも、まだここには書けないが、新しいことを考えているのは楽しい。来年の学会にはpreliminaryな結果が発表できるだろうか、それとも再来年になるか。毎日わくわくして過ごしている。