

ことわざとドパミン

ノンフィクション作家の長田渚左さんは著書の中で、大けがや大病を患うという絶望を栄光に変えた8人のトップアスリートの陰の苦闘と内なるパワーの源泉を描いています。

思うに、このパワーとはモチベーション（動機づけ）であり、その湧き出る源泉とは、ドパミンという物質ではないかと思えます。なぜなら、このドパミンは、“ああしたい・こうしたくない”といった好き嫌い両方のモチベーションを巧みに操っているらしいのです。

パーキンソン病はこのドパミンが不足して生じる病気であり、モチベーションの中には低下するものも出てきます。

また、先のアスリートの例を証明するかのようには、強いモチベーションを持つことはリハビリテーションによる運動機能を促進するという研究結果もあります。

さらに、モチベーションは運動遂行のほか、認識力とも関連し合っていて、加齢に伴いこの三者は共に衰えてしまうようです。

病は気から

以上のように考えると、「病は気から」なる諺（ことわざ）が思い起こされます。

最近この分子メカニズムの一端が解明されました。

端的に述べますと、慢性的なストレスの状態にある場合、脳内の特定血管に病原性免疫細胞が侵入すると、胃・十二指腸から心臓へと機能低下が誘導され、突然死を起こす、というものです。

この結果から、同程度のストレスで病気になる人とならない人を見分けられる可能性が高まり、さらに、ストレス性疾患や突然死へのなり易さを予想できる可能性も高まった、とのことです。

ものは考えよう

ストレスに関してもう一つ興味深い調査報告があります。

ストレスと死亡の関係の調査で、ストレスを強く感じることに加え、“ストレスは健康に影響を及ぼす”と考えている人たちだけに死亡リスクが高まったというのです。さらに、ストレスを強く感じる人たちの中でも”ストレスは健康に影響を及ぼす”と考えていない人たちは、ほとんどストレスを感じていない人たちよりも死亡リスクが低かった、という結果が出たそうです。

そうであれば、ものは考えようということになります。単純に考えて、物事を楽観的に考えられればストレスを感じても死亡リスクは低下するのでは…。実際、楽観的な考えが強ければ強いほど死亡リスクは低くなる、という調査報告があります。

ドパミンはここにも登場しています。ドパミンは未来を悲観的に考えるのを減らすように、思い込みに影響を及ぼします。これは、思い込みを楽観的な方に偏らせるということであり、すなわち楽観的な思い込みをするようになるということなのです。

笑いは百薬の長

このストレスの対処法の一つに、“笑い”“ユーモア”を挙げる事が出来ると思います。

“笑い”を医学として初めて考えたのは、ノーマン・カズンズというジャーナリストだそうです。これにより、“笑い・ユーモア”の医学的研究が幕を開け、今日に至るまで多分野にわ

たって効果が認められつつあります。

その中であって、“笑い”は、ドパミンが関与するストレス反応やうつ状態等を好転させるので、メンタルヘルスにとって有効な手段となりそうです。

最後に、**笑う門には福来る。**

【リハビリテーション科診療部長 城越 英夫】

