



# 躁うつ病の発症メカニズム

躁状態先行仮説（PM仮説）とMAD理論

# うつ病に対するパラダイムシフト

従来の見方：

- ・うつ病が主たる疾患である。
- ・エネルギーの低下、悲観、興味の喪失が「病気の始まり」である。

PM仮説（躁状態先行仮説 / Primacy of Mania）が提示する真実：

- ・うつ状態の前には、必ず「躁状態（神経の過剰興奮）」が先行している。
- ・うつ病は独立した疾患ではなく、マニー（脳の興奮状態）に対する「生体の反応」であり「後遺症」である。

# 核心となる比喻：「火事」と「焼け跡」

躁うつ病の本質を理解するためのメタファー：

## 火事（躁状態）

- 神経細胞の異常興奮。
- エネルギーの過剰消費と燃焼。
- 自覚的な苦痛は少なく、むしろ爽快や多幸福感を伴うことが多い。

## 焼け跡（うつ状態）

- 鎮火後の機能停止状態。
- 燃え尽きて家（機能）がなくなり、何もできない状態。
- うつ病とは、「神経の興奮の後遺症」に他ならない。

# 脳を動かす燃料：MAD理論

では、何が燃え、何が残るのか？

持続的なストレスや反復刺激に対する神経細胞の「反応特性」は、大きく3つに分類されます。



・ M細胞 (Manic : 躁的・興奮増大)



・ A細胞 (Anancastic : 強迫的・反応一定)



・ D細胞 (Depressive : うつの・反応減衰)

これらの細胞の分布と機能停止のプロセスが、性格 (病前性格) と発症のメカニズムを決定します。

# M細胞：アクセル（熱中と興奮）

Reaction Output



Time

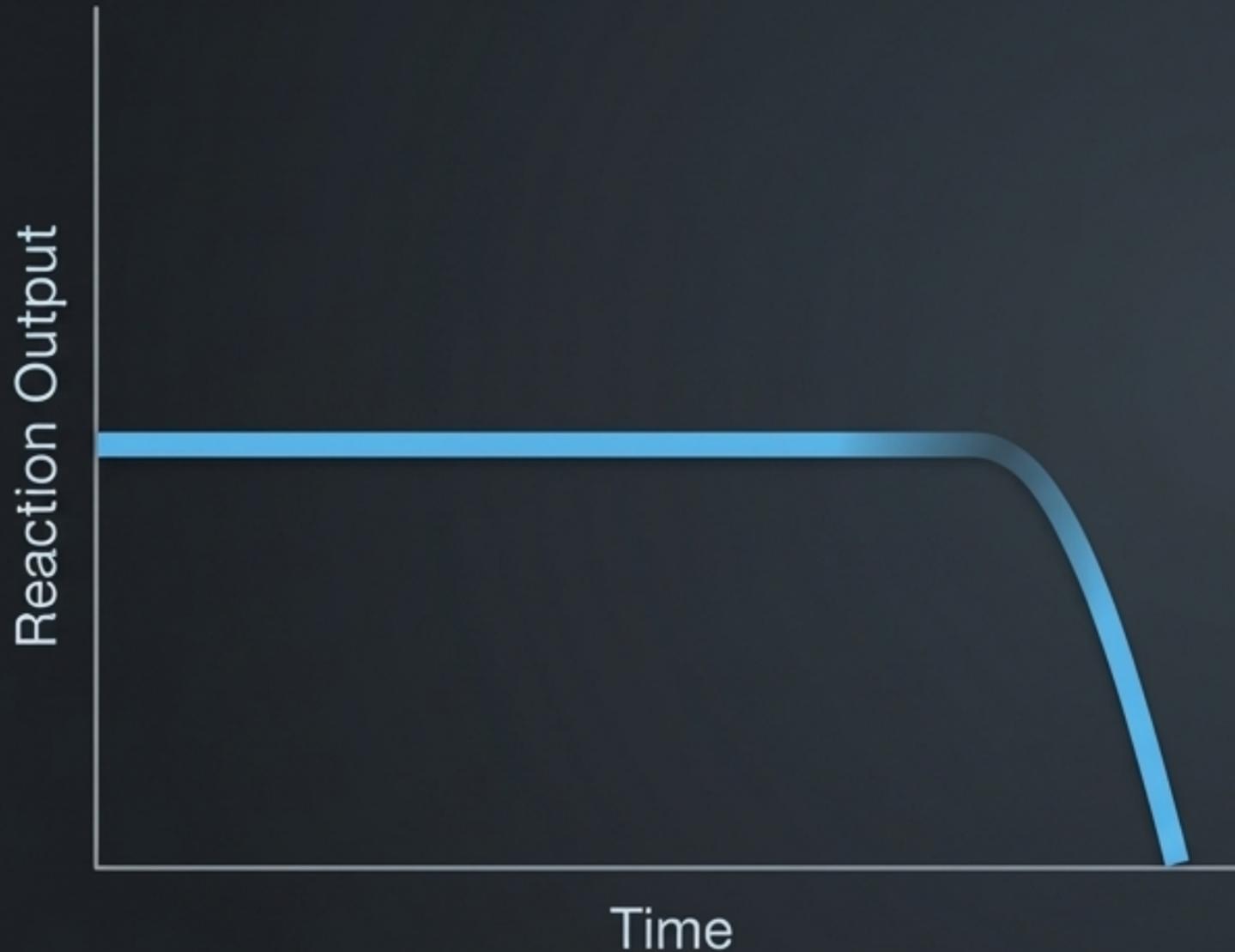
## 特性：Manic（躁的）

- ・ 刺激に対して、どんどん反応を大きくしていくタイプの細胞。
- ・ 熱中性、高揚性、精力性に関与。
- ・ 新しい変化に対応する学習には極めて有利。

## 弱点：有限のエネルギー

- ・ 無限に反応を増大させることはできない。
- ・ 限界を超えるとシステムが壊れるため、ある時点で強制的に「休止（ダウン）」に追い込まれる。

# A細胞：エンジン（強迫と反復）



## 特性：Anancastic（強迫症的）

- ・反復刺激に対して、常に「一定の反応」を冷静に返し続ける細胞。
- ・几帳面さ、根気強さ、責任感に関与。

## 弱点：蓄積する疲労

- ・出力と燃料補充のバランスが崩れると、老廃物や疲労物質が蓄積する。
- ・限界を超えて同じ出力を保とうとした結果、やがて機能停止（休止）に至る。

# D細胞：ブレーキ（減衰と保護）



特性：Depressive（うつ的）

- ・ 刺激に対して1~2回反応した後、急速に反応を減弱（停止）させる細胞。
- ・ 人間の脳の神経細胞の「大半」がこのタイプ。

役割：生体システムの保護

- ・ 神経細胞が反応し続けることで、筋肉やシステム全体（アキレス腱の断裂など）が破壊されるのを防ぐ。
- ・ 最も早く諦めることで、致命的なダメージを回避する保護装置。



## ステップ1：発火と燃焼（躁の開始）

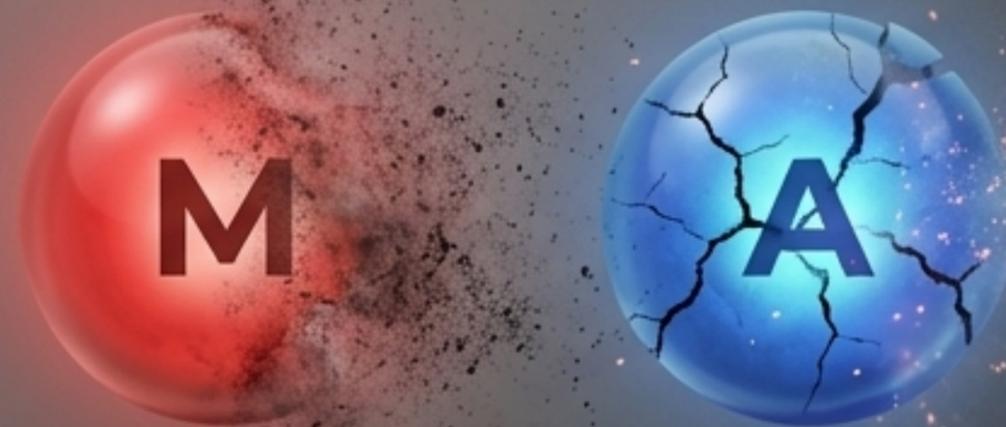
引き金：持続的なストレス、過労、あるいは強すぎるポジティブな刺激（歓喜）。

プロセス：

- まず、M細胞（アクセル）が過剰に反応を始める。
- エネルギーを大量に消費しながら、出力を増大させていく。
- この「軽躁状態」では、本人は仕事がかどり、社会適応が良いように見える（高機能）。

結果：

- 目に見えない神経の激しい消耗と「火事」の進行。



## ステップ2：焼き切れ（機能停止）

限界点への到達：

- ・M細胞の燃料が尽き、「焼き切れ」で機能が強制シャットダウンする（熱中性の喪失）。
- ・M細胞がダウンした状態を補うため、A細胞（エンジン）が必死に几帳面さで乗り切ろうとする（強迫的努力）。

連鎖的な崩壊：

- ・やがてA細胞も限界を迎え、機能停止に陥る。
- ・興奮と反復を司る細胞群が完全に沈黙する。

## ステップ3：焼け跡（うつ状態の完成）

残された世界：

- ・ M細胞もA細胞も機能せず、残るのは「すぐに反応を止める」D細胞（保護的・うつの）の特性のみ。
- ・ これが、私たちが「うつ病」と呼んでいる状態の正体。

**[M細胞：機能停止]** + **[A細胞：機能停止]** + **[D細胞稼働]** = **圧倒的な無反応・エネルギー枯渇**

# 視点の転換：うつは「治癒過程」である

うつ状態（焼け跡）を「病気による異常な機能不全」と捉えるのは誤りです。

真実：

- うつ状態は、焼き切れたM細胞とA細胞が修復されるまでの「必然的な待機期間」である。
- これ以上生体がダメージを受けないための、D細胞による「究極の自己防衛（強制休養）」。
- 骨折した際につける「ギプス」と同じ役割を果たしている。



# 回復：焼け跡からの再建プロセス

~3 Months



焼け跡

再建

## 細胞機能の再建：

- ・ M細胞とA細胞が自律的に機能を回復するには、物理的な時間が必要。
- ・ 十分な「睡眠」と「休養」を確保することで、約3ヶ月の期間を経て徐々に再建される。

## 治療の本質：

- ・ 無理に気分を持ち上げることではない。
- ・ 自殺を防ぎ、重大な決断を先送りにして、神経細胞（MA細胞）の回復を「ただ待つ」ことが最大の治療である。

# なぜ「躁先行」と言えるのか？（臨床的証拠）

## PM仮説を裏付ける薬理学的エビデンス：

### 1. リチウム（気分安定薬）の予防効果

- 躁状態を抑える薬（抗躁薬）であるリチウムが、結果的に「うつ状態の発生」も強力に予防する。🔥
- 「火事（躁）」を防ぐことで「焼け跡（うつ）」が生まれないという事実。🔥

### 2. 抗うつ薬の限界とリスク

- 急性うつ病に対する抗うつ薬の単独効果は限定的。🧠
- 場合によっては、抗うつ薬がマニー（興奮）成分を刺激し、ラピッドサイクリング（急速交代）や焦燥感を引き起こす危険性がある。🔄

# 結論：「焼け跡」を防ぐには、「火事」を防ぐ

うつ病を予防・治療するための根本的な戦略：

## 火種を見逃さない

- ・うつ病の前の「頑張りすぎ」「軽躁状態」「睡眠減少を伴う過剰な活動」に気づくこと。



## 興奮のピークを分散させる

- ・徹夜や突貫工事（一気呵成の仕事）を避け、日々の睡眠でM・A細胞の疲労をその日のうちに回復させる。

### 結論：

うつ病（焼け跡）を恐れるのではなく、その前にあるマニー成分（過剰な発火）を適切にコントロールすることが、最大の予防策である。