



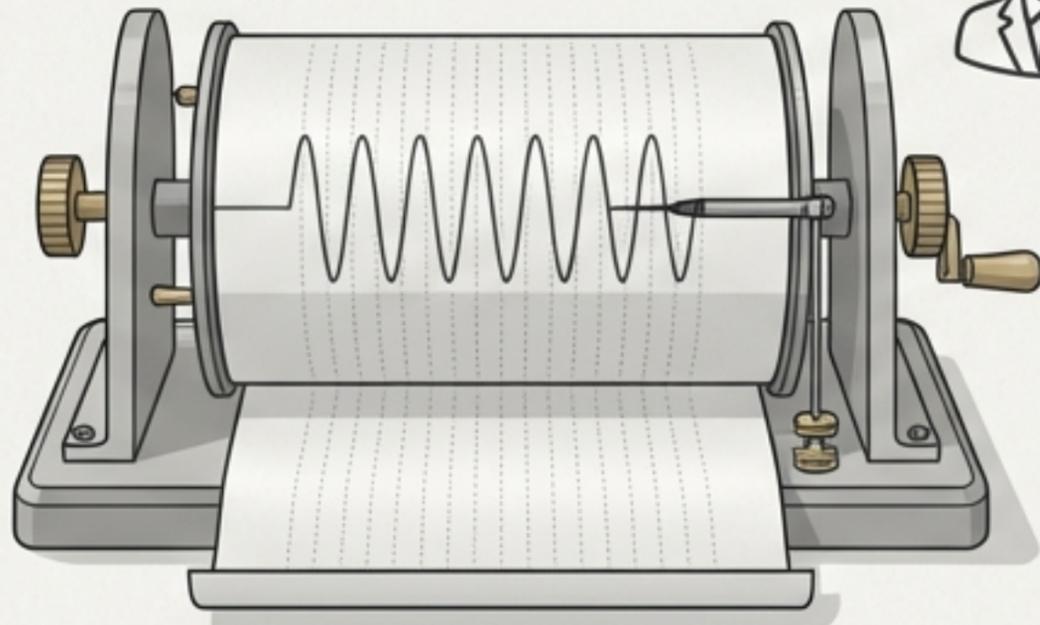
# うつ病の生体システム・ダッシュボード

精神論を捨て、脳の「ブレーカー」の仕組みをMAD理論で解き明かす

2026.03.17 / 品川心療内科 臨床メモより再構成

# 「最近のうつ病」は、昔と違う

## 昔のうつ病

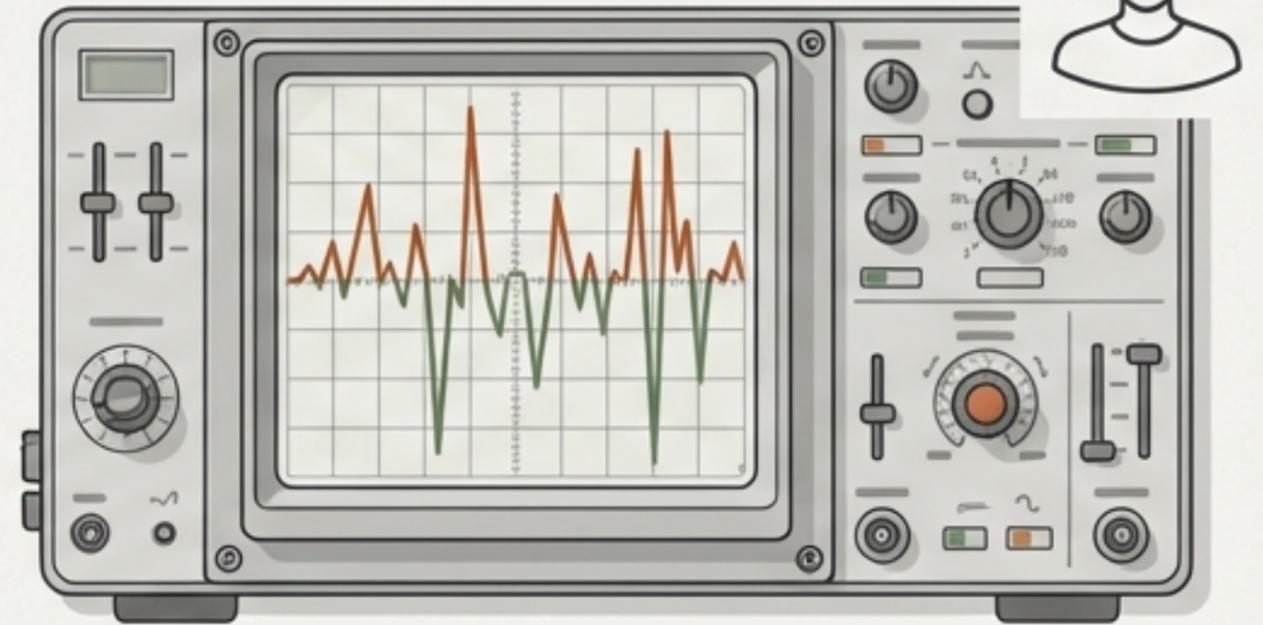


発症：中年以降

特徴：几帳面で責任感が強い

症状：ある日突然、深く沈み込む

## 最近の若いうつ病



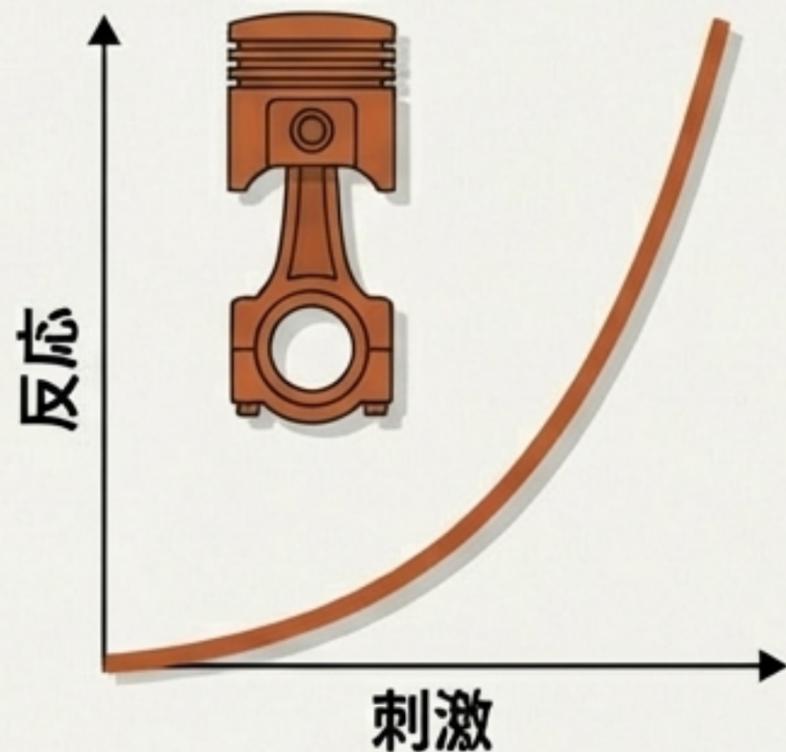
発症：20代～30代

特徴：躁とうつを行き来する**激しい感情の揺れ**

誤解：「性格や甘えの問題」に見えがち

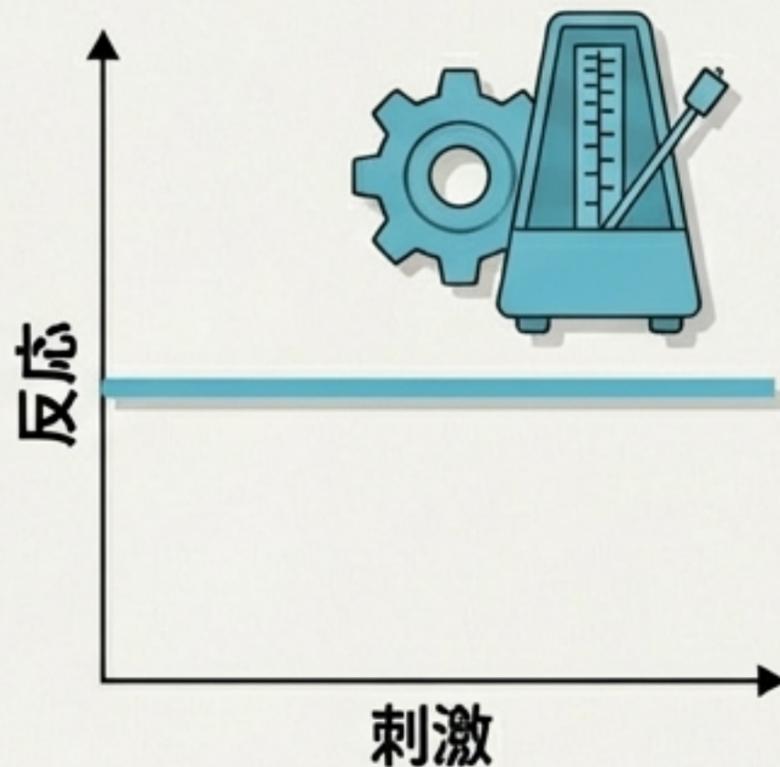
なぜ変化したのか？ その答えは、860億個の神経細胞の「個性」にある。

# 脳を駆動する3つの神経細胞 (MAD)



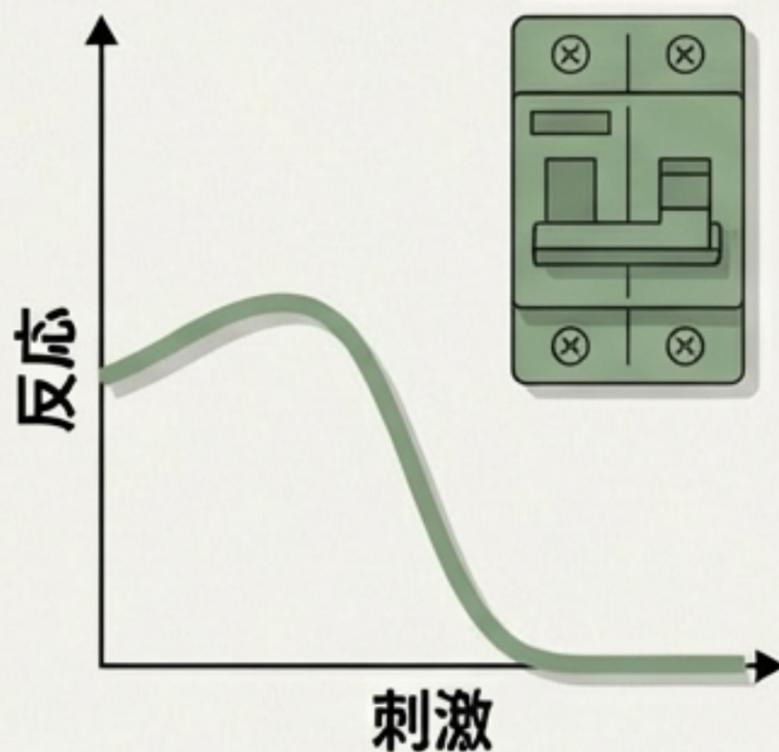
## M細胞 (Manic)

「刺激を受けるほど、反応が強くなる」  
エンジン・馬力・プレッシャーで燃える



## A細胞 (Anankastic)

「刺激を受けても、反応が変わらない」  
コンピュータ・強迫的・ルール遵守

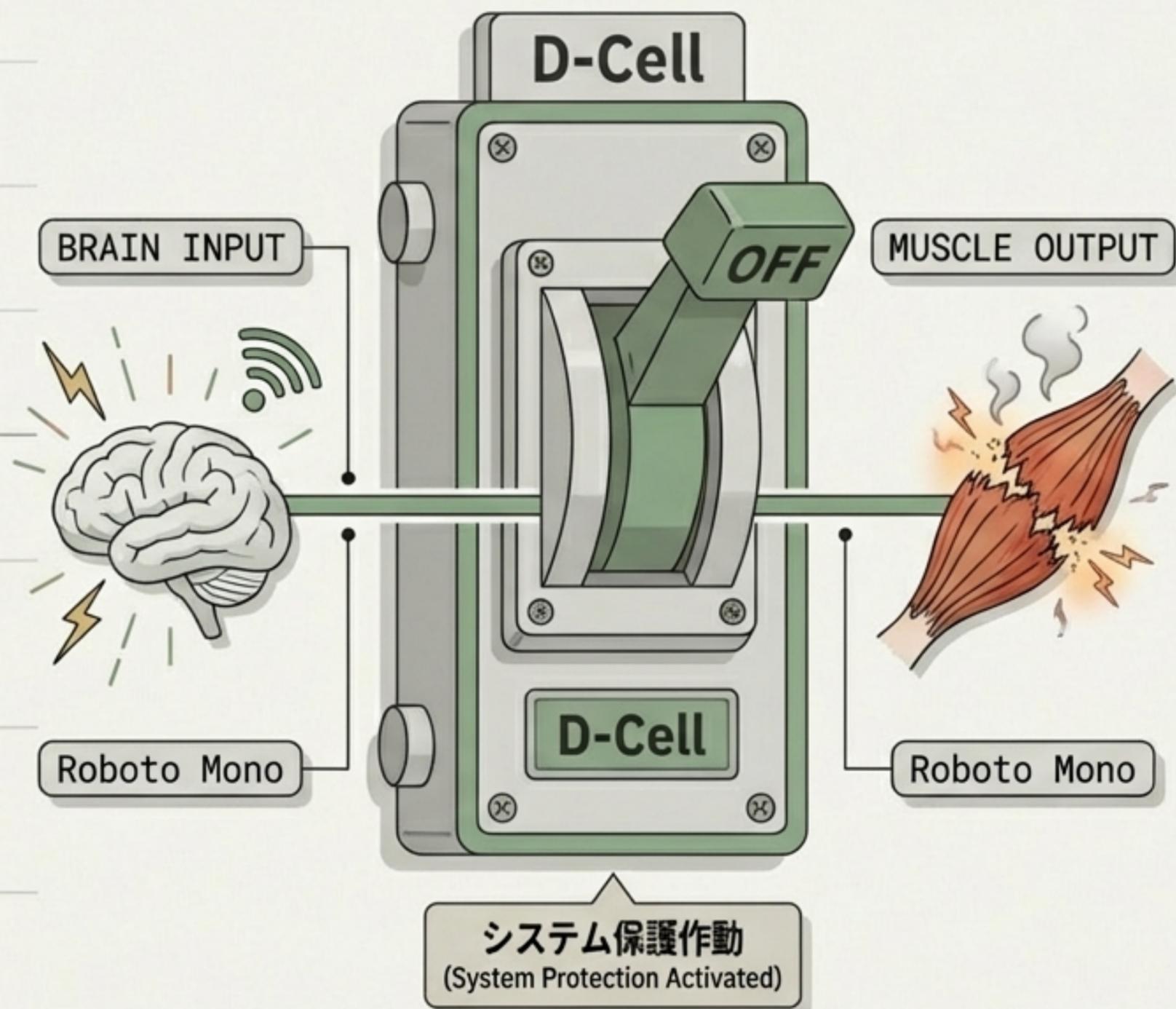


## D細胞 (Depressive)

「刺激を受けるほど、反応が弱くなる」  
ブレーカー・疲労感知・システム保護

この3つの細胞の「配合バランス (グラデーション)」が、あなたの気質 (性格の土台) を決める。

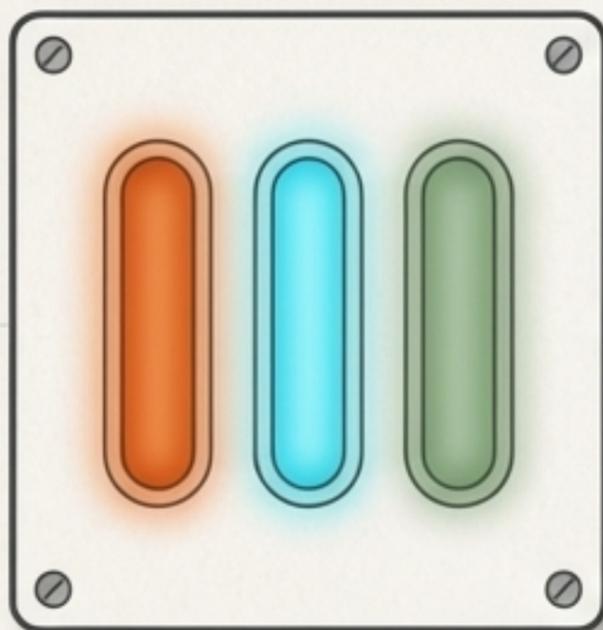
## D細胞は「役立たず」ではなく、究極の安全装置



うつ状態は、  
脳が壊れるのを防ぐ  
「ブレーカー」である。

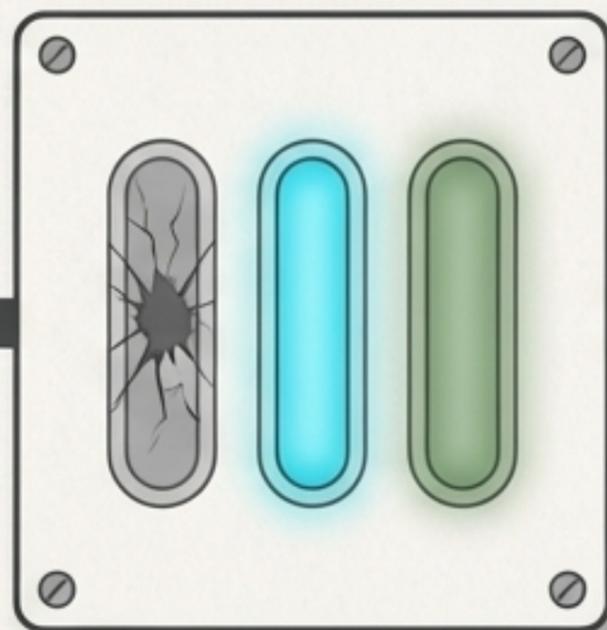
- 筋肉は繰り返しの刺激で疲労し、限界を迎える。
- D細胞は、筋肉が完全に壊れる前に「反応を強制シャットダウン」する。
- 脳の神経細胞の中で、D細胞が最も多いのは生物学的に「極めて合理的」な設計。

# 病気の発症プロセス： システムはどのようにダウンするか



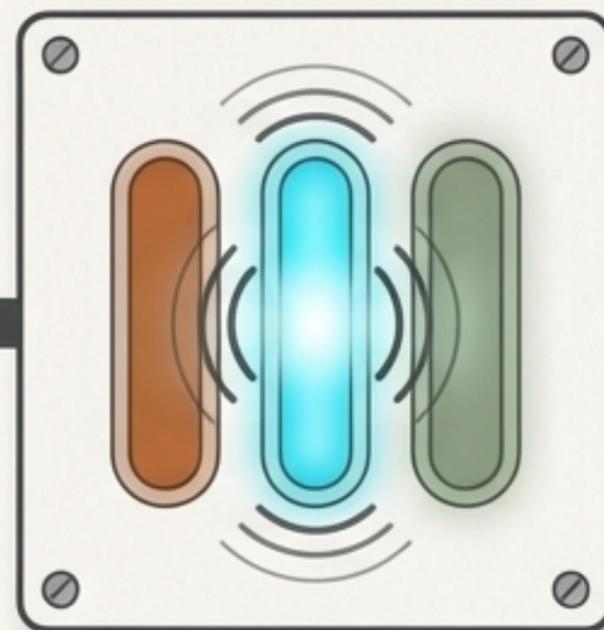
## 過剰負荷

日常の仕事・プレッシャーが持続。（全細胞が稼働）



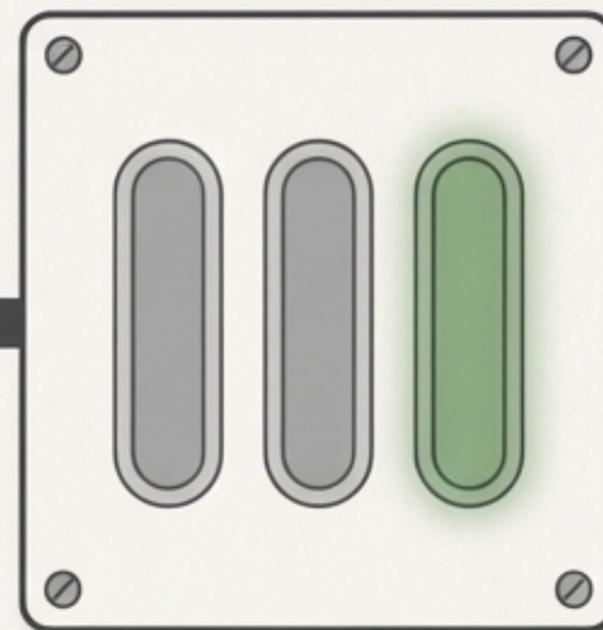
## M細胞の焼き付き

最も燃え上がるM細胞が最初に限界を迎え、活動停止。



## A細胞の孤軍奮闘

「やらねばならない」という強迫的なA細胞だけが動き続ける辛い状態。

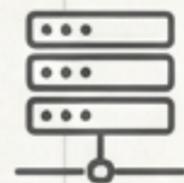


## 完全シャットダウン

A細胞も限界を迎え、安全装置であるD細胞のみが残る。（典型的なうつ状態）

# なぜ現代の若者は突然倒れるのか？

肉体労働の時代 

情報処理の時代 

労働環境	筋肉メイン	コンピュータメイン
疲労の検出	「筋肉痛」という 明確なアラーム	エラーを出さない 無限の強迫的システム
細胞の消耗	<b>M細胞</b> がダウンする前に 筋肉が休止を要求	<b>A細胞</b> が限界まで酷使され、 <b>M細胞</b> と同時にダウンする

現代は「疲労の検出器」が欠如している。  
倒れるまで、脳の限界に気づけない。

# MAD気質マトリックス：あなたの「初期設定」はどれか？

## MAD (執着気質)



精力的だが、燃え尽きると強迫からうつへ激変。

## mAD (メランコリー気質)



几帳面でコツコツ型。昔の「典型的なうつ病」。

## MaD (発揚気質)



高揚した性格。ダウン時は低エネルギー。

## MaD (循環気質)



躁とうつを大きく行き来する。

## mAd (完璧主義)



疲れても気力でこなす。

## maD (受動型)

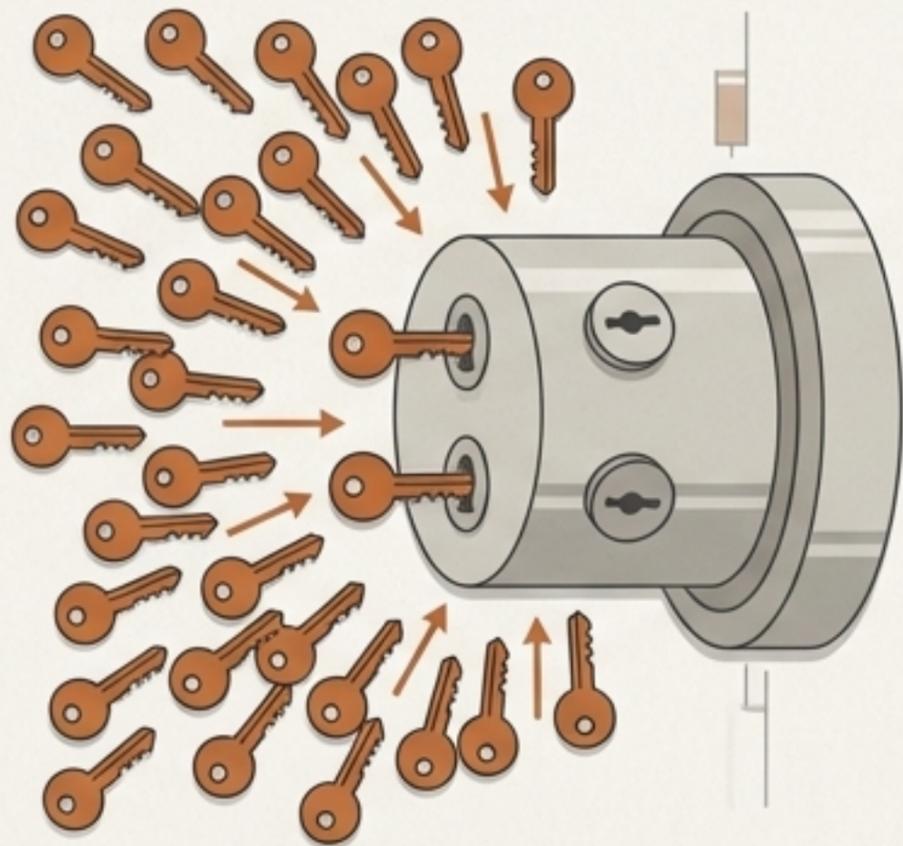


受け身で静か。能動的に変化を起こしにくい。

※ 大文字=細胞が多い / 小文字=細胞が少ない。気質は固定ではなく、疲労度によってMAD → mAD → maDと変化していく。

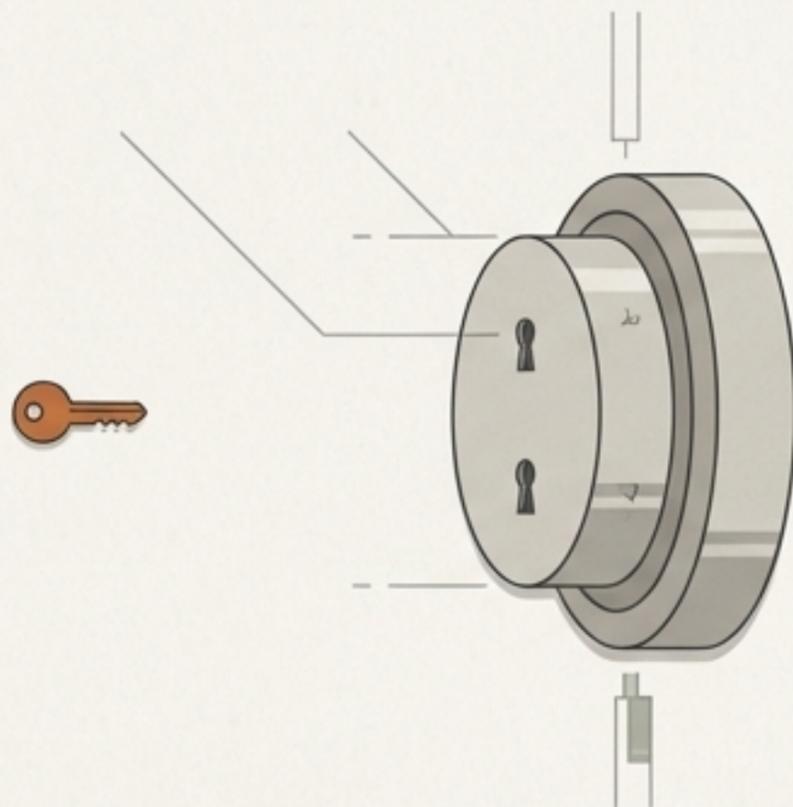
# なぜ回復に数ヶ月かかるのか？（レセプターの二重苦）

## 躁状態・強迫状態



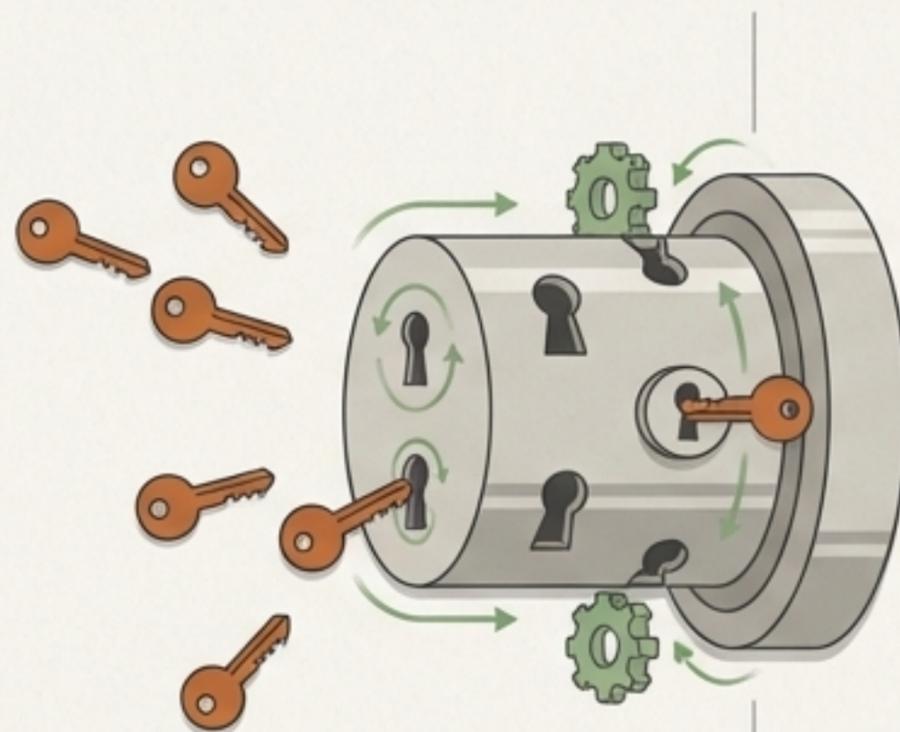
神経伝達物質が大量分泌。受け手は「刺激が多すぎる」と判断し、受容体（レセプター）の数を減らして防御する（ダウンレギュレーション）。

## M細胞ダウン直後



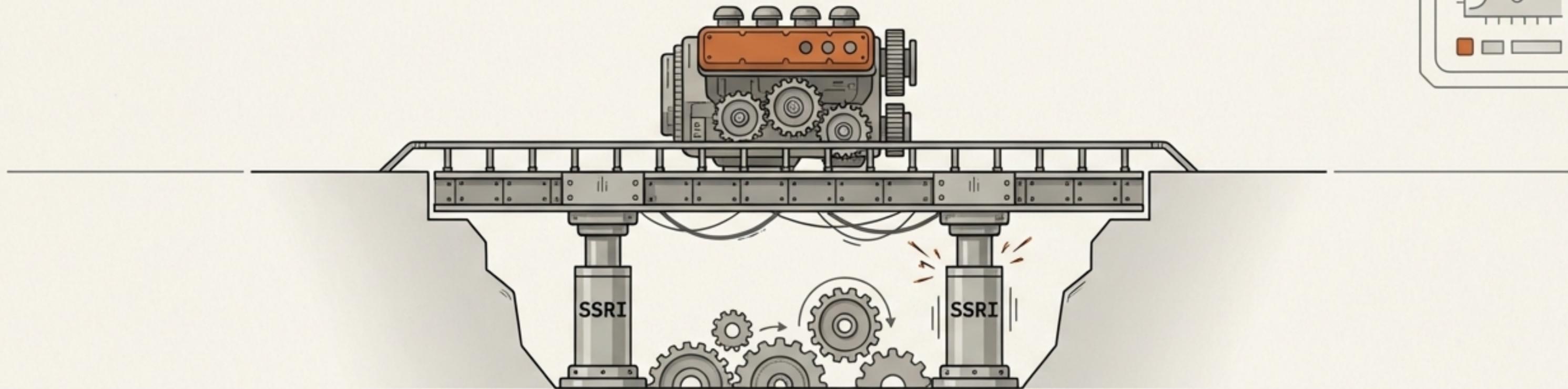
M細胞が止まり伝達物質が激減。しかし受容体は減ったまま。「刺激も少なく、感度も鈍い」二重の不利な状態。

## 回復過程



物質の回復だけでなく、受容体の数を元に戻す（アップレギュレーション）物理的な時間が必要。

# SSRI（抗うつ薬）の本当の役割：休ませるための「つなぎ」



M細胞が休眠している間、人工的にセロトニンを補給し、最低限の日常生活を支える。



セロトニンが人為的に増えるため、脳が「受容体を増やす自然な回復プロセス（アップレギュレーション）」をサボってしまう逆効果も併せ持つ。

短期の「つなぎ」としては極めて有効だが、長期使用には慎重な見極めが必要。2週間かかるのは細胞の閾値再調整のため。

# 筋肉痛のない現代の「疲労検出器」

ブレーカーが落ちる前に負荷を下げる。最大の指標は「睡眠の質」である。



**コンピュータに向かう現代人は、自身の累積疲労度を睡眠と食欲の変化から意図的にモニタリングしなければならない。**

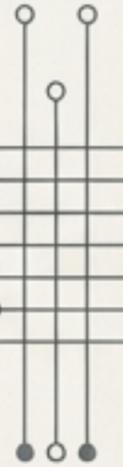
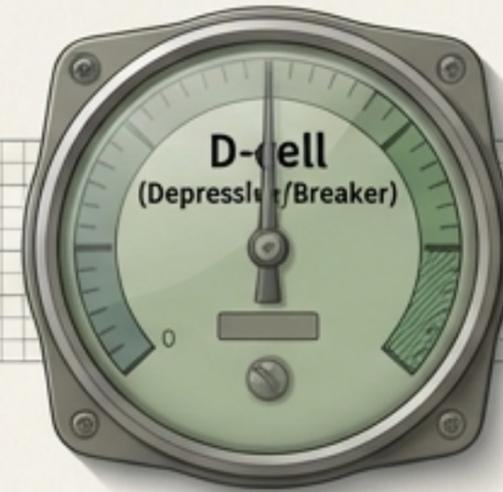
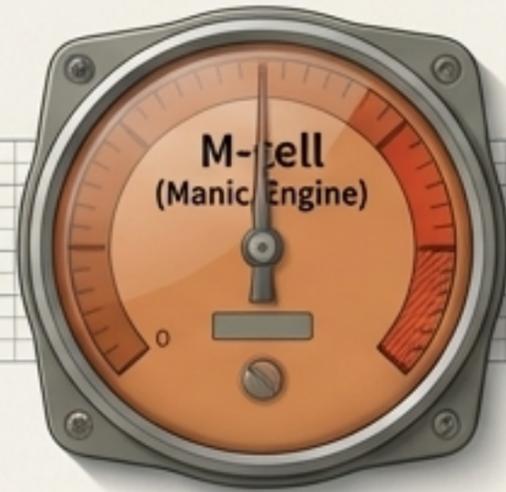
うつは、弱さではない。

「投手が1試合投げた後に数日間休んで細胞の再生を待つことを、『根性が足りない』とは言わない。脳が休みを要求しているのも、まったく同じことだ。」

うつ状態は、頑張り続けた脳が自分を守るために選んだ、極めて合理的な休止（防衛反応）である。細胞が修復されるのを、ゆっくりと、確実に待てばいい。



# The Biological Dashboard - MAD Theory



- Simple (単純) :  
3つの細胞の足し引きで  
考える。



- Pervasive (広く適用で  
きる) : あらゆる気質・  
現代の症状を網羅。



- Elegant (無駄がない) :  
防衛反応としての合理  
性。



- Beautiful (美しい) :  
脳の完璧な自己保存  
システム。



**自分のシステム (気質) を知り、ダッシュボードの  
警告を無視せず、システムを休ませる勇気を持とう。**