

②うつ病の原因（脳のなかでの変化）

脳の中のさまざまな神経伝達物質が、人間の精神活動に作用しています。

とても複雑なメカニズムですが、これらの複数の神経伝達物質が、人間の感情や気分をかもし出すうえで重要な働きをしていることがわかっています。その神経伝達物質のなかで、不安な気持ちをやわらげ、快活さをもたらすのがセロトニンです。

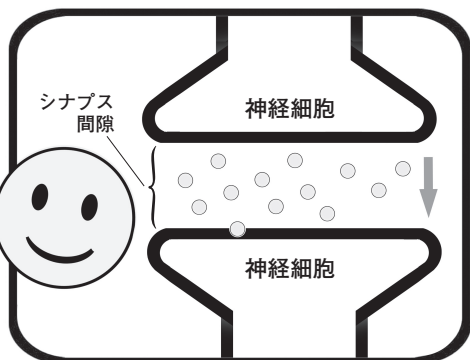
セロトニンの量が不足すると、気分の落ち込みや活力低下をまねくことが明らかになっています。

神経細胞（ニューロン）はお互いにつながっているように見えますが、細胞どうしのつなぎ目（シナプス）には、小さな隙間すまがあります。

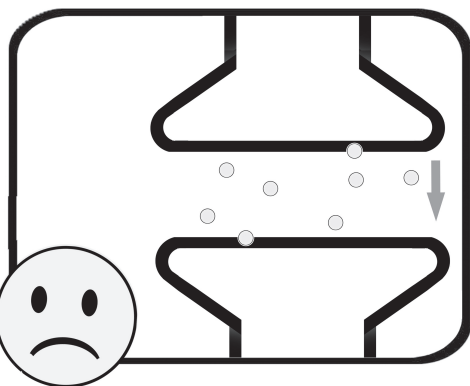
うつ病のときは、神経細胞の終末部シナプスからのセロトニンの放出量が低下しています。セロトニンが不足すると、そのさきが続く神経細胞への刺激が少なくなり、情報が伝わりにくくなります。その結果、脳の働きが十分でなくなります。このことが気持ちの落ち込みにつながると考えられます。



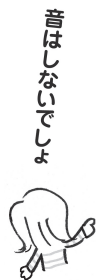
脳のなかではさまざまな神経伝達物質が働いて感情を生みだしていますが…



その1つのセロトニンが十分だと



不足すると



フィーリンググッド！

