

Que Será, Será



深津千鶴

ミサイルがいつ落ちてくるか知れない恐怖状況でパニックの患者さんはどのように振舞うのでしょうか?この事を調べた興味深い論文が、最近、ある米国の学術誌に報告されました。それは、湾岸戦争でイスラエルがイラクからミサイル攻撃を受けた時、イスラエルに住んでいたパニック障害患者の発作は増えたかどうかを調査した研究です。

1991年1月17日の夜から6週間にわたってイスラエルの国民は不安な日々を過ごしました。この期間、首都アル・アビブを中心としたイスラエルの都市は湾岸戦争で18回の空襲を受けました。うちこまれたミサイルの総数は38発で、それこそ国民の間にはパニック状態が見られたのではないかと思いまが、この地は戦争多発地

帶で平時からその準備を怠ることはなかつたようです。市民は、空襲の間、毒ガスが入つてこないようシールされた防空壕に入り、ガスマスクを装着するように訓練されました。この防空壕の中には、ガスの毒消し注射や食料・水が備蓄されていました。空襲になるとこのような窮屈な部屋に15分から数時間は避難をしなければならなかつたようです。このケセラセラの読者の中にはガスマスクをするとか密閉された部屋への避難をしなければならないと聞いただけで発作を起こしそうな患者さんがいると思います。

さて、パニック障害患者に対する調査は開戦後もなく始められました。開戦して4週間の間に、53名の女性と12名の男性患者が電話でインタビューを

戦時下でパニック発作は増えるのでしょうか?

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣





戦時下でパニック発作は 増えるのでしょうか？

受けました。総数65名の患者が質問を受けましたが、そのうち16名の患者はテル・アビブ地域に住んでおり、空襲を受ける回数が多い人たちでした。質問の内容は、戦争になつてから病状の変化、服薬状況、日常生活の全般的な状況、空襲警報中シールドルームにいたか、ガスマスクはつけたか、警報中のパニック発作の有無、警報中の不安の程度と行動、戦争開始前後の1週間あたりの発作数などでした。その結果、戦争前と戦時のパニック発作回数を比べると、それぞれ週に平均0.53回と0.68回で統計学的な有意な差はありません。

空襲によってパニック発作が増えたという事実はなかったのです。空爆の激しい地域と激しくない地域を分けて調べてもパニック発作が増加することはありませんでした。しかし、テル・アビブを中心とする空襲の危険度が高い地区に住む患者は、空襲の危険度の少ない

い地区に住む患者に比べて空襲警戒中はむしろよく働いたことが明らかになりました。パニック障害の患者さんは恐怖状況下で発作の増加はないということがわかりました。これは、恐怖状況を患者一人ではなく集団で連帶して受け止めるからだという意見が論文の中にみられました。しかし、筆者は次のような理由でこの考えには賛同できません。

筆者の経験では、妊婦の患者さんが出産という恐怖感の強い状況下で発作を起こしたといふことを聞いたことがあります。妊娠してから出産するまで出産に対する予期不安を強く持つ患者さんにはよくいから絶対に妊娠しないといふ患者さんにもまれならずお会いします。しかし、一旦陣痛が始まつたらもう恐ろしいとか不安だといつているような余裕がないのではないかと心配が増えるということはないのです。昔から「案ずるより生むが易し」とはよく言つたものです。

この研究の結果で、もうひとつ特記すべきことがあります。それは空爆の激しい地域の患者のほうがそうではないのです。Mさんは50歳を過ぎパニック発作はほとんどありません。Mさんは、小さいころから体が弱く人一倍自分の健康に気を使っていた。結婚してからも些細な体調の変化であつても心配でたまらず、すぐかかり付けの内科医に走る人でした。年末年始は医療機関が休みになるから不安だという理由で、秋の定期健康診断をもう何十年も恒例行事としていました。ところが、ところがです。こんなからだのことばつきりと存在してしまうと、むしろ度胸が据わってしまうのではないかという予期不安は大変強く持ちます。しかし、ひとたび、不安の対象が目の前にないかと相談に来院されました。薬剤師であるMさんは病名を隠しつづけることです。ご主人が病名の告知をどうしようかと相談に来院されました。Mさんは心配でたまらない肺がんが見つかってしまったのです。ご主人が病名の告知を

してMさんから筆者に電話が入りました。彼女は意外にけろつとした口調で、甘えたことでも泣き言も、心配事も一切述べることなく、自分の今後の治療計画を落ち着いて話してくれました。筆者のまぶたには、このとき、Mさんの面影と勇敢に戦場に向かう戦士の姿がダブりました。Mさんが元気い退院してくるものと筆者は信じています。

不安と恐怖の違いは何でしょうか。不安は対象のない恐怖です。恐怖では恐さの原因が目の前に具体的にはつきりと存在します。パニック障害の患者さんは中途半端なわけのわからない状態の恐怖には弱いのです。すなわち、何か恐ろしいことが起ころうではないかという予期不安は大変弱く持ちます。しかし、ひとたび、不安の対象が目の前にはつきりと存在してしまうと、むしろ度胸が据わってしまうのではないかと心配でたまらないMさんに肺がんが見つかってしまったのです。ご主人が病名の告知をうる不安症でない人よりも手際よく講ずることができる人が多いのではないかでしょうか。それに対応する対抗処置をむしろ不安症でない人よりも手際よく講ずることができる人が多いのではないかでしょうか。予測不安のつぼから抜け出して、さあ、恐怖に突入だ。電車も地下鉄も乗つてしまえば恐くないのです。

香道

文学散歩(十四)

御家流桂雪会理事長
熊坂久美子



更衣香

花の色に染めし袂の惜しければ

衣替えうき今日にもあるかな

拾遺集 源重之

夏衣	青葉山
卯花衣	佐曾羅
更衣	真南蛮
花染衣	羅國
下付	伽羅
移香	
ぬぎ捨	

四月は卯月、白い卯の花が咲くのでこう呼ばれます。「我が家宿の垣根や春をへだつらん夏来にけりと見ゆる卯の花」

という古歌にも見られるように卯の花は初夏の花、旧暦では四月は夏のはじめでした。そして三月末まで着ていた春衣を夏衣に着える衣替の日が四月一日だったのです。

證歌「花の色に染めし袂」とは、平安期には花といえは桜の事を指しますが、桜重ねという薄赤の上に白を重ね桜色に見える美しい花衣の事でなよやかな女性達の心をとらえて離さぬ纖細な色合いだった事でしょう。

又一方新しい夏衣の軽やかな着心地にもほんの少し心が動く、この組香はそんな女性達のゆれ動く気分を表したもので今も女性は衣装に弱いものですね。

この組香は夏衣卯花衣更衣

花染衣と四種のタイトルでどちらにも心ひかれながらやはり今日を限りの花衣に未練が残るという氣持を花衣更衣の焚空を再び炷くという事で表現しています。

平安期の宮廷人の数々の装束はその殆んどが各家の女性達の手製で、身分の高い女君達も染色から仕上げまで行い

典雅華麗な衣装を作り上げる事は北の方(女主人)にとって大切な資格の一つでありました。殊に男性の衣装は色々と細かい官位や行事による規制があり、又女装も季節、年令、仕来りをも考え方せなければならぬ取合せは驚く程繁雑なものでこれらに精通する事は必修の教養だったようですが、しかし厳しい仕来りの中

で巧みに取合わせ個性的な衣装を作るのは自己のセンスの見せ所、御簾や牛車の中からのぞかせる打出(五衣の袖口の重ね色目を見せるもの)は心憎い演出法と申せましょう。

源氏物語の玉鬘巻にも年末に源氏が六條院の女君達に正月の衣装を調えて贈るという所で、紫上はこういう事にも大変すぐれた才能をもち「世になき色合い」を染め出させた品を沢山用意し、源氏は心中そのセンスの良さに深く感じ入りながらそれぞれの女君

にふさわしい色合い柄等を撰び出しています。それを紫上は見ぬふりをしながら細かく観察し他の御殿の方々の容姿を想像し、興味を持つたりイラ

ライラしたりしますが、このあたり女性作家ならではの描写と思います。

こんなに華やかな衣替えとは、芭蕉が「笈の小文」に残した「夏に入る日(旧四月一日)」の一句「二つ脱いで後に負ひぬ衣が」旅中の衣替えは一枚上衣をぬいで背中の笈に入れるだけという簡便さです。そして芭蕉の高弟其角は「越後屋に衣さく音や更衣」(越後屋は三越の前身)という都会的なしゃれた一句を残しています。



●シリーズ 家族16●

父親が見えない

岩館憲幸

私はこれまで約4年間、小・中学校でスクールカウンセラーとして、主に不登校生(児)の親との関わりをもってきましたが、そこで強く感じたことの一つに、不登校生の父親の、父親としての存在感の薄さがあります。先日O市の“E中学”における「スクールカウンセリング年度末報告」ではそのことにもふれて述べさせてもらいました。

今回はその一部を、誰とは特定できないように書き改めたりうえで引用しながら、話を進めていこうと思います。

小学校時代から中学1年3学期まで不登校を続いているA君の父親は、慢性の疾患を抱え体力の無さを理由に、子どものしつけを全て母親任せにしておりました。会社から帰つて食事や入浴を済ませると、9時頃にはもう早々と寝室に引つ込んでしまい、家族との対話があまりみられませんでした。自分的好きなビデオをA君と一緒に見る時間はあつても、A君の話をじっくり聞いてやつたり、教えさせたりする時間は取れませんでした。逆にA君が何か欲するものがれば簡単に応じてしまい(普段相手をしてやれてないといふ思いもあってか)、我慢やこらえの力を育てようとする父親

らしい厳しさは見受けられませんでした。一方、総合病院の婦長さんとして夜勤もある多忙な母親には、子どもたち(A君には高1の兄がいる)に対しても十分なことができていないものかしさがありました。しかしだからといってその埋め合わせに物を与えたり甘やかすようなことはしませんでした。相談室を訪れるのはいつもその母親だけでした。小さい頃から人見知りの傾向が強く、小学校低学年に、皆の前で発表できなかつたことがきっかけで不登校が始まつたというA君を、あせらずクールにとらえる余裕を感じさせる人でした。A君は教室にはあらわれなくても部活の卓球には熱心に参加しておりました。理科や電気工作が得意なこと、読書好きで、わからない字があればすぐ辞書で調べる習慣を身につけておりました。母親はこののような特性を伸ばせばと考えており、必ずしも登校にはこだわつていませんでした。ただAくんは父親似で、人との感情交流の乏しさが心配、父親にもつと子供への積極的な働きかけがあつたなら、訴えることがありました。その父親的な役割を、多忙で活動的なこの母親が担つていたのかもせません。

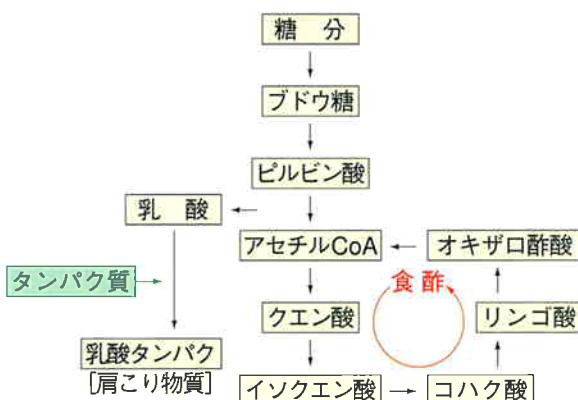


フクロウ博士の智恵袋

食酢で疲労物質—乳酸の蓄積をストップ!

前々号のこの欄でパニック障害は乳酸が蓄積しやすい病であることを述べた。パニック障害患者がよく訴える全身の疲労感や肩こりは、増加した乳酸がいたずらして起きると考えられているのじゃ。乳酸がタンパクと結合して筋肉にたまると筋肉がパンパンと張つて肩こりや腰痛となって現れる。前々号ではその予防策として乳酸が増える嫌気性解糖を抑え、乳酸を産生しない好気性解糖一すなわち、有酸素運動をするべしと伝えました。体を動かすとドキドキする運動嫌いの患者さんに朗報が入つた。食酢を摂るだけでケン酸回路が活発になり、乳酸の産生を抑えることができるのじゃ。しかも、食酢はできてしまった乳酸を分解する作用も持つていて、一石二鳥というわけじゃ。酢にはこのような疲労回復作用以外にも、食中毒の予防、肥満防止、高血圧の改善作用があるといわれている。パニックの患者さん達!さあ、今晚から食酢を飲もう!

クレブス・サイクル



シリーズ 窓狭16
父親が見えない



中学2年の2学期から不登校を続けた男子生徒Bくんについては、両親が揃って訪れたのは初回面接の時だけ、母親にはカウンセリングへの根強い抵抗があるらしく（以前心身の不調から一度だけ隣市の某クリニックを訪れ投薬を受けたことがあるが、家族には、二度と行きたくない）といつては（です）、その後相談室を訪れるのは父親だけでした。

不登校のきっかけは、当初担任の先生に部活の人間関係にあると知らされていましたが、父親の話から、母親の心身の状態が、Bくんの生活行動面に少なからず影響を及ぼしていること、そして父親自身は、かかる母親と息子の両者に対して真っ正面から向き合い、話し合っていないらしいことがわかつてきました。

登校刺激はしばらく禁忌と

してしまっている生活リズムの立て直しが先と、父親と二人で相談し合いながら、さしあたってBくんにとつて実行可能なと思われる課題について簡単な日課表を作つてみたりしました。母親が万事につけて悲観的になつていて、かかるBくんへの私どもの働きかけにも懐疑的で、協力してもらえないなかつたようなのです。もともとBくんは母親とはよく話すのですが、父親とは話したがりませんでした。父親との対話が少ないのは中学生ならよくあることです。でも今回だけは父親としての、そしてまた夫としての父性やリーダーシップを示すことで、母親とBくんへの関わり方を変え、深めてほしかつたのです。

もともとこの家族は母親が中心で、子育てを始めとする家の中の主要なことがらは母親が取り仕切っていたと考えられます。父親は父親として、妻や子供に対し父性を表わすがなくなってしまうと家族機能はたちまち停滞してしまったことはあまりなかったのではないかでしょうか。母親が元気なBくんの不登校もそういった家族病理によつてもたらされた可能性

があります。

父親と面接を続けながら、

目の前にいるその父親に、Bくんの父親としての父親像が一向に見えてこなくて、一

度会つただけでそこには実在しない母親に、母親としての存在感を感じてしまうので

した。

B君が登校を再開するようになつたのは、10月半ばの親子・担任等による二者進路相談がきっかけでした。その時の母親の極めて強い口調の高揚した姿がとても印象的だったと、同席の先生から後で知られました。

B君が登校を再開するようになつたのは、10月半ばの親子・担任等による二者進路相談がきっかけでした。その時の母親の極めて強い口調の高揚した姿がとても印象的だったと、同席の先生から後で知られました。

次回も父性について取り上げてみないと考えております。



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●



【コサギ】

一般にシラサギと呼ばれていますが、実際はコサギ・チュウサギ・ダイサギなどの種類がいます。コサギは最も普通に見ることができます。足を細かく震わせているのは、泥の中にひそむドジョウや水生昆虫を追い出して食べようとしているのでしょうか。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂

INFORMATIONS

● 「不安の医学」第6回市民講演会のご案内

● テーマ「パニック障害に負けない」

日 時：4月15日(土)PM1:00～(12:30開場) 場 所：名古屋市中区役所ホール 入場料：無料(先着500席)

プログラム：

◆講演「パニックと心のつぶやき」 岡門教育大学人間形成基礎講座 井上 和臣 教授

◆患者さんによる歌

◆討論会「パニック障害婦人の妊娠・出産・育児について」 司会 三重大学医学部精神神経科 岡崎 祐士 教授

基調講演「服薬と妊娠・出産」 名古屋市立大学医学部産婦人科 鈴森 薫 教授

討論者 医療法人 和楽会 なごやメンタルクリニック 貝谷 久宣 理事長

妊娠・出産・育児を体験した患者さん(数名)

妊娠・出産・育児を控えた患者さん(数名)

● 集団行動療法のご案内

パニック障害による乗り物恐怖の患者さんが、乗り物に挑戦するための企画です。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。全行程に貝谷先生が同行します。

*お花見行動療法～バス・電車・地下鉄～

行き先 犬山 日 時 4月14日(金) 11:30～16:00頃(昼食を済ませてクリニックに集合)

費 用 実費(再診料・交通費・飲食費) 内 容 勉強会・交流会

*「ワイドビューしなの」に乗る会～特急～

行き先 長野県蓼科高原セミナーハウス「ケ・セラ・セラ」 日 時 6月30日(金)～7月1日(土)

費 用 38,000円 募集人数 先着15名(女性のみ) 内 容 勉強会・自律訓練法実習・体験談発表などの交流

～詳細は追って掲示でお知らせします。お申し込みは受付まで～

● クリニック関係図書出版案内

● 「人はなぜ人を恐れるか」

編著者：坂野雄二／不安・抑うつ臨床研究会編
出版社：日本評論社

● 「パニック障害に負けない

～不安恐怖症の体験・克服記～」
編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社

● 「強迫性障害

～わかつっちゃいるけどやめられない症候群～」
編著者：久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社

● 「うつ病／私の出会った患者さん」

編著者：樋口輝彦／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社

● 「不安とストレス」

編著者：野村忍／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社

● 「パニック障害」

編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社

● CD発売のお知らせ

全行程がパニック障害患者さんによって作成されたいやしの音楽のCD「poco a poco／ケ・セラ・セラ」(定価：税込2,500円)が発売されました。クリニック受付でお買い求め下さい。

● 医療費の負担について

定期的に通院治療を行っている患者さんは、精神保険法第32条の「通院医療費公費負担制度」により、医療費を軽減することができます。御希望の方は、受付までお問い合わせ下さい。

Que Será, Será 「ケセラセラ」
発行日 平成12年4月1日

【診療時間】

日	休 診									
月	休 診	診 療 (貝谷)			診 療 (貝谷)					
火	休 診	診 療 (貝谷) <small>(ほくとうりょう)</small>			心理カウンセリング(八尋)					
水	休 診				診 療 (貝谷)					
木	休 診				心理カウンセリング(八木)					
金	休 診				診 療 (北山)	診 療 (当番医)				
土	診療(岡崎・原田)				心理カウンセリング(岩館)					

※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.mmr.or.jp/~nmc/>
E-Mail nmc@gld.mmr.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 價 ¥500



なごや
メンタルクリニック