

家族歴：特記すべきものなし

診察所見：身長 158cm、体重 60kg。後頭部下縁がむくんでいる。頭部督脈上が少し硬く盛り上がっている。C6～T3、T6～T8 棘突起間が詰まっている。圧痛は百会、左右の天柱、風池、大杼、風門、天宗、膏肓、志室、大腸俞、梨状に検出された。

診断：臨床症状から軽症うつ病と診断した。鍼灸は適応として治療を行った。

対応：軽いうつ傾向があるようですね。頭部から肩にかけてだいぶ凝っています。凝りを取っていくことで自律神経の調整をします。まずはそちらのほうから治療していきましょう。

治療・経過：治療は主に自律神経の調整と愁訴の改善を目的に行った。

使用鍼はステンレス製 1 寸 6 分—3 番 (50mm—20 号) を用いた。治療体位はまず腹臥位で天柱、風池、風門、心俞、膈俞、胃俞、大腸俞、天宗、委中に直刺で約 1～2cm 刺鍼、膏肓、志室はやや内方に向けそれぞれ 1.5cm、2cm 刺鍼、梨状は直刺で 2cm 刺鍼し 15 分間置鍼した。抜鍼後、大椎、陶道、靈台、至陽に灸点紙を 2 枚重ねて半小豆大で 5 壮施灸した。その後仰臥位で上星、百会、中院、関元、天枢、手の三里、足の三里、陰陵泉、太谿に 0.5cm～1cm 直刺で刺鍼し 15 分間置鍼した。

第5回（1月8日・28日目）お正月は家でゆっくりしていた。治療後は体が軽くなり少しさっぱりとした気分になるのだけど、あまり症状に変わりはない。

第6回（1月9日・29日目）今回から上星、百会の抜鍼後に知熱灸を 3 壮行った（図1）。

第7回（1月21日・41日目）前回の治療は効いたようだ。今週はわりと気分が良い日があった。

治療は前回同様。

第22回（4月14日・90日目）気分の落ち込みは軽くなっている状態が多くなった。良くなっているという自覚がある。不眠は変わらない。神経根症状の再発はないし、暖かくなってきたのだが、ゴルフに行こうという気はまだ起きない。

参考：本症例は臨床症状から軽症うつ病と診断した。その根拠を述べる。

1. 抑うつ気分がほぼ毎日ある A¹⁾ B²⁾.
2. 夜、疲れずに早朝に起きてしまう A¹⁾ B²⁾.
3. 発症から 5 ヶ月である¹⁾ B²⁾.
4. イライラする時がある A¹⁾ B²⁾.
5. 年齢が中高年である¹⁾ B²⁾.
6. 日内気分変動がある A¹⁾ B²⁾.
7. 何をするのもおっくうである A¹⁾ B²⁾.
8. 性格が自分に厳しい A¹⁾ B²⁾

なお、臨床症状から以下の類症疾患を除外した。

大うつ病

1. 興味、喜びの著しい減退はない B¹⁾ B²⁾.
2. 体重の減少または増加がない B¹⁾ B²⁾.
3. ほとんど毎日の精神運動性の焦燥または制止がない B¹⁾ B²⁾.
4. 死についての反復思考、反復的な自殺念慮がない B¹⁾ B²⁾.
5. 症状は臨床的に著しい苦痛または社会的、職業的、または他の重要な領域における機能の

障害を引き起こしていない^{B)}²⁾.

躁うつ病

1. DSM-IVによる躁病エピソードがない^{C)}.

気分変調症

1. 発症から2年以上経過していない^{D)}³⁾.

適応障害

1. 恐怖感、動悸、吐き気がない⁴⁾.
2. 年齢や社会的役割に不相応な行動はない⁴⁾.
3. 頭痛、感冒様症状、腹痛はない⁴⁾.

不安障害

1. パニック発作、息切れ、めまい、心拍数増加がない⁵⁾.

本症例の診断であるが、軽症うつ病について大野はDSM-IVにおいて「大うつ病のエピソードの診断基準を満たさない場合には軽症うつ病を意味する小うつ病性障害、それがほとんど毎日2年以上続いている、しかも生産性が上がらず自分自身やまわりの人もつらい状態になっている場合には気分変調性障害と診断されます^{E)}」と述べている。このことから大うつ病エピソードの診断基準を満たさず、気分変調障害と診断されるだけの発症期間を持たない本症例を、軽症うつ病と診断した。

また笠原は、軽症うつ病の多くみられる特徴として、心理的ストレスで誘発された内因性うつ病を挙げている^{F)}。照らして今回の症例の発症機序を考えてみると、

1. もともと不眠の症状がある。また体のためにジムに通うなど几帳面で、診療においても予約時間10分前には必ず来院して、電動自転車で来院する時はバッテリーを外して当院内まで持ってくるなど、キッチリして細かい性格である。
2. 海外赴任や日本に戻ってきてからも海外出張があるなど、ストレスが多い職場である。
という性格、内外因に加えて

1. 発症5ヶ月前に趣味のゴルフにより頸椎ヘルニアを発症し、まだ完全に治っていない。
2. 発症1ヶ月前に海外出張があり、向こうでイライラするほどストレスが溜まった。
という心理的ストレスが加わり、誘発された内因性うつ病を考えることができる。

治療について1番気になった所見は、後頭骨下縁、とりわけ天柱部のむくみである。この場所の血行改善を目指したが、当初うまくいかなかった。そこで頭部への置鍼に灸を加えたところ、むくみが改善傾向になった。それに伴い患者からも、症状の改善を実感したとの言葉を得た。

診療期間中に信頼を失いそうになっていたが、灸を加えてから患者に効果の実感が得られ、継続の意志も出てきたようで、そのことからも変更後の鍼灸治療はおおむね妥当と考えた症例であった。

参考文献

- A) 笠原嘉 著：軽症うつ病「ゆううつ」の精神病理, p.77～p89, 1996, 講談社現代新書.
- B) 大野裕 著：「うつ」を治す, p.55～75, 2000, 株式会社 PHP 研究所.
- C) 大野裕 著：「うつ」を治す, p.54, 2000, 株式会社 PHP 研究所.
- D) 大野裕 著：「うつ」を治す, p.57, 2000, 株式会社 PHP 研究所.
- E) 大野裕 著：「うつ」を治す, p.58, 2000, 株式会社 PHP 研究所.
- F) 笠原嘉 著：軽症うつ病「ゆううつ」の精神病理, p.59, 1996, 講談社現代新書.

参考 URL

- 1) yomiDr. 久保木 富房 監修 <http://hospital.yomidr.jp/special/HT00014/>
- 2) 治験ドットコム：日本治験推進機構 <http://www.e-chiken.com/shikkan/utsu.htm>
- 3) 医療法人 なかおクリニック http://www.nakaoclinic.ne.jp/disorders/dep3_1.html
- 4) 人形町メンタルクリニック http://www.cocoro-support.com/Adjustment_Disorder.html#faq3
- 5) メルクマニュアル医学百科 <http://merckmanual.jp/mmhe2j/sec07/ch100/ch100a.html>

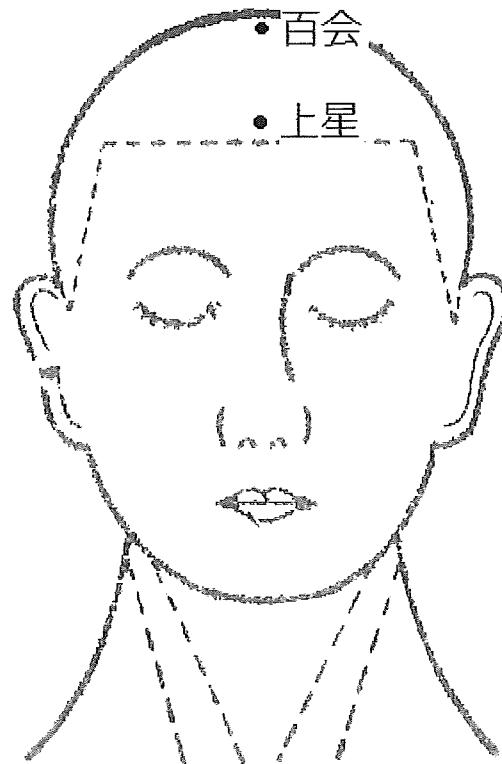


図 1 施灸部位

平成 24 年 4 月 26 日

症例報告

頭部への施灸が有効だった軽症うつ病

南上 亮

本症例は初診時、左上肢のシビレ感を訴えて来院した患者さんで、のちに不眠、気分の落ち込み、易疲労感を訴えた患者さんである。臨床症状から軽症うつ病と診断し治療を行った。当初頭部へは置鍼のみだったが、灸を追加したところ効果が現れた症例である。

症 例：52 歳 男性 銀行員

初 診：平成 23 年 12 月 11 日

主 訴：夜眠れない、気分が落ち込む

現病歴：当院の初診は 8 月 7 日。7 月に集中的にゴルフに行ってたら、左上腕～手指全体のシビレ感と夜間痛を感じた。整形外科を受診し MRI 検査の結果、左 C6-7 間の頸椎ヘルニアと診断され、牽引と湿布を処方されたが、あまり良くならないで来院した。来院時は左上腕～手指全体のシビレ感を訴えたが夜間痛はなく、診察所見における陽性所見はなかった。シビレ感は 3 回の治療により緩解した。その後、不眠があるとのことで週 1 回程度通院していた。不眠については病院で睡眠薬（ハルシオン、マイスリー）を処方してもらって 5 年程飲んでいた。2 年前まで台湾に海外赴任していて、向こうで不眠は発症した。台湾では整体のようなところに通っていた。日本に帰ってきてから他の治療は特に行わず、病院で薬を処方してもらうだけだった。

11 月に入って 2 週間程出張で中国に行っていたが、その時はイライラするようなこともあった。12 月になる頃から体にダルさを感じだし、気分が落ち込むようになり、体に冷えも感じるようになった。それに伴い食欲も無くなってきた。こういった症状は初めてである。診療内科を受診して診察の結果『躁うつかもしれない』と言われ、ルジオミール、レキソタンを処方された。その後イライラするようなことは無くなったが、他の症状に変わりはない。他には頸部と腰部の治療のため整形外科に通っている。

現在、夜、眠れない。睡眠薬を飲まないと夜中 3 時くらいに起きてしまう。体がだるい。疲れが抜けない。仕事は続けているが、会社から帰る頃から気分が落ち込んでくる。朝、特別気分が悪いことはない。首～肩背部がこる。腰がたまに痛くなる。頭痛はない。体を休めても症状に変わりはない。体重の変化はない。脳障害の既往はない。てんかんの既往はない。躁病エピソードはない。パニック発作をおこしたことはない。恐怖感を感じることはない。仕事は銀行員でたまに海外出張がある。スポーツは体のため週 1 回程度ジムに通い、ヨガやランニングをしていたが、現在は通っていない。ゴルフは好きだが、今は行こうという気にはならない。アルコールは 1 日ビール 1 本程度。性格はキッチリしていて自分に厳しいタイプである。

上肢のシビレ感の再発はないが頸部～上腕にかけて重い感じはある。症状緩解後、ゴルフ練習に 2～3 回行ってみたが、軽く痛みを感じたりしたので今は行っていない。

既往歴：ギックリ腰（年 2～3 回）