

「10代の精神疾患と性同一性障害の関係」

性同一性障害に対する社会認知はこの数年で急速に高まっています。一昔前ではジェンダー（性）に関することは秘密であり、触れてはいけない問題という認識がありました。昨今では、ジェンダーレスという言葉が周知されつつあるように、性に関する問題はオープンであり、特別な存在ではなくなり、奇異な目でみられることも少なくなりました。しかし、性同一性障害、ジェンダーに関する交錯した状態はヒトにとって本来の姿でしょうか。つまり、性が交錯（男性の体で女性の心／女性の体で男性の心）してしまうことに健康上の問題があるとすれば、あらかじめ予防できる問題かもしれません。

精神疾患が若者の性の認識に影響を与える可能性

2018年4月16日付の Medical News Today に Mental Health risk higher for transgender youth（精神的健康が若者の性同一性障害のリスクをあげる）という記事がでました。この背景には小児科学雑誌に投稿された論文を元に記入がありました。記事によると、ベセラ医師の研究調査では2006年～2014年までの間、精神疾患を訴えた3歳～17歳の子供1347症例を調査したところ、44%が男性の体で女性の心、56%が女性の体で男性の心を持つ性同一性障害児がいました。具体的には“鬱”、“不安神経症”、“注意欠陥障害（多動性障害）”を持った児を対象にしています。

性同一性障害をもった児では、これらの精神疾患の罹患率が障害を持っていない児に対して3倍～13倍におよび、抑うつ（鬱）や注意欠陥障害は10代の児では一般的な精神疾患のため、注意するべきと報告しています。さらに細かくみると、男性の性同一性障害児の15%、女性の障害児の16%に注意欠陥障害がみられ、男性の障害児の49%、女性の障害児の62%に抑うつ（鬱）障害がみられました。

若者のストレス感受性の増加とストレス抵抗性の低下

10代におけるストレスに対する敏感さは以前よりも上昇しており、内閣府の調査では中高生のうちストレスを感じている学生は62.8%に及ぶ。ストレスは脳にとって“必要であるが、処理できなくなると害をなす”ものです。交友関係だけでなく、睡眠障害や気候への適応もまたストレス源となります。しかしそれらはホルモンや脳内の調整などで適切に処理されるはずが、処理許容量を超えてストレスを感受してしまうことでストレス性障害と精神疾患への危険性を高めてしまいます。

ストレスに対する抵抗性が十分であれば、精神疾患に至ることはなく、健康な精神状態を維持していられますが、ホルモンバランスの崩れ、栄養不良、炎症（アレルギーや怪我など）、早産など様々な要因によってストレスの抵抗性、つまり許容量が異なってきます。

糖質で育ったラットと野菜や果物で育ったラットの違い

研究によると、糖質を多く与えて育てたラットは成長した時にストレスを受けた際に糖質を求める傾向になり、野菜や果物を与えて育てたラットはストレスを受けた際に野菜・果物を求める傾向になりました。また、糖質を多く与えられて育った児はより精神疾患に罹患しやすく、ストレス抵抗性が低くなる傾向です。子供の精神発達やストレス抵抗性を十分に育てるためには適切なホルモンや脳の発達が必要であり、十分な野菜・果物、肉や魚を摂取させる必要があります。糖質：脂質：タンパク質は4：3：3：の割合で摂取することを目安に適切に精神発達を促しましょう。出典：Medical News Today, “Mental health risk higher for transgender youth”

お知らせ

- ✓ GW中のお休み：4月25日～5月1日
- ✓ 5月2日～5月5日の間は診療しています。
- ✓ 5月9日（水）は勉強会のため休診
- ✓ 5月14日（月）は学会のため休診
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

