

# 上島竜兵さんを診察した脳神経外科医が 警鐘！死に至る「首こり性うつ」の恐怖

ダチヨウ倶楽部・上島竜兵さん(享年61)の死去で芸能界が悲しみに包まれるなか、「自分が治療を勧めたければ……」と悔やむ一人の医師がいる。脳神経外科医で、東京脳神経センター理事長の松井孝嘉氏だ。



鉄板ネタはもう見られない



「忘れもしません。07年に『午後は〇〇おもいつきりテレビ』(日本テレビ)の企画で、ゲスト4人の首を診察したところ、上島さんの首の筋肉バランスが最も崩れていたんです。筋肉が硬くなっており、いわゆる「首こり」の状態だった。積極的に治療するかどうかの境目でした。あのときに強く勧めたければその後の人生も変わったのではないかと、悔やまれるのです」(松井氏)

上島さんは自宅で自ら命を絶ったと報じられている。なぜ首のこりが気になるのか。07年に「それが将来的に『うつ』を招きうる重大な兆候だからです」そう話す松井氏によれば、うつ症状の多くが、首の筋肉のこりに起因する自律神経失調症の諸症状であることが自身の研究で分かったのだという。「頸性うつ」と呼ぶべき病気で、心因性のうつとは別物です。私は45年以上にわたる研究で、首の筋肉のこりが副交感神経の働きを阻害して自律神経全般の異常を招き、それによりうつなどの症状が出てくることを突き止めました。



首こりとうつ病の関係を突き止めた松井氏

「頸性神経筋症候群」と名付けたこの病気は、全身の倦怠感や精神不安、集中力の低下、不眠、食欲減退、パニック障害などの症状が現われ、心因性うつに比べて自殺率が高い。にもかかわらずこの頸性うつは周知されておらず、抗うつ剤など心療内科の領域で治療が行なわれてしまう。こうした治療は頸性うつにはあまり効果が期待できません」(松井氏)

の重さが分散されず首の筋肉に負荷が集中してしまう。これが首のこり、引いては頸性うつに繋がっているのです。近年は当院に来るうつ症状の患者のうち、心因性のうつは1割未満で、9割以上が頸性うつと診断されます。もちろん上島さんを診たのは15年前です。頸性うつだったと断言するつもりはありませんが、バランスの崩れた首の筋肉が自然によくなることはなく、年齢と共に悪化していったとしたら、その影響は無視すべきではないと思うのです」

## 15分おきに天井を見る

東京脳神経センターで行なわれる頸性うつの治療は、心因性うつのそれとは一線を画している。「基本的に当院では、頸性うつの治療で薬は使いません。特殊な低周波機

器を2種類使う理学療法が主です。しっかり首のこりを解消することで、95%の患者さんでうつ症状の改善が見られます。うつ症状があり、首のこりを感じるという方はなるべく早めに適切な治療を受けてほしい」(松井氏) 自宅でできる頸性うつの予防策もある。

重要なのはスマホやパソコン使用時の姿勢を意識することだ。「異常を起こすのは首の後ろ側の筋肉なので、パソコン作業中は15分おきに首を後ろに倒して天井を見るように習慣づけましょう。そうして筋肉をほぐしてあげると、首のこりを防ぐことに繋がります。

「夏は冷房で部屋の中が冷えるので、スカーフなどを首に巻くといでしょう。ホットタオルで首回りを温め、血行を改善するとより効果が実感できると思います」(同前) 心身の健康は首にかかっている。

ワイド

# ロス

芸能界はいまだに上島竜兵さんロスから立ち直れない。そうした喪失感は今社会のいたるところに――

