
JAPANESE JOURNAL OF MOLECULAR PSYCHIATRY

特別寄稿

抑うつははたして適応か？ 進化精神医学の見方

Randolph M. Nesse* 長谷川寿一[§]

抑うつは適応か？ 現段階ではいまだ証拠は不十分であり、はっきりと結論づけることはできない。しかし、抑うつ気分やそのほかの負の感情は不遇な状況にうまく対処するように進化的に形づくられたと考えられる。抑うつは、達成不可能な目標に捕われているような状況で、危険で無駄な行為を未然に防ぐという点で有用だろう。強力な権力者に対して無益な挑戦を試みる場合や、準備不足で行為によってダメージを被りそうな場合なども同様である。しかし、多くの抑うつが明らかに病的な状態であることもまた確かなことであり、抑うつ気分や抑うつの有用性について述べたとしても、抑うつが人間にとって最も重要な疾病であるという認識から注意をそらすものではない。抑うつ気分と抑うつ適応的意義について考察することによって、気分障害や不必要な抑うつ気分を予防したり和らげたりすることが可能になるだろう。

苦痛や苦しきは、どんな種類であれ、もし長続きするならば、抑うつを引き起こし、行為の活力をそぐものだ。しかし、それは、大きな、突然の凶兆に対する防御として十分に適応的である。(チャールズ・ダーヴィン 1887年：書簡集)

KEY WORDS

抑うつ

抑うつ気分

適応

防御

進化精神医学

はじめに

疾病のなかには身体メカニズムの直接的な欠陥や障害として生じるものもあるが、防御あるいは防御の調整不全として生じるものもある¹⁾²⁾。障害から生じる疾病の例としては、黄疸や発作などがあり、それらには何の効用もない。しかし、痛みや下痢といった防御反応は自然淘汰で形づくられた適応である。防御の調整不全あるいは過剰防御から生じる疾病は数多いが、慢性痛や下痢に伴う脱水症状などがその一例である。疾病が、これら三つの原因のどれによって引き起こされるかを区別することは重要である。障害や欠陥を治療することは、たいていの場合有益だが、防御機構を阻害することは有害な結

Randolph M. Nesse, HASEGAWA Toshikazu/* The Department of Psychiatry, University of Michigan, § 東京大学総合文化研究科認知行動科学