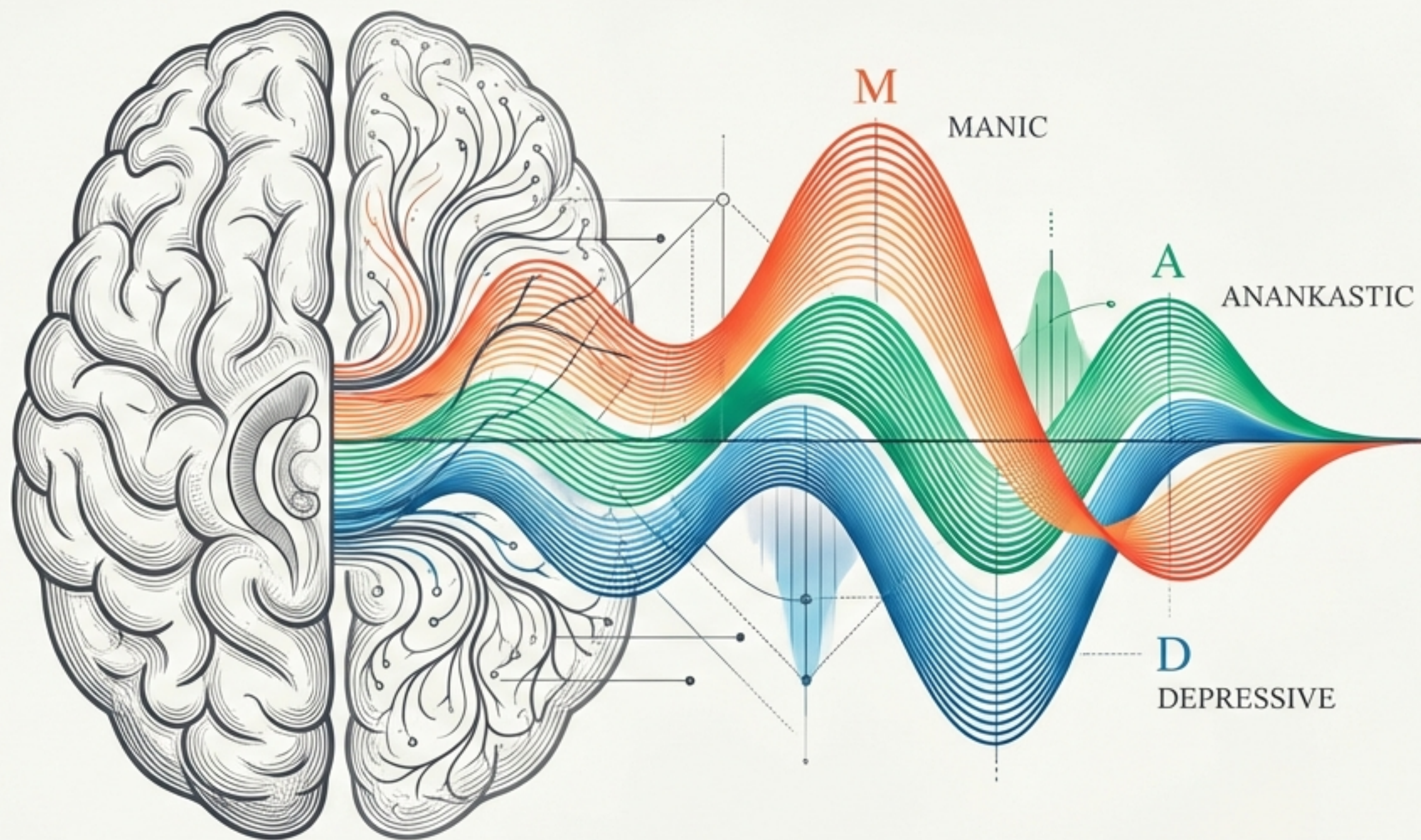


MAD理論： 脳の細胞から読み解く 「うつ病」の新常識

複雑化する現代のメンタルヘルスを、
860億個の神経細胞の「個性」から
解き明かす



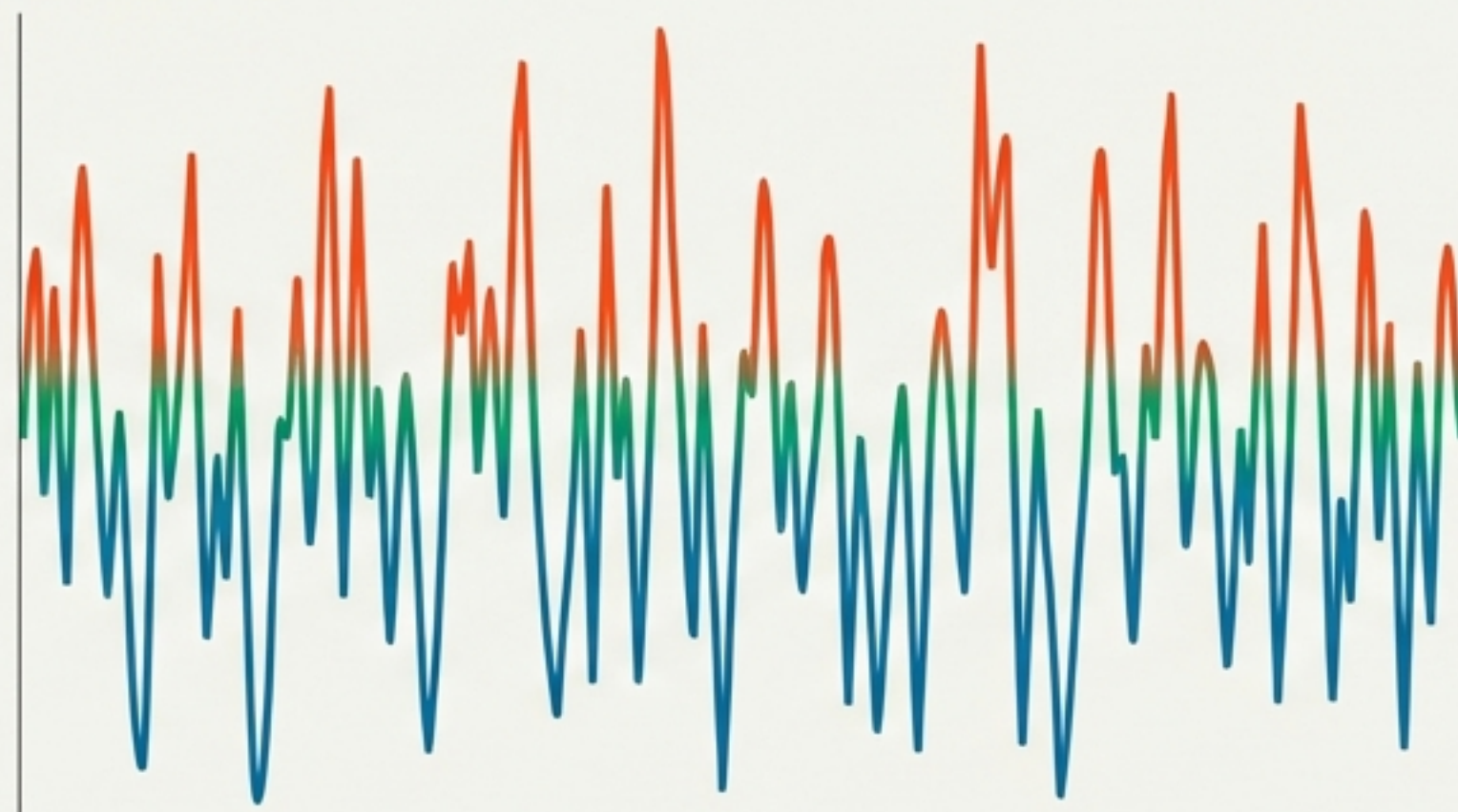
精神科の診察室で起きている「異変」

従来のうつ病






近年、20代や30代の若者が疲れ果て、動けなくなった状態で来院し「うつ病」と診断されるケースが急増している。しかし、彼らの症状は、従来の教科書に書かれていた「うつ病」の姿とは大きく異なる。

現代の若年性うつ病



感情の起伏が激しく、時に「性格の問題」のように見えてしまう現代のうつ病。
なぜ、うつ病の姿は変わってしまったのか？

【比較】 変わる「うつ病」のプロファイル

比較項目		従来のおうつ病	現代の若年性うつ病
発症時期		中年以降	20代～30代
人物像		几帳面で責任感が強い	感情の起伏が激しい
症状の現れ方		ある日突然、深く沈み込む	躁とうつの間を 激しく行き来する

答えは、性格ではなく「860億個の神経細胞」にある

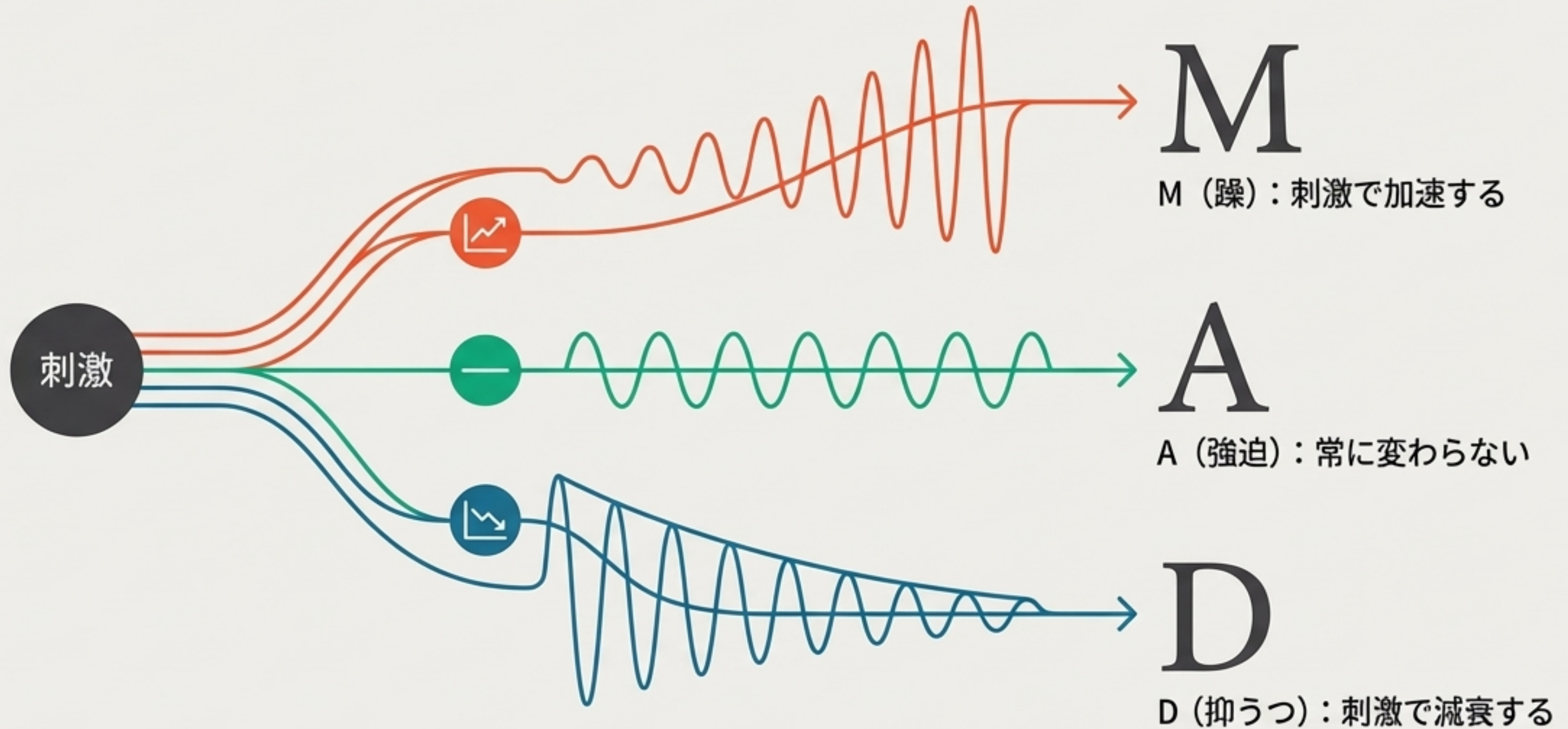
現代のうつ病が「性格の問題」に見えるのは錯覚に過ぎない。その根本原因を理解するには、心理学的なアプローチから離れ、脳というハードウェアのミクロな世界——約860億個の神経細胞（ニューロン）の振る舞い——にズームインする必要がある。



神経細胞が刺激を受けたときの「反応の仕方」。実は、細胞一つひとつに明確な「個性」が存在する。

刺激に対する3つの細胞の個性：「MAD理論」

人間の脳内の神経細胞は、同じ刺激を繰り返し与えられた際、全く異なる電気信号（反応）を返す。
この反応パターンの違いを3つのタイプに分類したのが「MAD理論」である。



Headline

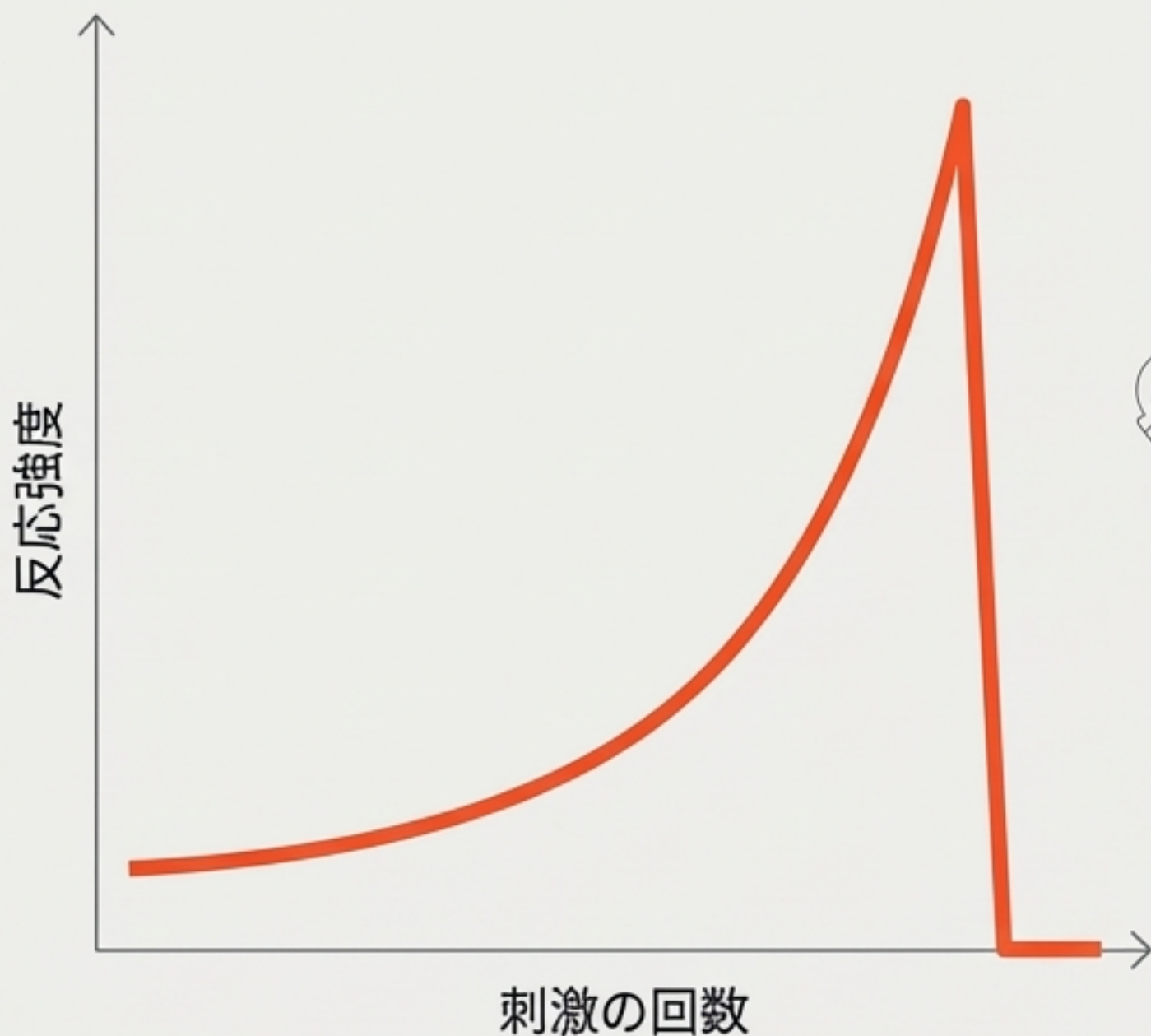
タイプ1：M細胞 (マニック細胞)

Sub-headline

刺激を受けるほど、反応 が強くなる「エンジン」

Body Text

繰り返し刺激を受けることで、反応が段階的に増大していくタイプ。
エンジンが温まるにつれて馬力が上がるように、プレッシャーがかかるほど力を発揮する。



【リスク：焼き付き】

代謝の限界を超えて刺激が続くと、エンジンが焼き付くように突然活動を停止してしまう。

Headline

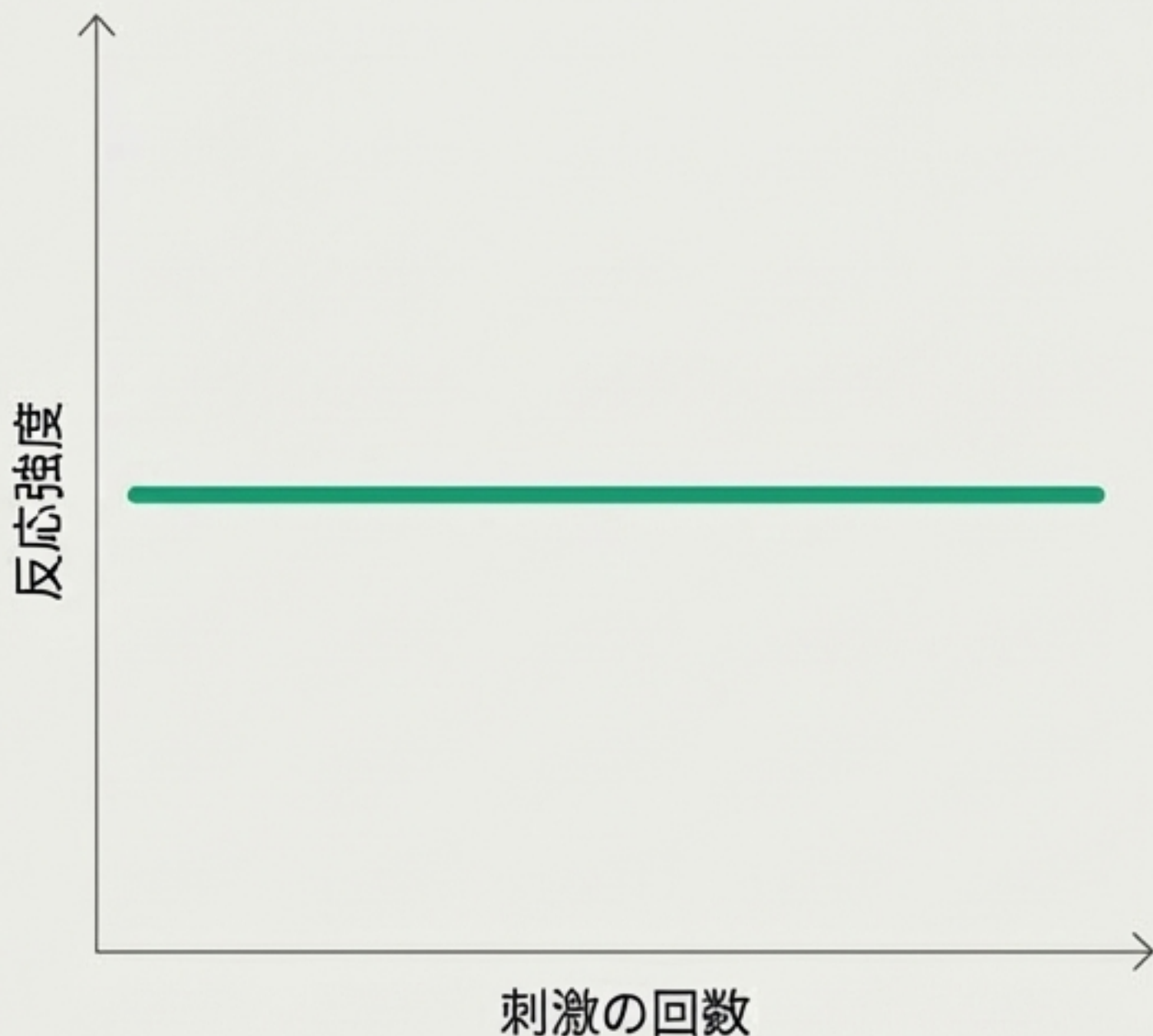
タイプ2：A細胞 (アナンカスティック細胞)

Sub-headline

刺激を受けても、反応が
変わらない「規則性」

Body Text

何度刺激されても、常に一定の反応
を返し続けるタイプ。
融通は利かないが、決まったルール
通りにコツコツと仕事をこなす。



【特徴：不変】

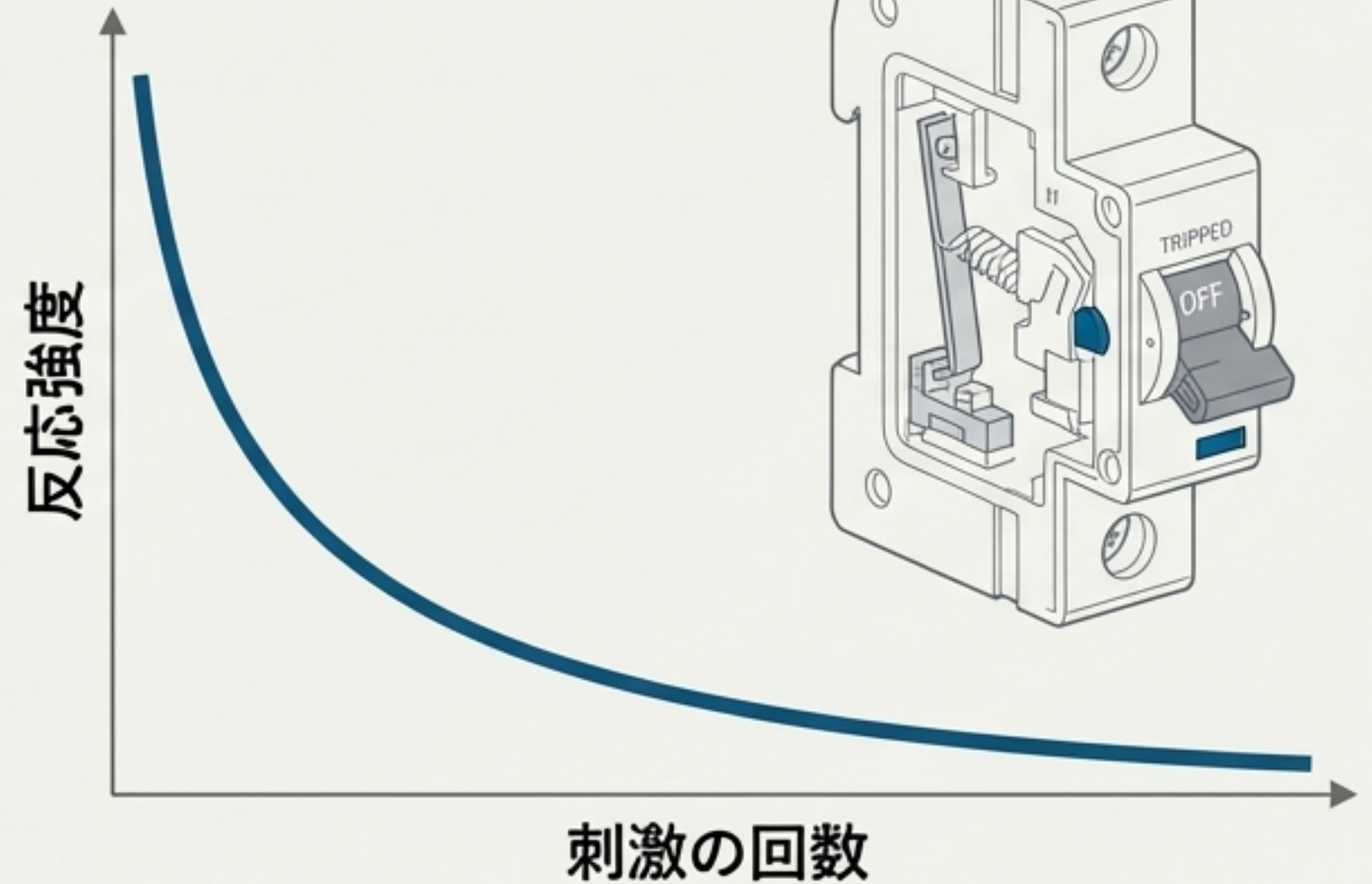
「強迫的（アナンカスティック）」という名の通り、外部環境の圧力
に左右されない機械的な安定感をもつ。

タイプ3：D細胞（デプレッション細胞）

刺激を受けるほど、反応が弱くなる
「ブレーカー」

繰り返し刺激を受けると反応が減衰し、
やがてほとんど反応しなくなるタイプ。

一見非効率に見えるが、実は極めて合理的な機能である。

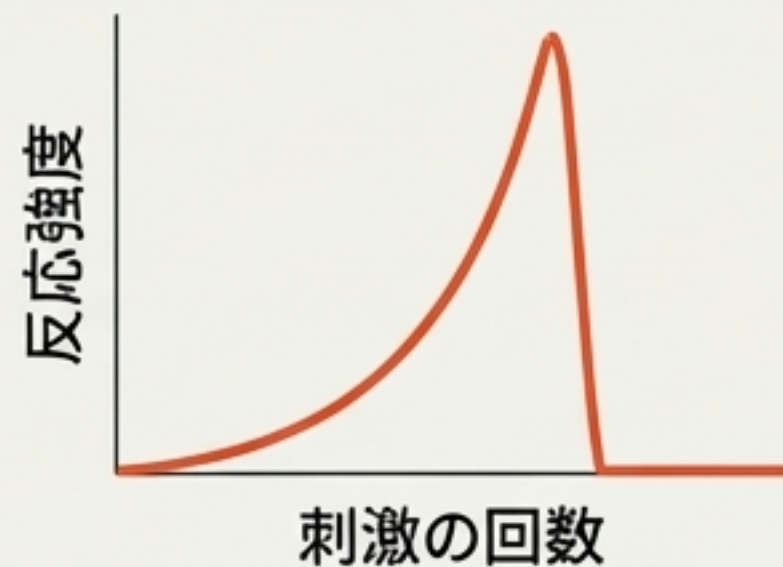


【役割：システム保護】

筋肉の疲労に合わせて神経側の反応を意図的に落とすことで、脳全体を過負荷から守る「ブレーカー」の役割を果たす。脳内で最も多数を占める細胞。

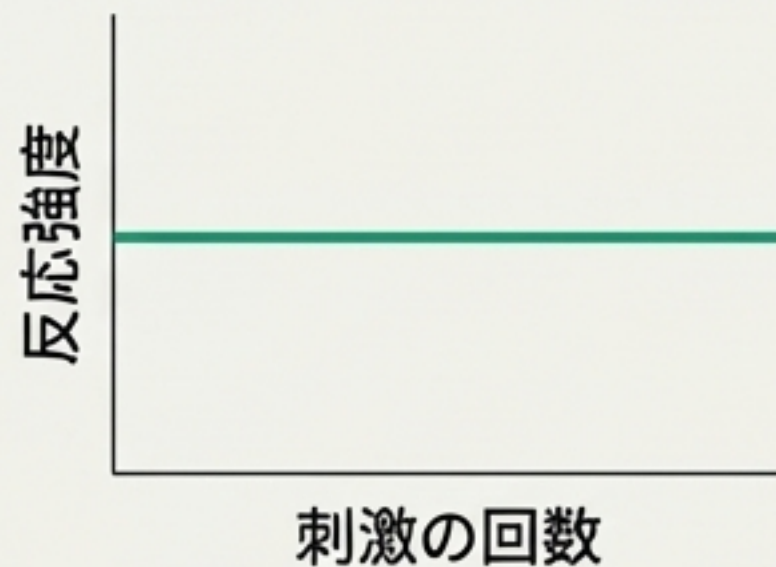
【まとめ】M・A・D細胞の反応モデル比較

M細胞 / マニック



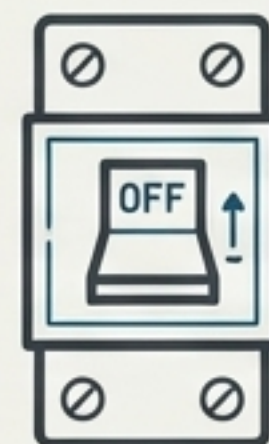
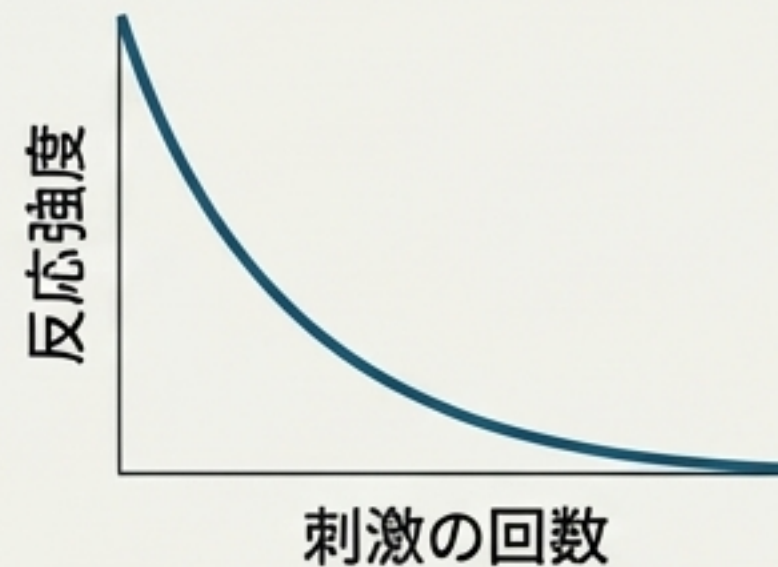
エンジン
加速と焼き付き

A細胞 / アナंकアスティック



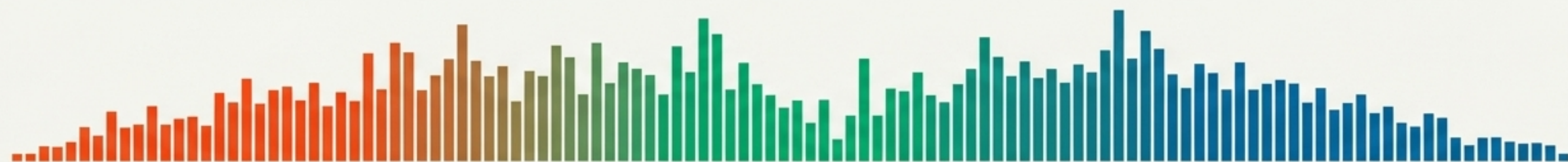
歯車・ルール
変化しない一定性

D細胞 / デプレッシブ



ブレーカー
減衰による保護

境界線はない。細胞の「グラデーション」があなたの「気質」を創る



これら3つの細胞タイプは独立した箱ではなく、M—A—Dという連続したスペクトラム（グラデーション）を形成している。人によってどの細胞タイプに偏っているか（細胞の分布パターン）こそが、その人の「気質」の生物学的な正体である。

現代の若者のうつ病が「性格の問題」に見えるのは、個人の怠慢ではなく、世代間での細胞の分布比率（気質のグラデーション）が変化している結果に他ならない。ミクロな細胞のバランスが、マクロな人間の心を形作っているのだ。