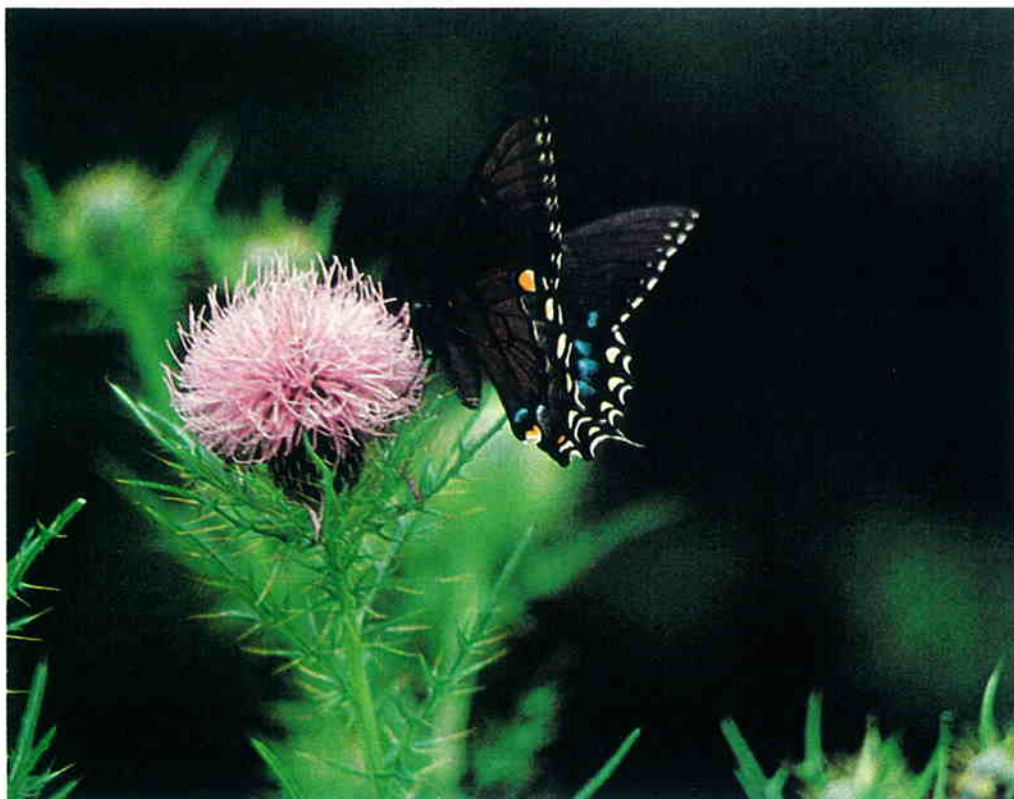


Que Será, Será



Myron A. Eames 撮影

パニック障害患者の心性

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



先般、日本評論社より出版された「パニック障害」の中で偉大な博物学者ダーウィンがパニック障害であった可能性を病歴と伝記に述べられている行動パターンから推測しました。ここでは、それに引き続き、一人のパニック障害患者にスポットを当ててみるのではなく、私が診させて頂いた多くの患者さんから得られたパニック障害患者にかなり共通する行動様式すなわちその基をなす心性について記したいと思います。

S氏は37才になる新進の会計士です。10年前にスキー場のリフトに乗っている時パニック発作を起して以来、パニック障害とつき合っています。彼の顧客は宗教法人の社寺が多く、

しばしば遠方まで出張に出かけます。S氏は今でこそパニック発作を起すことは全くないのですが、それでも自宅から遠く離れると、何となく不安になってきます。そんな時、彼は胸の内ポケットからそとと小型のアルバム帳をとり出し、数枚の写真を時間をかけてながめます。そうしているといつの間にか心が安まってきて、あのいわれのない不安感は霧が晴れるように消えていきます。彼のアルバム帳には、自宅にある物―筆記用具が置かれた書斎机、壁にかかった油絵、庭の見える窓、タバコ盆とライター、食堂の椅子とテーブルが撮影された写真が入っています。

27才になるOLのN子さん

パニック障害患者の心性



はパニック発作がおさまり、自宅近くには少しずつ外出できるようになりました。彼女は外出する時にいつも大きな紙袋を持ち歩きます。その中には普段着のカーディガンが入っています。裾がほころびる程よく使い込んだしるものです。S氏もN子さんも日常慣れ親しんだ物を見ることや持ち歩くことによって心を落ちつかせています。パニック障害の患者さん達は身近な物に強い愛着心を持つことがよくあります。このような行動で日常性を確認することにより、非日常性―危険の感覚を遠ざ

け、安心感を得ていると解釈できます。愛着心をまた違った別の行動で示す患者さんもあります。Oさんは外科医の奥さんです。35才を過ぎても子どもがいないのでピアノを教えたり、ボランティア活動をしたりしています。パニック発作は一年以上経験していませんが、まだ外出には不安を感じます。彼女は菅原洋一の大ファンです。この歌手がほのぼのとした曲をやさしく歌い上げる太い声はOさんにとつてはたまらないようです。この歌手のやさしさに惹かれて、彼女は札幌、東京、福岡

とどこで公演があつても出かけて行きます。この時はかりは、Oさんの愛着心は新幹線の密室や高空を飛ぶJALの恐怖感を凌いでしまっています。おつかけをしている患者さんは他にもいます。Kさんは帝国ホテルで開催された小林旭のディナーショウ見たさに大阪から東京まで新幹線に乗れてしまった患者さんです。彼女たちを行動に駆り立てているのは異常に強い愛着心です。

パニック障害の患者さん達によくみられるこの愛着心はいったいどこからくるのでしょうか？私は治療的観点からは精神分析学は殆ど重要視していません。しかし、患者さんの心を理解しようとする時に役立つことがあります。パニック障害に関する最近の精神分析学はこの「愛着心」を大きな問題としてとり上げています。それによれば、パニック障害患者は幼児期に親との「分離」が円滑に行なわれずに、依存できざる対象に異常に強い愛着心が生じてしまうというのです。その良い例として、パニック障害患者は小さい時、親から離

されると過度に不安を示すことがしばしばあると言われています。―この状態は専門的には「分離不安障害」と呼ばれています。―過保護に育てられたり、反対に親と死別したりした子供は分離不安を生じ易く、異常に強い愛着心が形成されるとしています。私自身は、この異常に強い愛着心は必ずしも親子関係から生じる後天的なものとは思っていません。幼児虐待を受けた人やアダルトチルドレンとはつきりいえるような患者さんは全体の1割前後のように思いますが。大部分の患者さんは問題のない幼小児期を送っています。このような親子関係に何ら問題のない患者さん達は、生来的な臆病・小心であつて、それが何かのきっかけでパニック障害に後年発展してきたのだと私は考えています。私は、パニック障害はつきつめれば死の恐怖を敏感に常時感じる病気だと思っています。ですから、パニック障害の患者さんには、純粹で素直な人が多いのでしょうか。

ため息と深呼吸

遠藤朋子

さて、困った！小淵沢(山梨県)に行かなくてはならない。

何しろ、パニック障害歴18年の輝かしい(?)過去をしつかり身につけたこの私。1年前からの治療効果には目覚ましいものがあるとはいえ、やはり一大事には違いない。目的は妊娠の結婚式。1年前の私なら即座に、丁寧に欠席の連絡をしていた筈なのだが、そこが大きな違い、今の私は迷いもなく出席の葉書を出してあった。

しかしである。現実に行くべき日が近づくと、「小淵沢」「特急あずさ」「2時間」というフレーズが、常に頭の中に浮かんで来ると、消え、またまた浮かんで来ると、気分が重く沈んでくる。思わず深いため息をつく。……そのため息だが、以前、友人に「ため息をつく」と、それだけ力が抜けちゃうのよ。だからためよ、ぐつと飲み込んで前向きに進まなきゃ」と言われ、素直な(?)私はなるべく「氣」が抜けないように、ため息は飲み込んで来た(そのお陰か、だいぶ腹膨れる思いが……ではなく、単に太ってきただけだ)。ところが別の友人から新説浮上。

「思いきりため息をつく」と、い

いのよ。体から余計な力が抜けて、気分も軽くなるもの。そこでゆつくり深呼吸をしようと新しいファイトも湧き出て「よーむ。一理ある。という訳で以来、この後説に従ってため息は、当たりかまわずつくようにして来た(しかし痩せはしないが)。

そして、当日、予期不安と二人三脚で新宿駅に着く。久しぶりに再会した親戚一同とにぎやかに、ひたすらしゃべりまくりながら、胸の一点から広がり出しそうになる説明がたい恐怖感を振り切るようにして、すぐに乗車した。肩の力を抜いて、そう、心行くまでおなかの底から「ため息」をついて、冷たい飲み物をクツとひと飲み。

幸いにして、この1年間の治療成果のお陰か、はたまたま、あまりにおしゃべりに夢中になつていたせいか、無事2時間を乗り切り、小淵沢駅のホームに降り立った時に、「ああ、空気がおいしいんだ」と、人知れず感無量の思いで今度は、深呼吸。山の強い日差しも、頬をすーつと通る風も何もかも心地よく、幸せ気分。

☆ちよつとした大冒険

と、ここまではなかなか順調な時が流れていた。ところが、用意周到の義兄が用意したマイクロバスが駅前で、我々の到着を待っていたのである。旅は終わっていないかった！

そこから日本名水百選にも選ばれている「三分一湧水(さぶいちゆうすい)」へと、新緑のまぶしい木立を抜けて到着。これ、まさに「南アルプスの差す林の一面からこんこんと湧き出ている。常時水温10度の湧水は一日8500トンにも及ぶとのこと。すくつて口に含むと冷たくさわやかな喉ごし。うーん、これは水で深呼吸の心地よさでも言つたところ。ペットボトルに何本も入れている人もいる。肝心の「三分一」とは、その

昔、湧水の利用を巡って長年続いた水争いを治める為に、三角形の石を置いて流れを分け、三本の用水路を三方の村へと分け、平等に水を分け合っているとのこと。先人の知恵にしばし感心すると同時に、いかに水が人々の生活に必要不可欠なものであり、大切に守られているかを再認識した。

さて、少々賢くなったかと思つたら、次なる行き先は「白州渓谷」。そう、その名の通り、岩の間や河原の水底は真っ白な砂なので、水の透明度がよくわかる。河原に降りて水をすくつてみたい、渓谷からの眺めを満喫したいと思うのが人情というもの。ところが、宝物はそう易々と手に入らないから価値がある訳で、眼前には長さ30メートルはあろうかという「吊り橋」がゆらゆら。

さあどうしようかと内心躊躇していたのは、私一人だつたらしく、同行の面々は、一応「わー怖い」とか「きゃー」とか言いながらも渡って行くではありませんか。取り残されてはそれこそ一大事と、「えい、真つすぐ前を見て、決して見下

ろさない、振り返らない、立ち止まらない」と心に決め渡り始めた。ゆらり、ゆらり揺れる。半分辺りに差しかかつた時が正直怖かったが、前の人から離れまいと必死について行つたら、渡り切ってしまった。「なあんだ、大したことないじゃん」などと強がりをつてみたりしたけれど、帰りがあんなに油断禁物。

白砂は不思議な色。川の中の砂は緑がかかって見え、とても神秘的。少しくりも色がかった河原の白砂は陽光にきらめいている。「これが、遠山の金さんで有名な「お白州」の砂かしら」などとくだらない事がふと頭をよぎる。折り重なるように渓谷を彩る新緑の中で、ゆつくりと何回も深呼吸。これで少しは人間としてもクリーンになったかな?!

瞬間間に一泊二日の結婚式付きリフレッシュタイムは終わりを告げ、ほつと小さなため息をつく。このため息は、過ぎた「時」を惜しむ気持ちと、帰路への不安感がないまぜになったもの。でも現実生活にワーブするには、やっぱり深呼吸が必要らしい。

パニック障害治療薬の副作用

— 知って正しく使えばこわくない —

竹内龍雄

パニック障害は薬による治療が有効なことが実証されており、医師にとっても患者にとっても幸いなことである。しかし薬には副作用がつきものであり、それを恐れる患者さんが少なくない。少なくともこのころか、私の経験では、薬物療法を開始しようとする、ほとんどの患者さんが心配そうな表情で「副作用はないですか」と質問される。中には口でははつきり言わないけれど、実際にはのまなかつたり、適当に減らしてのんでいる人もいる。これでは有効とわかってる薬も効かないし、病気も良くならない。

パニック障害は不安障害の一種なので、患者さんは何事につけても不安・心配をいだきやすく、処方された薬(の副作用)に不安をもつのも無理はない。しかし薬に対する不安は病気のせいばかりでなく、一部のマスコミによる誇張された薬害報道や、医療に対するネガティブ・キャンペーンの影響を受けた結果である場合が少なくない。また患者さん本人は主治医を信用していても、家族や知人などがこれらの影響を受け、「薬なんかあまりの

まない方がいいですよ」「副作用ってこわいのよね」などと、好意の仮面をかぶった無責任な受け売りをする場合が少なくない。患者さんは副作用に対する不安と、周囲からの脅しの両方にうち勝つて薬をのまなければならぬわけで、これでは安心して薬物療法を受けることが出来ない。

それではどうすれば安心して薬による治療を受けることが出来るであろうか。一つはわれわれ医師が、薬物療法の意義や処方した薬の副作用について患者さんによく説明することである。最近では処方した薬の名前や効能を教えたくれる病院(医師または薬剤師)が増えてきているが、副作用についても積極的に説明する必要があろう。しかし無用な不安を与えても逆効果であり、そのあたりのかねあいがむずかしい。

薬の効能書きには膨大な副作用情報が記載されていて、現状を知らないものが読むと、こわくて到底のむ気にならないほどである。しかしそのほとんどはまれなものや、特別な条件下で起こる可能性を記載したものであり、実際には



心配ないものである。したがって、個々のケースで必要な情報を選択して患者さんに伝えることが重要であり、その意味で副作用の説明は単なる情報伝達ではなく、まさに治療の一部と言える。後に述べるように、プラセボー(薬効成分を含まない偽薬のこと)でも実薬とかわらぬほどの副作用が出るのがわかっており、副作用の発現には暗示作用(医師の説明、マスコミの報道、友人の助言のどれもがその効果をもつ)の影響が大きい。

次に大切なことは、患者さんも薬について勉強する必要があるということである。勉強と言ってもむずかしい専門書を読む必要はない、医学や薬学の素養のないものが専門書を読んでも理解が困難であり、むしろ逆効果の場合が多いであろう。自分の病気につ

いて書かれた一般向けの本(啓蒙書)の中から、適当なものを選んで読む程度でよい。その中に薬物療法のことや薬の副作用のことも書かれており、ほとんどの場合それで十分である。ただし「適当な本」を選ぶには専門家の目が必要であり、それを主治医に相談するのである。パニック障害については、貝谷先生が良い本を何冊も出版しておられるので、その中から選べばよい。

こうして自分の治療薬について一通りの知識を身につけたら、薬を指示通り服用し、その結果どんな効果があったか、なかったか、副作用と思われる症状はどのようなことがあったか、などをありのままに医師に伝えることが重要である。すなわち、薬の服用結果についての情報を正しく医師にフィードバックするのである。

医師はそれを聞いてその患者さんにより効果的な薬や用量を見定め、その患者さんに現れやすい副作用に注意し、処方方に反映させることが出来る。こうして医師と患者との共同作業で薬物療法が進んで行く。言いかえれば患者も薬物療法の方の主人公になると

いうことである。副作用の問題もその中で解決されていくことが望ましい。

現在は昔のように「すべて先生におまかせします」式の医療の時代では既になくなっていく。だからと言って形だけ「インフォームド・コンセント」(説明と同意)が整っていれば良い医療が出来ると言ったものでもない。医師―患者間の基本的な信頼関係にもとづく共同作業が、情報の氾濫する中で薬の副作用不安にうち勝ち、薬物療法を受ける正しい道である。次回からパニック障害の治療に用いられる主な薬について解説し、副作用とそれへの正しい対処法について述べる。



一九四〇年生まれ。
一九六五年千葉大学医学部卒業。
一九七〇年同大学院修了、医学博士。
筑波大学講師などを経て、現在、帝京大学市原病院精神神経科教授。主な著書「神経症の臨床」「パニック障害」。
隔週土曜日、赤坂クリニック診療。

●シリーズ 家族9●

親のやり過ぎ構い過ぎ

岩館憲幸



今年も女子学生に「家族」についてのイメージを書かせたところ、例年ですと必ず上位にランクされる「親」が、9位に順位を下げてしまいました。

この事から直ちに学生達にとって親の存在感が薄くなったと考えてしまうのはいささか早計というものでしょう。別の調査で学生達は、これまでに悩んだ時の相談相手としてトップの友達に次いで二番手に母親をあげているのです。

とはいうものの、子どもにとっての親の有り様が今日ほど問い直されているのは、これまであまり例が無かったように思われるのです。そういえば相談相手に父親が登場しにくいというのがアンケートの気になる結果の一つでした。

親が子どものために一所懸命になっっているのは当然の事、でもその割には子どもたちには親の有り難さや重みのようなものが実感されていないと思われるのです。

いや、むしろ子どもに対してよかれと思っただけの親の助けが、子どもにとって余計なお世話であるばかりか、かえって仇になってしまっているケースがとて多いように思われ

て仕方がないのです。子どものために必死になつて頑張る母親、その母親にただ合わせる形で子どもに接するか、すっかり母親任せになつてしまっている父親、それが最近よくみられる親達の姿ではないでしょうか。肝心な時の父親の役割がきちんと果たされず、母親にだけ負担を強いる子育てがもし為されているとしたならば、父親の姿は見えてこないばかりか、子どもにとっていrownな意味ですごく不幸な事でもあるのです。

親は、子どもに対してなによりもまず、将来誰にも迷惑をかけず独り立ち出来る知恵と自立心を育てる責任のある事をあらためて自覚すべきであります。とりわけ子どもの自立を促す役割は、父親か、父親に代わる人が担うべきものと私は考えます。

ここで、最近相談のあった私の身内の息子A君の話してみようと思います。A君は幼少時近所の子と遊んでいて受けた怪我がもとで、片目に視力障害をきたしてしまいました。以来両親は可哀そうな彼に対し、なみなみならぬ親心で支え続けることになるので

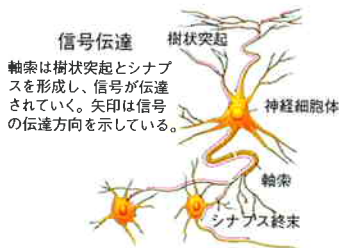


フクロウ博士の智恵袋

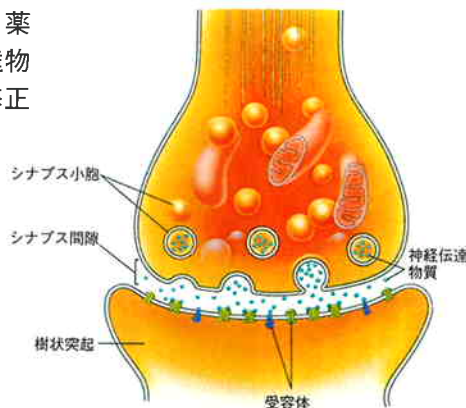
向精神薬の話(1) 薬はどのように効くのか?

脳は1000億以上の神経細胞が複雑に絡み合った臓器です。この神経細胞内の情報は電気信号で伝わります。しかし、神経細胞と神経細胞間の情報伝達は化学物質によって伝達されます。第1の神経細胞の末端から神経伝達物質が放出され第2の神経細胞にある受容体に作用し第2の神経細胞は電的に興奮させられたり抑制させられたりします。この化学物質を神経伝達物質と呼び、30種類以上のものがわかっています。心身症や種々

なところの病気では脳内の神経の化学伝達のバランスが乱れているためだと考えられています。心療内科・神経科で使用する薬すなわち向精神薬は神経伝達物質の働きをいろいろな形で修正し病気を治すのです。(図)



シナプスの模式図
図は、シナプスが興奮している状態を示す。シナプス小胞はシナプス前膜と融合し、神経伝達物質が分泌される。神経伝達物質はシナプス後膜の受容体に結合する。



シリーズ 実疾 9

親のやり過ぎ構い過ぎ

す。彼は姉と妹の二人きょうだいの長男、両親にとつて掛け替えのない息子でした。父親は転勤の多い職業で、母親の郷里である地方の中核都市に居を構えてから単身赴任を余儀なくされていきました。母親も早くから団体職員として働くようになりました。子どもたちを出来るだけ良い大学に進めてやりたい、その思いで二人は頑張り続けました。しかしA君はなかなか親の期待どおりにはなってくれませんでした。この町では最も進学率の高い公立高校に入学しながら勉強に身が入らず、嫌いでなかった筈のスポーツ系部活も長続きしませんでした。3年進級頃から欠席がちとなり、二期に入ると全く登校しなくなつてしまいました。無理に卒業させずとも、大検でも良いのでは、というのが担任の意見でした。母親の連絡を受け赴任先から学校に駆けつけた父親は、今後一日も休ませないことを条件に卒業させてくれるように担任に頼み込んだのです。そして家出をしたまま友人宅に身を寄せていた息子を連れ戻し、辛うじて高校を卒業させることができました。A君は

一年浪人の後、東京の有名私立に進学を果たしました。浪人中、車の免許も取得できました。大学進学には母親の強い願いが込められていたと思われまます。

本人は夜のアルバイトも行うなどして彼なりの大学生活を送っていたようです。ところが僅か一科目の単位を残したままいつこうに卒業しようとはしてくれませんでした。たまたま車の免許更新が、視力不足で認められなかったのが本人には大変な衝撃だったのかもしれない。ここでも父親が息子のために力を尽くすことになりました。大学の科目担当の先生や教務担当に直接掛け合い、レポート提出で卒業をさせることができました。免許更新は眼鏡を矯正、買い与えることでクリアさせました。しかし親の力が及んだのはそこまででした。

A君は自分のような視力障害者にまともな就職先は有り得ないとしてこの2月家に戻つたまま、働く意欲を全く見せていないのです。その父親から先日、彼への対応と視力障害者としての障害年金申請手続きについて相談があったのでした。

父親は、自分が元気でいる限り、親として息子に為し得ることは何でもしてやるつもりだと、力ない言葉で語るのでした。

私はその時まず思ったことは、息子のために国や人の助けを求めることも大事だが、それよりもっと大事なものは、本人自らが、今自分に出来ることは何かを見出だし取り組めるようにさせてやることではないのか、本人がいかなるハンディを抱えていようと、その当人に自助努力の気持ちを持たせる手立てを親として考えてやること。が先であつて、そうしてやること。が、子どもにとつて真に役立つ親心というものではないのかということでした。

身内とはいいながら遠い親類筋、めつたに連絡のない人からの思いがけない相談でした。A君にも直接会つたわけではありません。本当はA君の現在の心身状態や、彼と両親のコミュニケーションションがどうなのか非常に気になるのであります。とはいふものの親の子どもへの援助や支えの有り様について、改めて深く考えさせられた身近の出来事でありました。

● 野鳥図鑑 ●



【カワセミ】

日本全国の河川や池などに生息し、この美しい羽色から「水辺の宝石」と呼ばれています。昔から「翡翠」の文字をあてて親しまれてきました。

強い農薬の使用で、一時激減しましたが、近年再び見られるようになったことは喜ばしいことです。

撮影 (財)日本野鳥の会 岐阜県支部長 大塚之穂



一九三五年秋田生まれ。早稲田大学文学部哲学科卒業。心理学専修。自衛隊中央病院精神科、航空自衛隊岐阜病院などを経て、現在は東海女子短期大学児童教育学科心理学コース教授。なごやメンタルクリニック心理カウンセリング担当。