

疲労蓄積 鼻奥に潜伏感染



新年度となる4月は会社や学校などで環境が変わり、緊張する日々が続く。疲労がたまりがちだが、気が張り詰めていると疲労として自覚しないことも多い。

ただ、その状態は長くは続かず、5月の連休を過ぎたあたりから倦怠感ややる気がうせるなど、いわゆる五月病に陥る人も出てくる。東京疲労・睡眠クリニック(東京・港)の梶本修身院長は五月病の状態を「生きるためには休む必要がある」という生体アラームだと説明する。

五月病には、労働や運動などが負荷となって脳を含む身体機能が低下する「疲労(作業効率の低下)」と、脳が休息を欲する「疲労感」の2つの側面がある。環境が変わったばかりの「4月の状態は、疲労感なき疲労」と梶本院長。緊張状態が続くとそれがストレス(ストレス要因)となり、体にストレス応答が起きる。自律神経の中枢である視床下部が働き、体を活性化させるアドレナリンや疲労感を麻痺させるコルチゾールを副腎から分泌させるのだ。ところが自律神経の過活動状態が5月まで長期化する

＊うつ病 ウイルスも関与か

疲労がたまるとヒトヘルペスウイルスが活性化し、口唇ヘルペスを発症するように、うつ病にもウイルスが関与することがある。疲労のメカニズムを確かめつつ、ウイルスがどう関わるのかを知っておこう。

細胞死招き脳内に炎症発生

と、自律神経機能が低下。さらに内分泌・免疫系の機能低下を誘発する。その結果、体中に様々な支障が表れ、今まで抑えられていた疲労感を急に感じるようになる。

五月病は一般にストレスによってうつ状態になることを指しており、十分な休養や質の高い睡眠、時間の経過で改善することが多い。ただ、眠れない、寝ても疲れが取れない状態が続くと回復が困難となり、うつ病や心身症などのリスクが高まる。

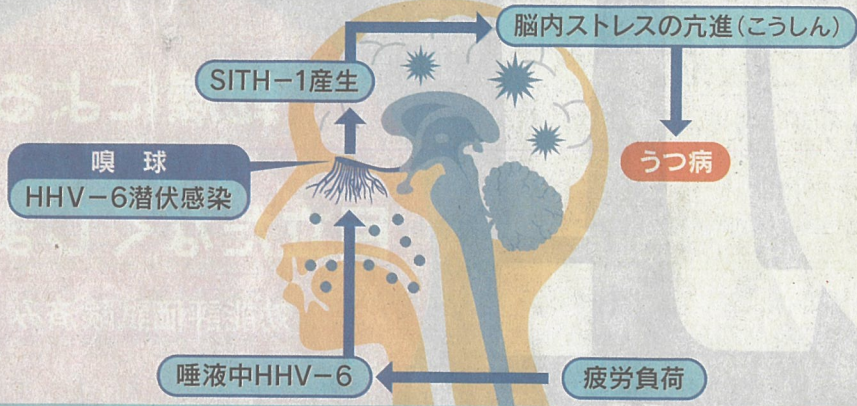
近年、うつ病の発症に脳の炎症が関わっていることが明らかになった。この炎症を引き起こす要因の一つとして「HHV(ヒトヘルペスウイルス) -6が関与している」と、東京慈恵会医科大学(東京・港)の近藤一博ウイルス学講座教授は指摘する。

HHV-6は日本人のほとんどが乳児期に感染する突発性発疹の原因ウイルスで、通常は血液中に潜伏している。ところが体が疲れると、再活性化し唾液中に放出される。疲れた際に発症しやすい口唇ヘルペスは単純ヘルペスウイルスが引き起こすが、HHV-6はより疲労に反応しやすくと、唾液中のHHV-6の量で疲労度が測れる(近藤教授)。

HHV-6は日本人のほとんどが乳児期に感染する突発性発疹の原因ウイルスで、通常は血液中に潜伏している。ところが体が疲れると、再活性化し唾液中に放出される。疲れた際に発症しやすい口唇ヘルペスは単純ヘルペスウイルスが引き起こすが、HHV-6はより疲労に反応しやすくと、唾液中のHHV-6の量で疲労度が測れる(近藤教授)。

HHV-6は疲労で活性化するため、うつ病予防には疲れをためないことが必須だ。五月病を感じたら必ず体を休めよう。将来、SITH-1を嗅球で発現させない薬が開発されれば、うつ病治療の新薬となることも期待される。(ライター 仲尾 匡代)

HHV(ヒトヘルペスウイルス)-6とうつ病の関係



血液中のSITH-1抗体



ストレス応答の仕組み



ヘルペスウイルスの再活性化による疾患の例

- SV-1 → 口唇ヘルペス
- SV-2 → 性器ヘルペス
- VZV → 带状疱疹(ほうしん)
- HHV-6 → うつ病

	6	9			
4	3			2	

①空いている数字を入れる
②タテの列、ヨコ(3×3)の数字がひとつお