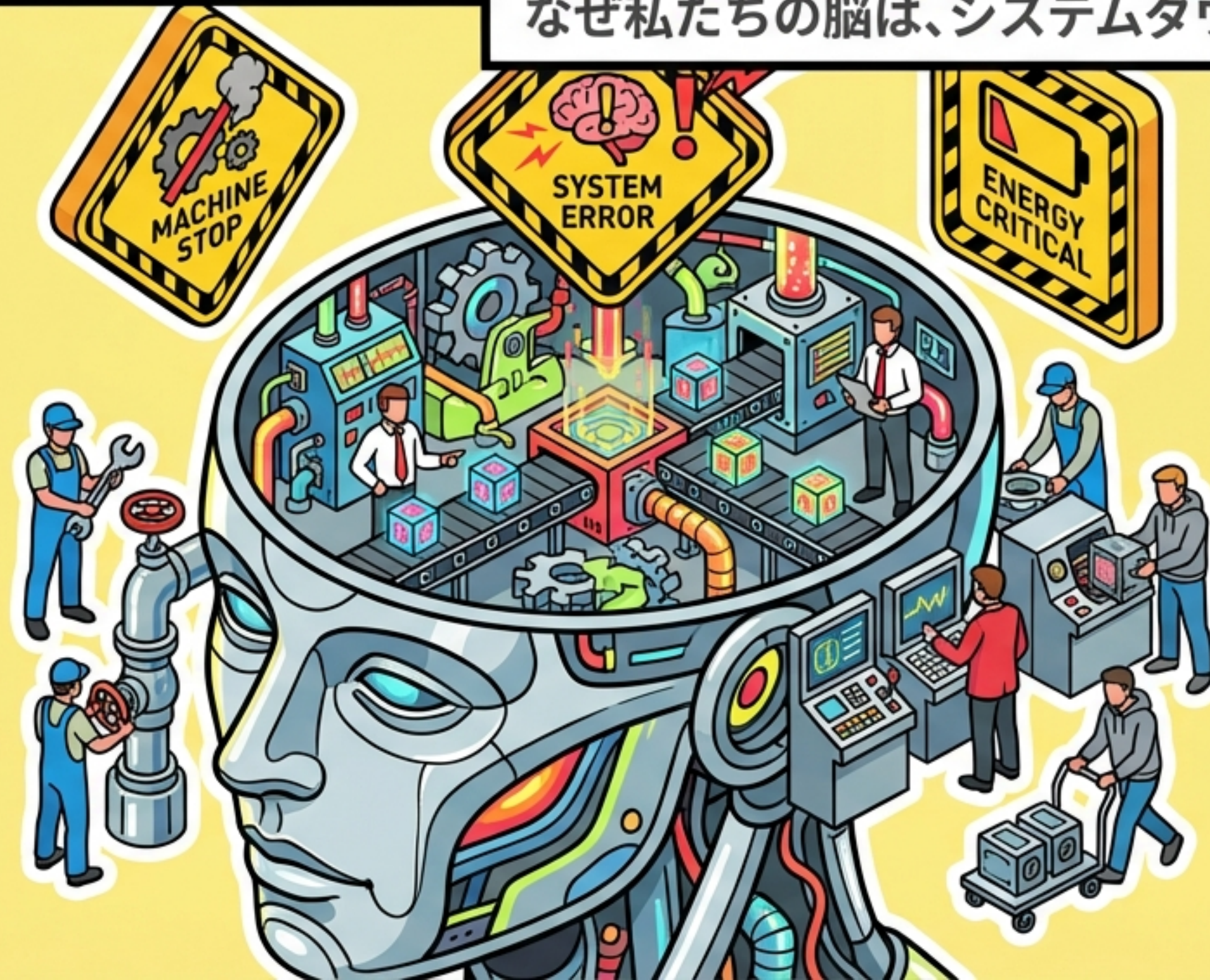
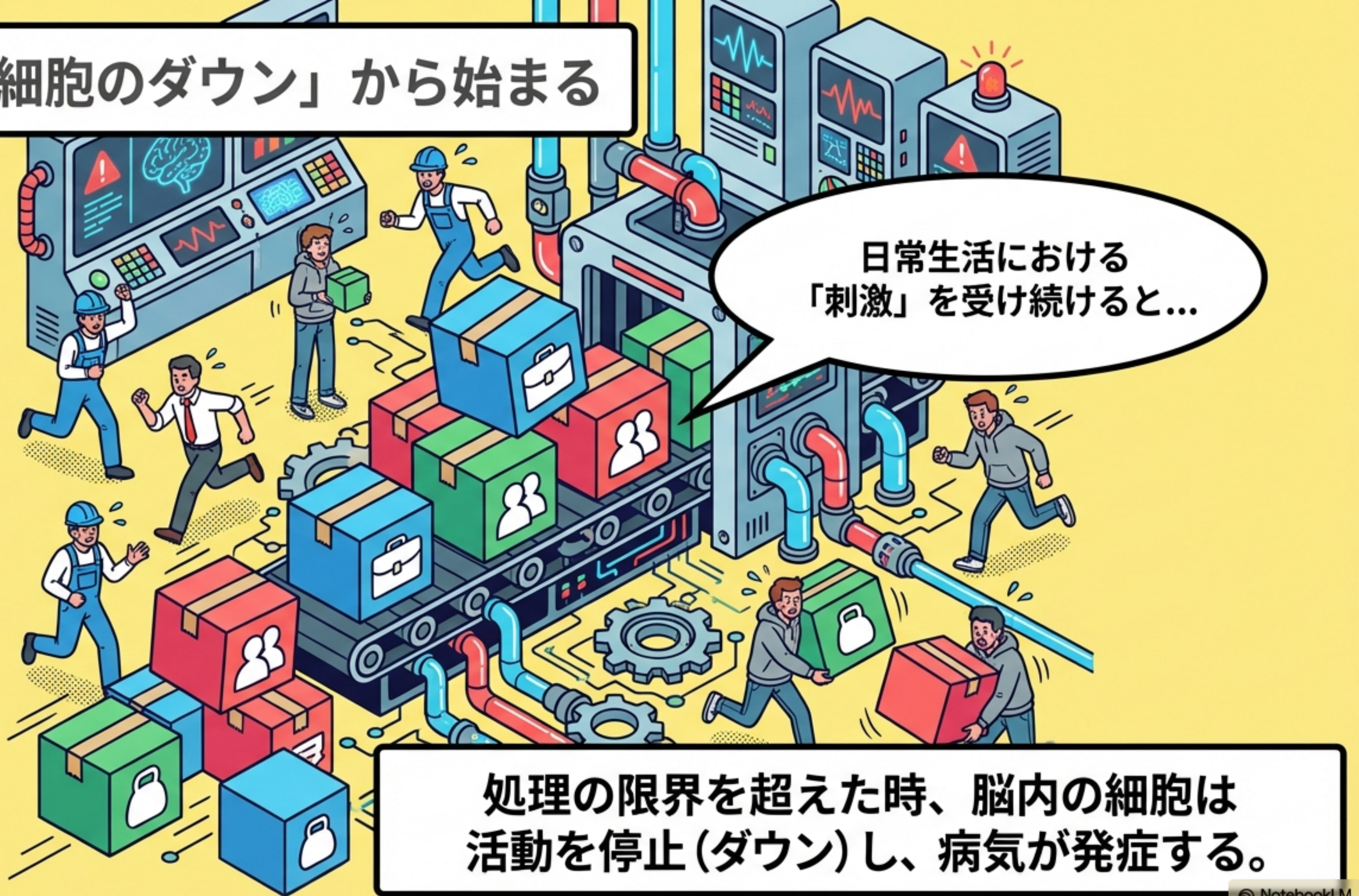


細胞の活動停止と「現代のうつ病」

なぜ私たちの脳は、システムダウンを選ぶのか



病気は「細胞のダウン」から始まる



最初の決壊：M細胞のダウン



多くの場合、最初に限界を迎えるのはM細胞（運動・意欲）です。彼らが一斉にストライキを起こし活動を停止すると、脳内にはA細胞とD細胞だけが残されます。

【A細胞(強迫性)が多い人】

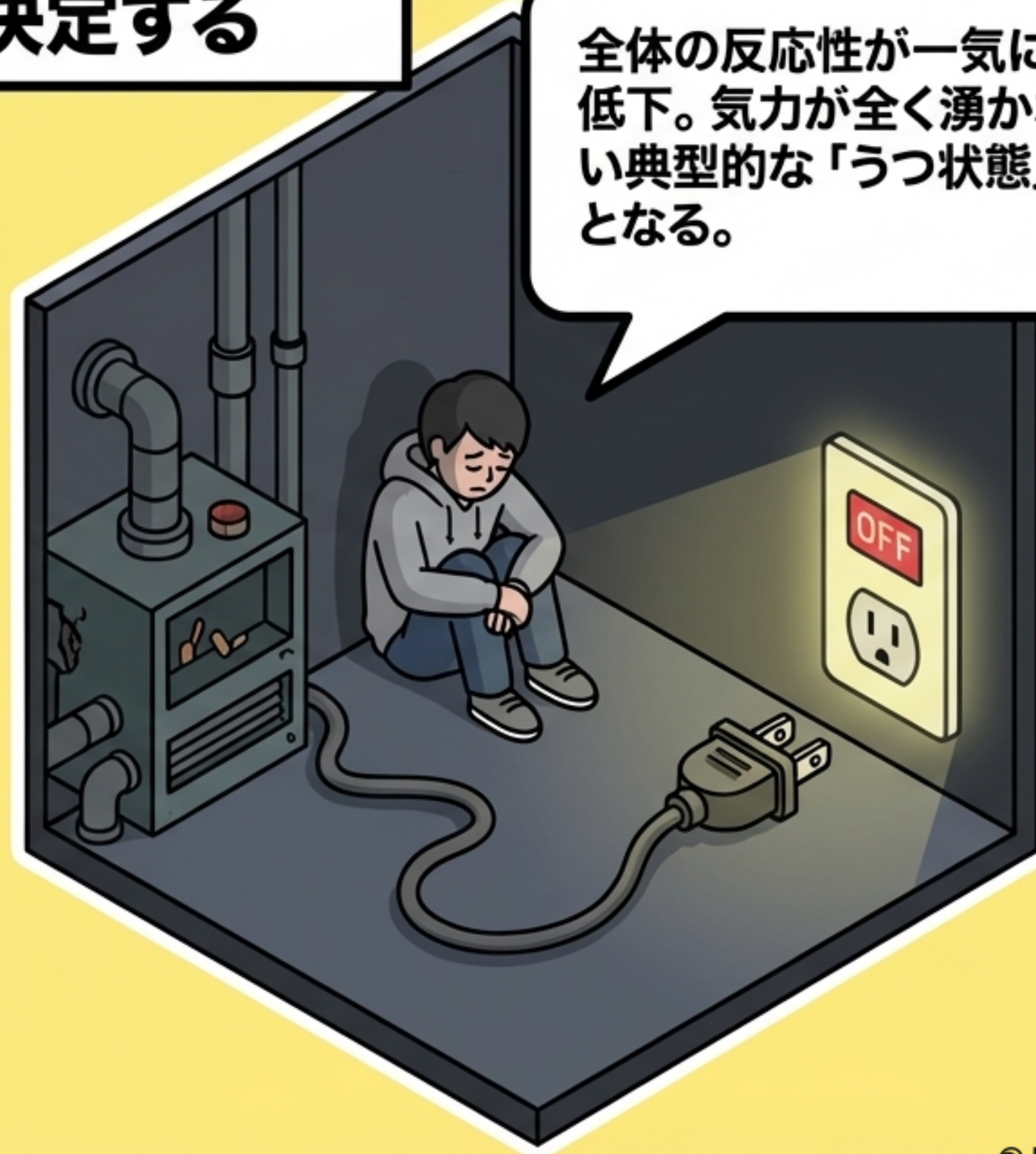
M細胞ダウン後も「やらなければならない」という強迫観念だけが残る。しかし体は動かさず、非常に苦しい状態に陥る。



残された細胞が「症状」を決定する

【D細胞(うつ性)が多い人】

全体の反応性が一気に低下。気力が全く湧かない典型的な「うつ状態」となる。



回復＝生物学的な修復プロセス



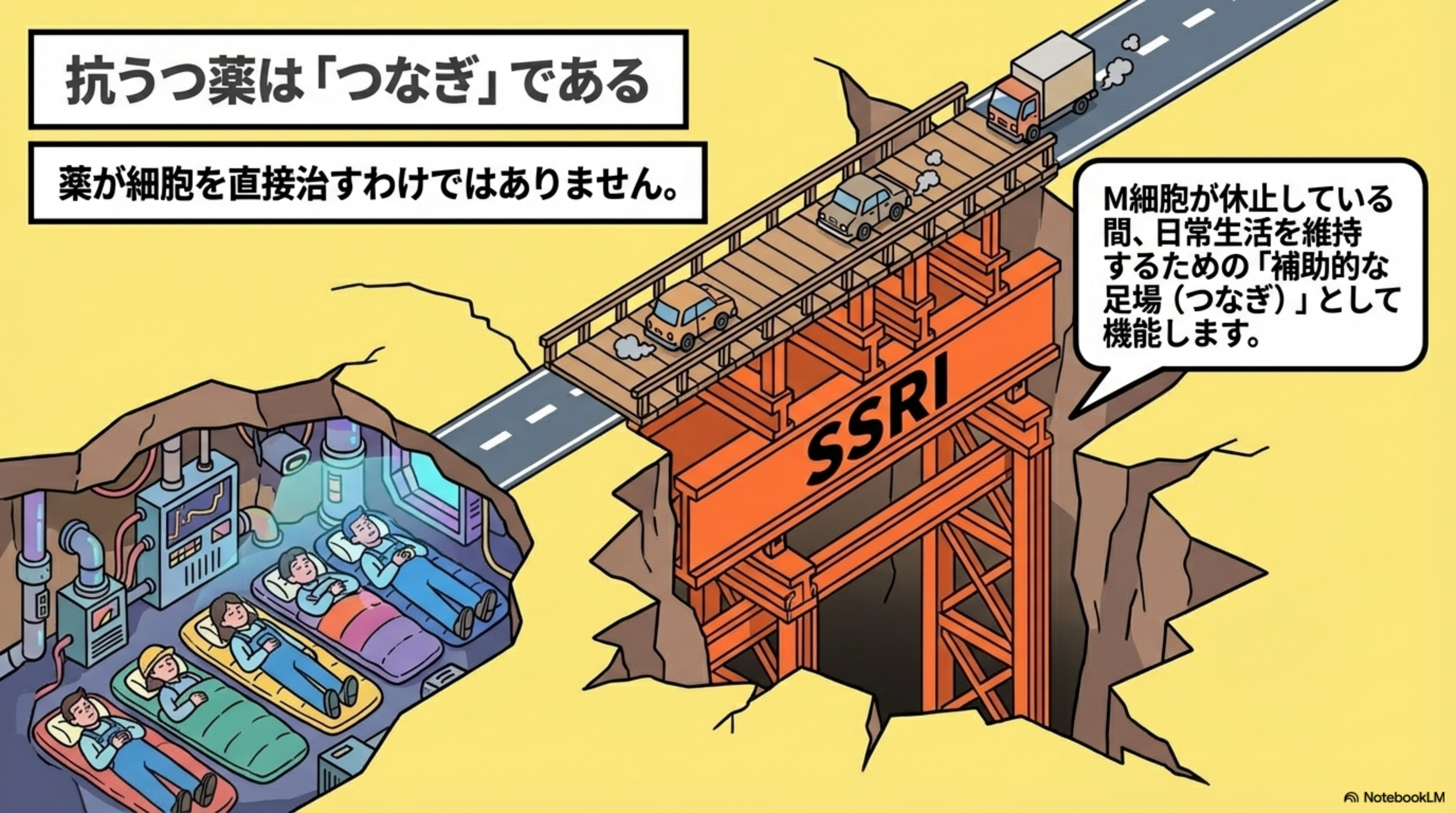
ダウンしたM細胞の修復には「数カ月」の期間を要します。

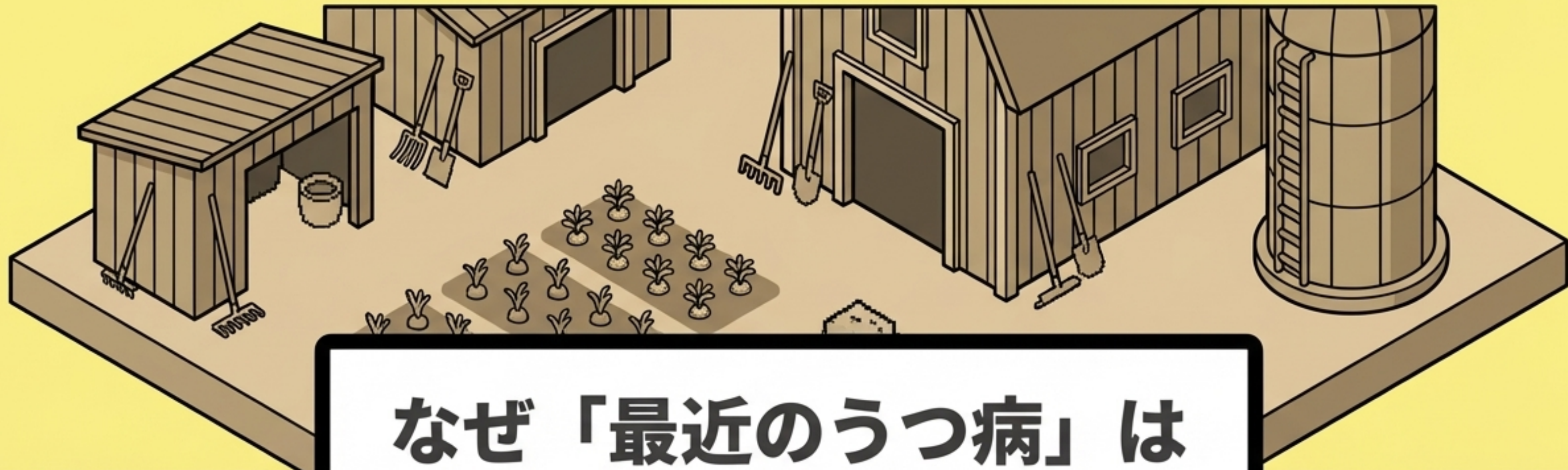
治療の基本は、とにかく「細胞を休ませること」に尽きます。

抗うつ薬は「つなぎ」である

薬が細胞を直接治すわけではありません。

M細胞が休止している間、日常生活を維持するための「補助的な足場（つなぎ）」として機能します。





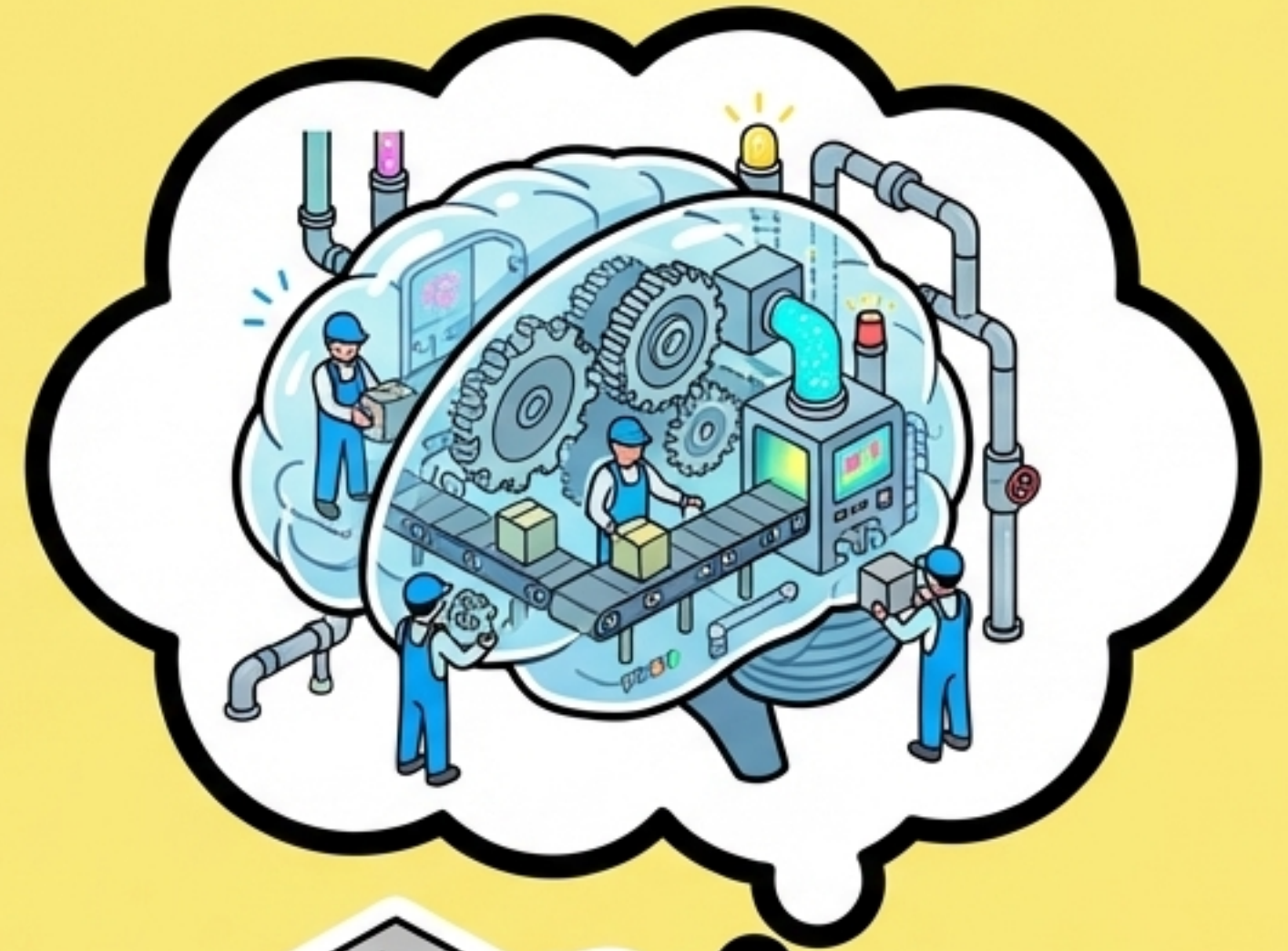
なぜ「最近のうつ病」は
若くして起きるのか

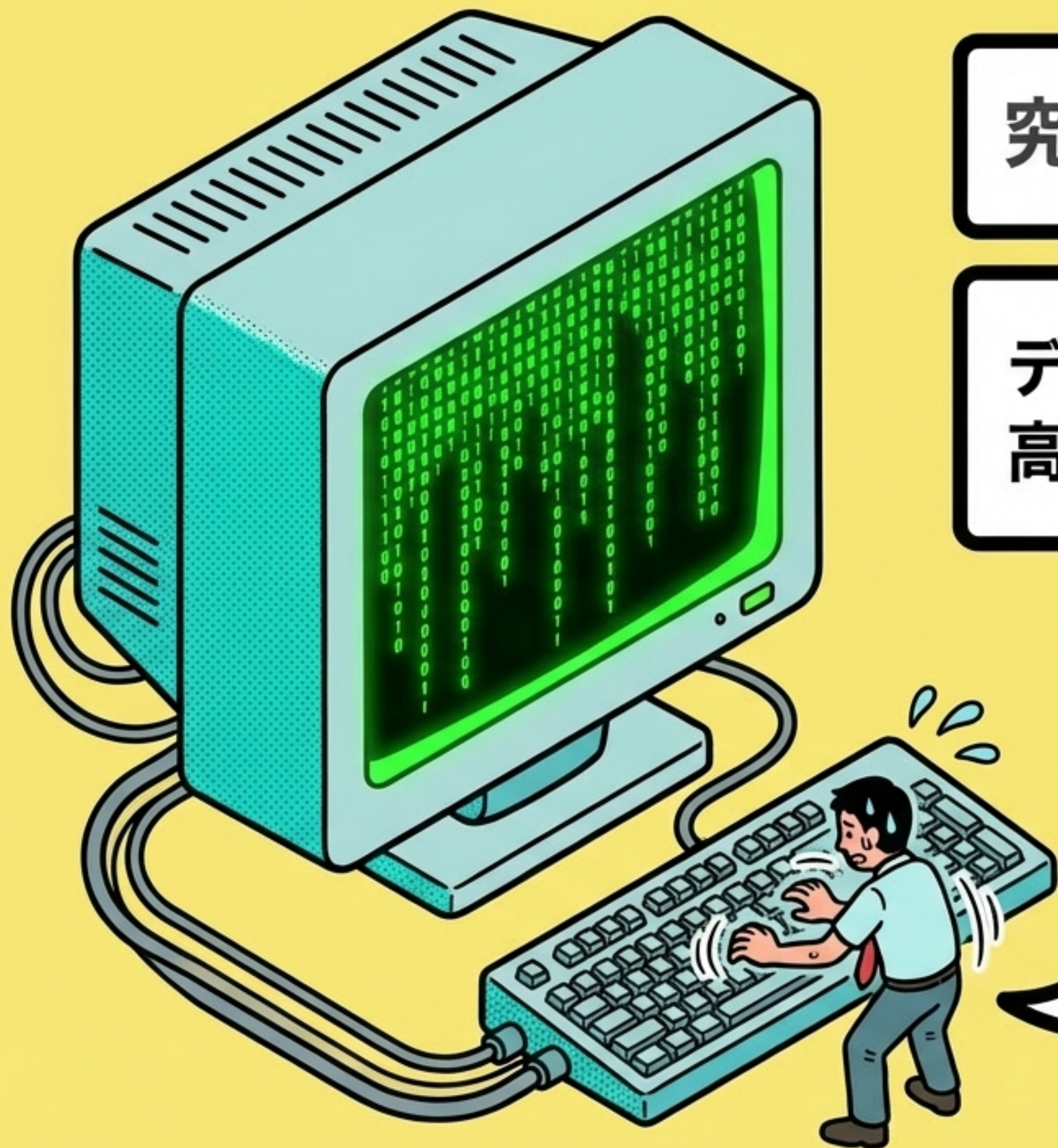


肉体労働時代のフェイルセーフ

かつての肉体労働中心の時代には、脳のM細胞がダウンする前に「身体の筋肉」が疲労していました。

これにより、脳が限界を迎える前に「強制的な休息」がもたらされていました。





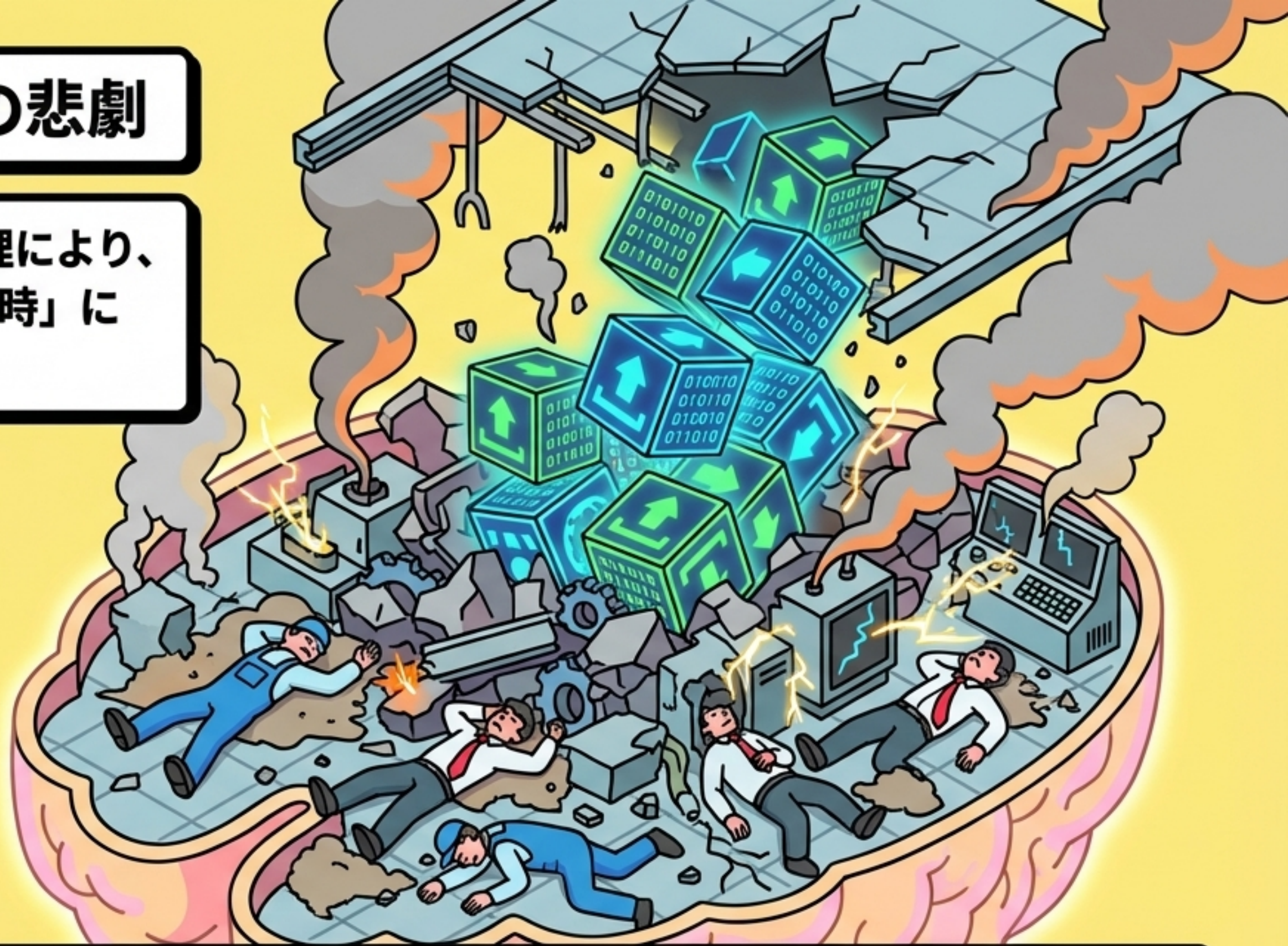
究極の強迫的存在：コンピュータ

**デスクワークの相手は、止まることなく
高速処理を続けるコンピュータです。**

**この究極の「アナンカスティック
(強迫的)」な存在に向き合い
続ける人間の「A細胞」は、限
界まで酷使されます。**

同時ダウンという現代の悲劇

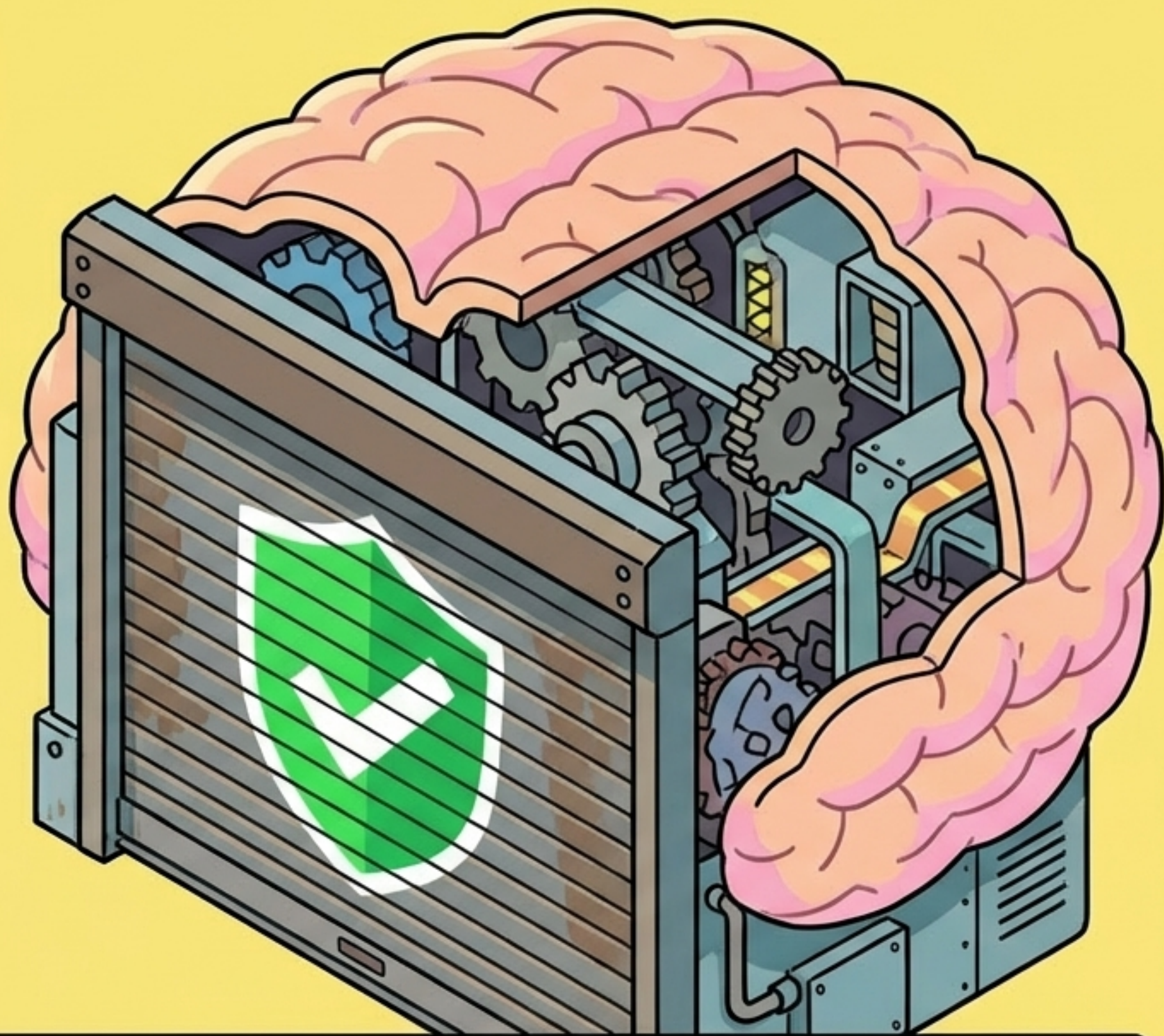
現代的な高密度・長時間の情報処理により、現代ではM細胞とA細胞が「ほぼ同時」にダウンしてしまいます。



これが、若くして激しいダウン（うつ病）が起きる正体です。

ダウンは「正常な防衛反応」である

うつ病による活動停止は、脳がこれ以上の損傷から自分自身を守ろうとする「緊急シャットダウン」です。



自分を責めるのではなく、システムの「回復過程」として捉えるべきです。