

## 双極性障害（躁うつ病）とつきあうために

1. 双極性障害（躁うつ病）だと気づくことが第一歩
2. 双極性障害の症状を知ろう
3. 双極性障害とつきあうために：患者さんご自身が心がけること
4. 双極性障害の治療薬の効果と副作用
5. 双極性障害の精神療法
6. ご家族へのお願い
7. 双極性障害の原因
8. 双極性障害の診断・治療に専門的に取り組んでいる医師の見つけ方
9. 双極性障害に関する研究について



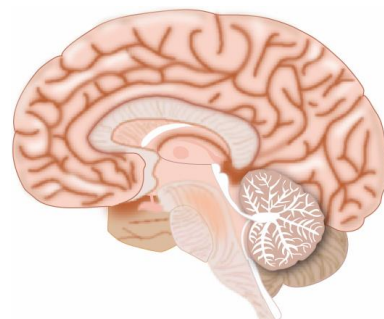
2015年10月12日

日本うつ病学会 双極性障害委員会

---

## 7. 双極性障害の原因

双極性障害患者さんの脳の中では、脳のはたらきを調節しているホルモンのようなもの(神経伝達物質)が、異常に増えたり、減ったり、バランスが崩れています。



双極性障害の原因は現時点で、まだはっきりしてはいませんが、遺伝子、環境、性格などの要素が関係していると考えられています。

### 〈遺伝子〉

遺伝子とは人間の身体をつくる設計図にあたるもので、ヒトには約3万個の遺伝子があると考えられています。脳を含めた人間の身体は、この遺伝子の指令に基づいて作られ、維持されています。こうした非常に大事な役割を持つ遺伝子の違いが、さまざまな病気にかかりやすいかどうかや、くすりの効き目や副作用の出やすさに影響を与えます。この遺伝子が「病気のかかりやすさに与える影響」「くすりの効き目や副作用の出やすさに与える影響」は、非常に強い影響のものから、ごく弱い影響まで様々です。



ほとんどの病気(双極性障害を含めて糖尿病や高血圧などの病気)やくすりの効き目や副作用の出やすさは、その人がもって生まれた体質(遺伝素因と言います)と病原体、ストレス、生活習慣などの影響(環境因子と言います)の両者が複雑にからみ合って生じます。遺伝素因は遺伝子の違いに基づくものですが、遺伝子の違いがあればいつでも病気になるわけではなく、環境因子が重要な役割を果たしている場合もあります。また、病気を引き起こす環境因子への反応の違いが遺伝子の性質によって決まることも多く、一見遺伝しないよう

---

に見える多くの病気やくすりの働きが遺伝子の違いによって引き起こされることも分かってきています。

双極性障害になりやすい遺伝素因の一部は、双極性障害になりやすい性格（例えば人づき合いがよく、親切、活動的で、熱中しやすい性格）という形で現れているのかも知れません。

### 〈環境〉

双極性障害が生じるには、遺伝子と環境の両方が関係していますが、発症や再発の時にはストレスが引き金になっていることが少なくありません。結婚、就職、肉親の死、出産、といった人と人との関係に関わる出来事がストレスになります。

初めて発症する時は、このようなストレスがきっかけとなることが多いのですが、再発を繰り返していると、次第にこういったストレスがないのに再発してしまうようになります。

ストレスが直接の原因になって、気分が少し落ち込むことは誰でもあります。特に治療しなくても自然と改善し、短い期間で自然と回復するようなこうした反応は、双極性障害のうつ状態とは別のものです。双極性障害という持病を抱えているからといって、色々な出来事での心の動きを、全て病気だと考える必要はありません。