講演 1 「脳の進化から探るうつ病の起源」

山本 高穂（やまもと たかお）
（NHK スペシャル「病の起源」ディレクター）

略歴
1971年生まれ。1997年北海道大学水産学部卒業後、NHK入局。「ダーウィンが来た！生きもの新伝説」「サイエンスZERO」「ためしてガッテン」「クローズアップ現代」などを制作。主な作品にNHKスペシャル「謎の海洋民族モーケン」（2008年）同「病の起源 うつ病」（2013年）。著書に「NHKスペシャル病の起源 うつ病と心臓病」（宝島社）など。現在は、NHKエンタープライズ自然科学番組ディレクター。

ポイント

- ◉ うつ病の起源は、5億2千万年前に誕生した魚に備わった脳の「扁桃体（へんとうたい）」にあります。
- ◉ 脳を劇的に進化させた人類は、一方でうつ病のリスクを抱えてしまいました。
- ◉「平等」は狩猟採集民の調査や脳科学研究から、うつ病を防ぐことが分かってきました。

なぜ、人類はうつ病に悩まされるのでしょうか。それは、私たちの祖先である魚が誕生した5億2千万年前に遡ります。天敵から身を守るため魚に備わった脳の「扁桃体」を中心とした防衛システムが、一方でうつ病を引き起こす原因となっていたのです。最新の研究では、天敵の恐怖が続き、扁桃体が過剰に活動すると、魚もうつ状態になってしまうことが分かっています。

その後、脳を進化させた哺乳類では集団社会が発達しました。しかし、チンパンジーの研究によると、哺乳類は社会から孤立すると扁桃体が過剰に活動し、うつ病のリスクが高まることが明らかになっています。さらに700万年前に誕生した人類は、脳を劇的に進化させ、記憶力の向上や言語を獲得しました。しかし皮肉なことに、脳の進化は恐怖の体験や嫌な出来事の伝播を引き起こし、人類をうつ病になりやすくしてしまったのです。

ところが人類は、進化のなかでうつ病を防ぐ仕組みを手に入れていました。太古の暮らしを続けるアフリカの狩猟採集民「ハッザ」の人々は、うつ病と無縁なことが最新の調査で判明しています。その理由には、彼らの暮らしを支える「平等」という仕組みにあることが分かってきました。最新の脳科学研究からも、不平等がヒトの扁桃体を活動させ、一方、平等ではほとんど活動させないことが明らかになっているのです。

しかし、およそ1万年前に始まった農耕牧畜は「文明」をもたらし、不平等＝階級社会が世界中に拡大していきます。扁桃体が過剰に活動しやすくなり、人類がうつ病に苦しむ時代が到来したのです。そして現代社会では、社会が複雑化した結果、様々な「格差」や「不平等」が生まれています。うつ病の要因が多様化したことで、患者が急増し、大きな社会問題となっているのです。

本講演では、番組で紹介した様々な研究や調査事例を中心に、脳の進化から分かってきたうつ病の起源をひもといていきます。

メモ