

# Que Será, Será



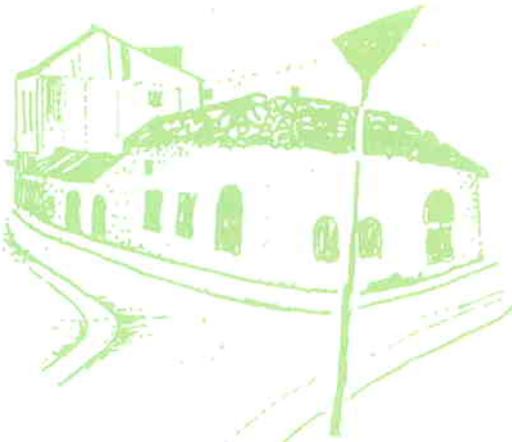
## パニック障害患者の心性(4)

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



比呂子さんは名古屋の某女子大外国語学部を卒業しました。彼女の郷里は名古屋から電車とバスを乗り継いで1時間半ほどの距離にある岐阜県美濃市です。彼女は大学卒業後そのまま名古屋の貿易会社に就職し、専攻した得意の英語を生かした仕事をしていました。長女で一人娘の比呂子さんは、両親との約束の2年が経ち、最近、郷里に帰りました。美濃から通院してくる彼女がこんなことを言いました。「6年ぶりに実家で暮らすようになつたら、昔とずいぶん町並みも変わつてしまつて：なにか：寂しい感じです。昔はああだつたな、こうだつたなアと感傷的になつてしまひます。

## パニック障害患者の心性(4)



自分が育ってきた環境が変化していくのを見ていると、なんとなくはかなく、怖いんです。昔は元気だった隣のおじいちゃんも最近は弱つてしまつて畠仕事にも行かず、えらく歳をとつてしまつたなアと思います。『老い』について考えさせられてしまいます。また、田舎にいると老人が多いせいか、人が死ぬ話をよく耳にします。自分

は述べました。実は、比呂子さんはパニック障害が完全に良くなつていません。まだ時々、離人症がでます。何となく周囲の現実感が薄れ、自分は生きているのだという実感が弱まり、不安な気持ちに襲われるのです。比呂子さんが私に話したような状況は実はこのようないい離人症がある時に感じたものだと思います。彼女は「自分自身の実感がないのに、周囲だけ変化して、自分だけ取り残されていくようで不安でたまらない」と述べています。

しかし、離人症があるなしに関わらず、パニック障害の患者さんはそうじてセンチメンタルな質を持つています。比呂子さんの最初のパニック発作は、大学に入学し両親と別れて名古屋のマンションに暮らすようになつて間もなくでした。両親に可愛がられて育つた一人娘の彼女が一人暮らしを始めるストレスだったのでしょうか、パニック障害になりやすいことは、はかりしれない激しい人は逆にホームシックにかかりやすいといえるかもしれません。比呂子さんのように親元

から離れて一人暮らしをし始めたまもなくパニック障害になつたという大学生が時々診察室にきます。パニック障害が不安神経症といわれていた時代の精神分析学は、この病気の原因は心の底に隠されている「別離」という心的外傷体験であると言っています。あるパニック障害女性の幼少時のことを見きました。彼女は大変人見知りが激しく幼稚園で挨拶したり手を挙げて先生に話すことが出来ませんでした。両親が離婚をして父親不在の彼女は、若返りのシロップを見つけてきてほしいと本気で頼みました。それは、母親やおじいちゃんおばあちゃんが歳をとうて「くなつて自分から離れていくことを大変恐れたからです。また、自分も歳をとりたくない、このままお母さんのそばにいつまでも居たいといつも言っていたということです。あれ

の1週間が非常に短く感じられ、両親と別れることを考えたら急に涙が出てきて寂しくなつたと述懐していました。また、中学生でパニック障害を発症した患者さんのお母さんがそのパニック障害に罹った息子さんの小さい頃の話をしてくれました。大変おとなしくひとなつっこい幼児だったそうですが、訪問したお客様が用を済ませて帰る段になるといつも泣いたということです。それは、人に去られることがいやで泣いたのだそうです。このように、パニック障害の患者さんは、もともと感受性が高く、環境の変化、とりわけ慣れ親しんできた人やものとの別離の状況が醸し出す哀感を人一倍持ちやすい人だといえるでしょう。言葉を替えといえば、パニック障害になる人の別離の状況が醸し出す哀感を人一倍持ちやすい人だとよく分かる人だといえます。人は、「ものの哀れ」が人一倍お祝い様や兼好法師ももしかしたらパニック障害気質だったかも知れませんね。

# 笑った日のことも忘れないで

高橋 陽子

今年の暮れ、私は30歳になる。そのせいか、それとも今年結婚を控えているせいか、このごろ「私の20代は何だったのだろう」と考えることが多くなった。約10年という貴重な時間を、病気のせいにして、ただ無駄に費やしてしまつたのだろうか。発症してから私の行動は自ずと制限されるようになり、臆病な性格に拍車がかかった。たとえばふつうの20代の人が行動する時間は10だとすると私は3ぐらしか行動していない気がするのだ。

初めて、パニック発作を起こしたのが20歳。立て続けに発作を繰り返し、乗り物恐怖や広場恐怖に陥るまで時間はかからなかつた。テキストをそのまま再現したかのような模範的な進行具合だ。

パニック障害の患者さんの中納得できない病名を告げられ、たくさんの病院をまわり、「何だか違う、ここもダメか、2度と行くまい」と肩を落として家路につかれた経験をお持ちの方は多いのではないかろうか。目をつけておいた店で、マネキンが着ていた魅力的な服を試着したものの、「何だか違う」と思いながらも引っ込みがつかなくなつて似合いも

しない服を買つてしまい、「2度とこの店には来るまい」と固く心に決めて家路につくのと似ている。しかし服の場合、筆箇の肥しとなるだけで害はないし、馬鹿馬鹿しい出費をしたこともコロッと忘れるものだ。だが病院を訪れて持ちかえるのは薬である。私を含め

患者さんは「何か違う」と感じながらも、良くなりたい一心で大量に出されたわけのわからない薬を一応は指示どおり服用する。それでも患者さんが次々に病院を探して彷徨うのは、正しく診断してもらえないことがわかるからだ。このパニック障害にかんしては、かなりの自覚症状がある病気だから当然である。いつもからだつたが、私も自分の病気は「パニック障害」ではないと考えるようになつた。

新聞や雑誌の記事には、WHOの定めるパニック障害の診断基準が掲載されており、そのチェック項目が、まるで私に取材して記事を作つたのかと思ふほどだつたからだ。

パニック発作は私が苦手とする場所はもちろん、基本的に時と場所を選ばず気儘にやつてきた。長引くにつれて、恐起こらない。誰とも会いたくない。とにかくイライラする。キレイ。わけもわからず泣き叫ぶ。パニック発作や鬱状態に翻弄されるがままの日々に20歳からつきあつてきただが、もう限界だと思つた。

K先生に診ていただくようになつて1年弱になる。初めて診察室でお顔を拝見したとき、「この先生には嘘はつけない」などと感じた。私は「いい患者」ぶつことをせず、自分の情けない症状や弱みをさらけ出した。おかげさまでたとえ発作が起きても軽い状態で済んでいる

ところからだつたが、私も自分の病気は「パニック障害」ではないと考えるようになつた。この病気を、少しでも理解しようとしてくれる人がいることを知つた。

病気だとつい、わがままにならぬ。物事を悪い方へしか考えられず、人の心の裏を読み、卑屈な態度に出てみたりする。自分でコントロールできないのだ。私はそんなことで大切な人を失うのは嫌だった。私はパニック障害はもちろん、それに伴う鬱の治療にも本格的に取り組むことに決めた。

10年のうち、仕事につかなかつた期間が約2年。ふと気がついたが、その期間ふつうのOLさんやサラリーマンの方が忙しさに追われてなかなかできることを私はしていた。読書である。もどもと好きだったせもあり、今を逃すとも



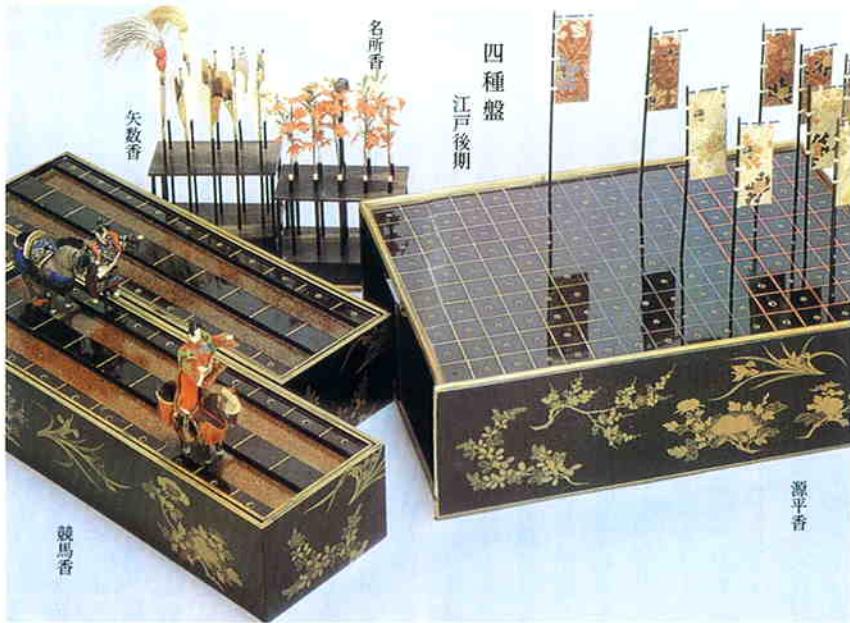
鬱状態に陥るのも当然かもしれない。

その症状のひとつに、「人を信じられない」というのがある。人の心の裏を読むようになつてしまう。でもあるとき、それが相手に伝わってしまい、傷つけ怒らせてしまつた。私はそのとき初めて、人を信じないこと

がこんなにも人を傷つけるものなのだと知り、当事者以外には理解不能の苦しみを抱えるこの病気を、少しでも理解しようとしてくれる人がいることを知つた。

絶望していたつもりでも、私は心のどこかで読書を小さな楽しみにしていたのだろう。たしかに私は人の半分も行動してこなかつた。しかし読書によつて、さまざまな人々の人生を疑似体験した。その行為に意味はなくとも、想像力と感性をフルに活用した日々を無駄とは考えたくない。

私の20代は、今は渦中にいるため、苦しんで悩んだ暗い部分ばかりが目立つてゐる。しかし人生にはいろいろな側面がある。悩んでばかりではなく、楽しんだり笑つたりしていたこともあつたはずなのだ。片方を見て、幸、不幸を判断する必要もない。だから「私の20代はなんだつたのだろう」などという意味づけは、愚かなことなのかもしれない。いくつになつても私は私で、何者でもないのだから。



# 香道

## 文学散歩(十)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

### 競馬香

埒のうちにくらぶる駒の勝まけは  
乗れるをのこのむちの打ちかた

藤原基俊

一	二	三	四
四包内	十二包より	本香	御幸伽羅
試一包	二包除く	花葵	佐曾羅
		薰風	真那賀

玉垣 真南蛮

馬方	黒馬方に別れ互に味方
の聞きあてた香の数だけ馬を	進めます。二匹の
進める事が出来ます。二匹の	馬の間が五間以上差がつくと、
馬から降ろせるように作られ	負け方の騎手は落馬し(人形は
ています)「馬引きてあゆむ」	馬を身につけさせる為には良
という事になり文字通り馬を	い方法ですし、恐らく彼女達
引いてトボトボと歩くのです。	もひまとてあましていた事
がんばって差が縮まると再び	でしようし、工芸技術も進歩
乗馬して走れます。	してそのニーズに応えられる
両方の力があまり差が無ければ	状態という事など色々な原因
れば抜いたり抜けられたりの接	で急速に種々の盤物が考案さ
戦となり、十炷聞き終るまで	れていったと思われます。

證歌の「埒のうちにくらぶる駒の勝負は」の中にある埒とは馬場の柵の事で、この埒があかないと馬が走り出すことが出来ないということから「埒があかない」という言葉が生まれました。

京では祭といえば賀茂の葵祭の事を指すと云われる程の有名な行事。華麗な斎王の行列は都大路を進み下賀茂神社に向い、社頭の儀式や駿河舞などを奏した後、馬場で競馬が行われます。現代の競馬のように沢山の馬が同時にスタートして勝負を争うではなく、赤馬と黒馬が乘尻(騎手のこと)の装束もあでやかに早さと姿の優美さを青葉の中で競うという、至極のどかなもので、勝負の木と呼ばれる青楓のゴールまでを走りぬけます。

この有様を香遊びの中に取り入れたものが競馬香で上図の人形や盤はこの為に作られたものです。

競馬香の他三種の遊びにも用いられるので四種盤と呼ばれますが、中でも最もボビュラーなのがこの競馬香です。

鳴らし無邪氣に熱中して心から楽しんで頂けました。

香道といいますと皆さん優雅なという印象を持たれるようですが、中にはこのような競技性を多分に持っているものもあり、香りを味わいつつ、人形や盤の精巧な工芸を鑑賞し、その上ゲーム性もあるという楽しみの多い組香です。

盤や人形を用いる組香は、初期の室町時代には勿論無かつたのですが、江戸時代に入ると大名や身分の高い女性達の間で幼い姫君に楽しみながら香道を身につけさせる為には良い方法ですし、恐らく彼女達もひまとてあましていた事でしようし、工芸技術も進歩してそのニーズに応えられる状態という事など色々な原因で急速に種々の盤物が考案されていったと思われます。

先年私がニューヨークとワシントンDCへ日本文化の一つとして香道を紹介に参りました時大勢の米国人が参加してこの競馬香を致しました。何分陽気な米国人の事で、勝てば喚声をあげ、負ければ指を

# 抗うつ薬の効果と副作用

竹内龍雄

パニック障害の二大治療薬であるベンゾジアゼピン系抗不安薬と抗うつ薬のうち、今日は抗うつ薬の効果と副作用についてお話しします。抗うつ薬はその名の通り、元来はうつ病、うつ状態のための治療薬です。これがパニック発作に有効なことがわかったのは、1962年クラインらの偶然の発見によるものですが、結局彼らの研究が後にパニック障害という疾患概念が生まれる端緒となりました。その時用いられた抗うつ薬がイミプラミンで、これは今日でもうつ病やパニック障害の治療に盛んに使われています。

イミプラミンが所属する抗うつ薬の仲間を三環系抗うつ薬と言いますが、抗うつ薬の仲間にはそのほか、四環系抗うつ薬、近く発売される予定のSSRIなどがあります。パニック障害には三環系抗うつ薬の有効性が確かめられており、日本でパニック障害の治療に使われている抗うつ薬の大部分は三環系抗うつ薬です。以下これを念頭にお話しします。(この記事が発表された頃には、SSRIが既に発売されているかもしれません。

**効果が出るまでに1~2週間かかる**

三環系抗うつ薬の欠点の一つは、効果が出るまでに1~2週間かかるということです。この点、のんびり効果の出るベンゾジアゼピン系抗不安薬とは対照的です。抗うつ薬が効果を發揮するためには、脳の代謝のバランスが変わつて

S S R I については稿を改めて解説があると思います。)

## 発作抑制効果にすぐれ、うつにも効く抗うつ薬

トフラニール(一般名イミプラミン)、アナフラニールなどの三環系抗うつ薬は、パニック発作を抑える効果にすぐれています。予期不安や広場恐怖の不安には直接的な効果はありませんが、パニック発作がよくなればこれらの症状も自然によくなるはずです。またパニック障害にはしばしばうつ病が合併しますが、抗うつ薬ですからうつ病にももちろん有効で、両方同時に治療できます。またアナフラニールは強迫性障害にも有効で、強迫性障害を合併するパニック障害の治療にも好適です。良いところがたくさんある抗うつ薬ですが、欠点も少なくありません。

もう一つの欠点は、副作用の方はのんびり出てくるということです。従ってはじめの一ヶ月間は、効果が出てこなくて副作用だけが出るということになります。困ったことですが、ここで薬をやめてしまつては元も子もありません。抗うつ薬療法で我慢を少なくするための対策はあります。治療開始時はベンゾジアゼピン系抗不安薬と一緒に用する方法です。抗不安薬の方はすぐ効果が現われるので、抗うつ薬の効果が出るまでの間、ある程度症状に苦しめられなき見られます。注意すべきは、前立腺肥大症や緑内障の人で、排尿障害や眼圧上昇を来すことがあるので、医師に申し出なければなりません。

副作用で多いのは眠気、口渴、便秘などです。眠気は中枢神経抑制作用によるもので、鎮静、茫洋、注意集中力低下なども起こるので、自動車の運転はひかえねばなりません。不眠がある場合は、夜寝る前に服用することで、睡眠も効果的に得られます。ただし、この点は抗うつ薬の長所と言えます。長期連用しても依存が形成されず、退薬症状も出にくいということです。しかしやはり服薬は副作用でベンゾジアゼピンと異なる点は、抗うつ薬には依存性がないことです。この点は抗うつ薬の長所と言えます。長い間服用しても依存が形成されず、退薬症状も出にくくということです。しかしやはり服薬は副作用でベンゾジアゼピンと異なる点は、抗うつ薬には依存性がないことです。この点は抗うつ薬の長所と言えます。長い間服用しても依存が形成されず、退薬症状も出にくくということです。しかしやはり服薬は

**副作用は眠気、口渴、便秘など**

くる必要があり、それに時間がかかるためと考えられています。薬によってはもう少しんだん増量していく方法をとがかかることがあります。

もう一つの欠点は、副作用の方はのんびり出てくるということです。従ってはじめの一ヶ月間は、効果が出てこなくて副作用だけが出るということになります。困ったことですが、ここで薬をやめてしまつては元も子もいません。抗うつ薬療法で我慢を少なくするための対策はあります。治療開始時はベンゾジアゼピン系抗不安薬と一緒に用する方法です。抗不安薬の方はすぐ効果が現われるので、抗うつ薬の効果が出るまでの間、ある程度症状に苦しめられなき見られます。注意すべきは、前立腺肥大症や緑内障の人で、排尿障害や眼圧上昇を来すことがあるので、医師に申し出なければなりません。

副作用で多いのは眠気、口渴、便秘などです。眠気は中枢神経抑制作用によるもので、鎮静、茫洋、注意集中力低下なども起こるので、自動車の運転はひかえねばなりません。不眠がある場合は、夜寝る前に服用することで、睡眠も効果的に得られます。ただし、この点は抗うつ薬の長所と言えます。長い間服用しても依存が形成されず、退薬症状も出にくくということです。しかしやはり服薬は副作用でベンゾジアゼピンと異なる点は、抗うつ薬には依存性がないことです。この点は抗うつ薬の長所と言えます。長い間服用しても依存が形成されず、退薬症状も出にくくということです。しかしやはり服薬は



一九四〇年生まれ。  
一九七〇年同大医学部卒業。  
士。筑波大学講師などを経て、現在、帝京大学市原病院精神科教授。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。

中は数カ月ごとに血液検査や心電図検査を行つて、異常の有無を確かめます。

アルコールとの相互作用、胎児や乳児への影響などについて



●シリーズ 家族12 ●

# 夫婦

~いつまでも一緒に?~

岩館憲幸

「夫は妻を慕いつつ妻は夫を遠ざける」……夫婦の定年後の付き合い方について民間企業が行つた意識調査結果を報ずる今朝の朝刊の見出しであります。

調査は昨年10月に実施され、首都圏の40、50代の夫婦約190組が回答、その結果、「定年後なるべく一緒に」という夫は51・3%だったのに対し、妻は27・4%にとどまり、逆に「夫婦別々の時間を作りたい」という「けじめ派」は、夫が45・5%、妻62・6%だったのだそうです。

(3月9日付け朝日新聞朝刊)

この記事で身につまされる人は少なくなかつたのではないでしようか。

それとも、そうではなくてやはり夫婦間の、このような意識の落差に気付かなかつたり気付こうとした人達のほうが多いということなんでしょうか。そしてその結果が、妻からの突然の離婚宣言に、なす術もなく哀れを極める夫の姿だつたりするのでしようか。そういえば厚生省の1997年人口動態統計で同居25年以上の熟年夫婦の対前年離婚増加率が、15・1%と過去最高に達していたことを思い出します。

夫は妻を慕いつつ妻は夫を遠ざける」……夫婦の定年後の付き合い方について民間企業が行つた意識調査結果を報ずる今朝の朝刊の見出しであります。

調査は昨年10月に実施され、首都圏の40、50代の夫婦約190組が回答、その結果、「定年後なるべく一緒に」という夫は51・3%だったのに対し、妻は27・4%にとどまり、逆に「夫婦別々の時間を作りたい」という「けじめ派」は、夫が45・5%、妻62・6%だったのだそうです。

(3月9日付け朝日新聞朝刊)

こうしてみると夫婦という男女の絆は、夫婦だからといって格別強いものでは決してない、夫婦の関わり方や相互理解の在り方で、いつ切れてしまつても不思議ではない程のもろさも、実は併せ持つていると考えるべきなのかもしれません。

そしてそのもろさとは、人々誰しもが多かれ少なかれ抱えている心の弱さや傷つきやすさと決して無縁のものではない

と思われるのです。

相手に対する願いや、してほ

しいこと、あるいは逆にしてほしくないこと、そして今この自

分がどんな気持、どんな状態でいるのかなどについて、その相手から不當に無視されたり、全く関心を払つてもらえないなかつたとしたら、たいがい的人は失望し心傷つくに違ひない。しか

もそれが同じ人との間で毎日のようにいつまでも繰り返さ

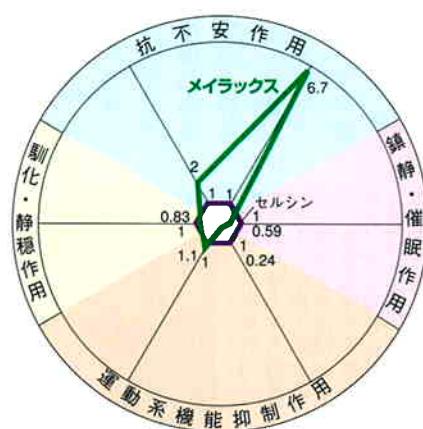
## フクロウ博士の智恵袋

### 抗不安薬について



文字通り不安を和らげる薬である。ほとんどの抗不安薬は化学構造式にベンゾジアゼピン核を持っているのでベンゾジアゼピン系と呼ばれており、現在20種類以上の製品が市場に出回っている。ベンゾジアゼピン系の薬は抗不安作用以外にどの薬も多かれ少なかれ筋弛緩作用、鎮静催眠作用、麻酔増強作用、抗けいれん作用を持っている。パニック障害に使う薬は数あるベンゾジアゼピン系薬物のうちで特に抗不安作用が強いものである。だから、人によっては多少眠気を感じたり、筋肉がたるんで倦怠感

を感じる人がいるのじゃ。ベンゾジアゼピン系の薬の中で、筋弛緩作用の強いものは肩こりの薬として試用されているし、抗けいれん作用の強いものはてんかんの薬として使われている。そして、鎮静催眠作用の強いものは、ハルシオン、レンドルミン、エバミール、ロヒプノールといった睡眠導入剤として使われている。パニックの薬を飲んでいると、歯科にいって麻酔がかかりやすいことも納得できるというものじゃ。



心身の不調を来してしまうこ

シリーズ 家族12

夫婦 ~いつまでも一緒に?~



問題なのは気ままな振る舞いや要求は往々にして相手に犠牲を強いることになるということです。しかもこの自由で気ままに振る舞いや要求はしばしば暴力を伴うのです。カナダのバンクーバーの総領事が妻を殴つてケガを負わせ、警察に逮捕された時「妻を殴るのは日本の文化だ」と居直った、というニュースが話題になつたのはついこの間のことでした。残念ながら、自分の言い分が通らなくて一方的

とだつてある。これが今まで私が見聞きしてきたわが国の多くの夫婦の姿がありました。

『結婚するまではわかり合え支え合えるいい人だと思つていたのに、結婚後彼はすっかり変わってしまった』『結婚する前は全てが気に入っていたのに、一緒になつてみたら嫌なところだけがいろいろ目につきだした』。よくいわれる言葉であります。このように、結婚前は相手の気に入る自分を演じ続け、結婚してしまうと気ままに振る舞いが多くなつてくるのはごく当たり前の話で、それだけ嘘いつわりのない本当の自分をさらけだといふのであれば問題はないわけです。

傾けてくれない夫への不満や怒りを内向させ、心身の不調をきたしたり、うつ状態に陥つたりする妻は少なくありません。夫とは「定年後なるべく一緒に」という妻が三分の一に満たないという調査結果のあることを夫たちは真剣に受け止めるべきであります。

次回も夫婦関係について考えてみたいと思っております。



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。

## ●野鳥図鑑●



### 【ユリカモメ】

カモメというと海辺や港に群れていることが多いのですが、この鳥は川の上流まで餌を求めて上がります。古くは江戸(東京)の町で、「隅田川(すみだがわ)の都鳥(みやこどり)」として親しまれてきました。

春、頭部が黒くなり夏羽へと変身してきました。

撮影 (財)日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之穂

## INFORMATIONS

## ●乗り物に乗る会のお知らせ

パニック障害による乗り物恐怖症の患者さんが、乗り物に挑戦する集団行動療法です。  
乗り物に乗る自信をつけ、同じ悩みを持つ仲間と交流を深めるために参加してみませんか。

日 時：4月18日(日) 13:30～  
集合場所：井門名古屋ビル（クリニックのあるビル）1階  
行 程：名古屋 → 金山 → 栄（懇親会）→ 名古屋  
JR 地下鉄 バス

## ●アゴラ会のお知らせ

この会は、パニック障害による広場恐怖症（外出恐怖症、乗り物恐怖症、閉所恐怖症、人混み恐怖症）の患者さんたちが集まり、自分たちの悩みを話し合い、良くなった人からその秘訣を聞いたりします。また、自分たちの悩みを社会に認知してもらう、患者さんのための患者さんによる自助会です。みなさんふるってご参加下さい。

日時：5月23日(日) 13:30より(受付13:00より)  
場所：丸栄カーネーションセンター第1集会室  
名古屋市中区錦3丁目23-31 栄町ビル11階  
TEL (052) 264-5441

## ●なごやメンタルクリニック関係図書出版案内

## ●「強迫性障害～わかっちゃいるけどやめられない症候群～」

出版日：平成11年2月初旬 出版社：日本評論社  
編著者：久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会  
執筆者：貝谷久宣 他  
内 容：専門医による病気の解説とケーススタディで強迫性障害の治療の基本を明らかにする。



## ●「うつ病／私の出会った患者さん」

出版日：平成10年7月下旬 出版社：日本評論社  
編著者：樋口輝彦／不安・抑うつ臨床研究会 執筆者：20数名のベテラン臨床家  
内 容：患者・家族・医療関係者向き。各臨床家が印象に残った症例、教訓的な症例を紹介する。

## ●「不安とストレス」

出版日：平成10年5月下旬 出版社：日本評論社  
編著者：野村忍／不安・抑うつ臨床研究会  
執筆者：八尋華那雄（なごやメンタルクリニックカウンセラー）他  
内 容：不安の医学第1回都民講演会の講演内容に加えて、  
ストレスと上手くつきあう方法・ストレス解消法を紹介する。

## ●「パニック障害」

出版日：平成10年3月下旬 出版社：日本評論社  
編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会  
内 容：不安の医学第2回都民講演会の講演内容に、療養上必要な記事を  
数編追加し、さらに、パニック障害患者の体験記を紹介する。

*Que Será, Será* 「ケ セラ セラ」

発行日 平成11年4月1日

## 【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	17	20	
日	休 診									
月	休診	診 療（院長）					診 療（院長）			
					心理カウンセリング（八尋）					
火	休診	診 療（院長）					診 療（院長）			
							心理カウンセリング（八木）			
水	休 診		診 療（石田）							
木	休 診		診 療（吉田）							
金	休 診			診 療（北山）	診 療（当番医）					
土	診 療（加藤・岡崎）隔週	診 療（吉田）隔週		休	診					

※予約診療



発行者 貝谷久宣  
発行所 医療法人 和楽会  
なごやメンタルクリニック  
〒453-0015 名古屋市中村区椿町1-16  
井門名古屋ビル 6F  
Tel 052-453-5251 Fax 052-453-6741  
ホームページアドレス  
<http://www.gld.mmtr.or.jp/~nmc/>  
E-Mail nmc@gld.mmtr.or.jp  
印 刷 ヨツハシ株式会社  
〒501-1136 岐阜市黒野南1-90  
Tel 058-293-1010 Fax 058-293-1007  
定 価 ¥500