



ココロとホルモンの 深~いカンケイ

ホルモンが内臓や筋肉の働きを調整することは前述のとおりだが、その働きは精神状態にも大きく影響があると考えられている。

監修〇山本宏明（北里大学メディカルセンター精神科医長）

1 TIPS

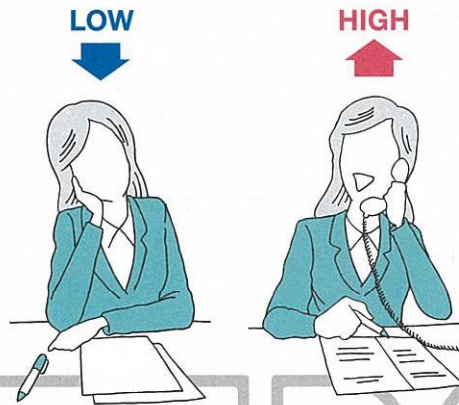
ハイテンションから ローテンションはホルモンの不調？

「穏やかな性格だったAさんが、最近人が変わったようにキレやすくなった」。あるいは「いつも元気でハキハキしていたBさんが、最近はいつ見てもぼんやり、どんより沈んでいる……」。このように、その人の性格とは正反対の症状がみられるとき、もしかしたらそれはホルモンが関係する病気の可能性が考えられる。

それほど珍しくないホルモンの異常に、甲状腺機能亢進症（甲状腺ホルモンの過剰）と甲状腺機能低下症（甲状腺ホルモンの不足）という症状がある。甲状腺機能亢進症ではAさんのように刺激に過敏になったり、怒りっぽくなるなど気分が不

安定になることがある。いっぽう、甲状腺機能低下症では、Bさんのように集中力や意欲がなくなるなど、機能低下の方向への変化がみられやすい傾向がある。あなた自身や身の回りの人に、こういった症状がみられるか、ちょっと気にしてみるといいかもしれない。

さて、メンタル面の症状に関係することの多いホルモンは、ほかにも副腎皮質ホルモン、副甲状腺ホルモン、テストステロン、エストロゲン、インスリンなど数多くあり、実際にはほかの病気も含めてさまざまな可能性が考えられる。ホルモンとココロには深~い関係があるのだ。



2 TIPS

精神科医がホルモンの 病気を疑う3つのサイン

ホルモンのバランスが崩れて起こる内分泌系の不調では、体だけではなくメンタル面の変調がしばしば生じる。内分泌系の病気ではさまざまな症状がみられるが、メンタルの不調がメインであるときには、なかなかホルモンの病気だと気づかれない場合も少なくない。精神科医は初めての患者さんを前にするとき、常に体の病気の可能性も頭に置いて診察にのぞむが、とくにホルモンの病気かもしれないと考える3つのサインが存在する。それが1940年代に精神科医M.Bleulerが、数多くある内分泌疾患の精神症状に共通する3つの特徴をあげた「内分泌精神症候群」と名づけた（3要素のUP/DOWN）。これらは現在においてもメンタル不調の背後に隠れたホルモン系の病気を見つけるための参考知識として役立てられている。

コレってホルモンの
病気かも……の3要素

意欲の変化

落ち着きがなくなり、ささいなことで興奮する。反対に、意欲がわかず不活発、反応が鈍くなる

欲動の変化

食欲、睡眠、性欲、運動欲求、攻撃性、顕示欲などが亢進。あるいは減退する。これらに各ホルモンの性質による特徴も加わることがある

気分ペースの変化

爽快感と無気力が混在するような、不快な気分。落ち込み、あせり、イライラなどが持続する