

QueSerá,Será



チャイニーズフィシャネット 写真撮影：高子 忠雄

癸未（みずのとひつじ）年の師走は筆者にとって人生の大きな節目のときでした。60歳は古来十干十二支によれば一巡りの年です。この還暦の誕生日は筆者の人生における最も忘れがたい日々の一日となりました。この月曜日の朝、8時過ぎにモノレールの駅まで家内に送られ、東海道線、銀座線を乗り継ぎ、赤坂クリニックに10時前に到着し、定刻の10時に診察を始めました。13時過ぎに午前の診察を終わり、近くの和食店で昼食を摂り、14時過ぎから雑誌「ダ・カーポ」の社会不安障害についての取材を受けました。その後、2、3の来客に面談してから午後の診察を15時から再開しました。数名の新患の中の34歳の女性は非定型うつ病の典型例でした。このうつ病はパニック障害の前後に見られる普通のうつ病とは病像を異にし、筆者が「パニック性不安うつ病」という名称を提案している病態です。その新患の女性から病状を一通り聞き、診察の後半に両親のプロフィールを尋ねました。父親の人となりについてはさばさば答えていました。

癸未（みずのとひつじ）年の師走は筆者にとって人生の大きな節目のときでした。60歳は古来十干十二支によれば一巡りの年です。この還暦の誕生日は筆者の人生における最も忘れがたい日々の一日となりました。この月曜日の朝、8時過ぎにモノレールの駅まで家内に送られ、東海道線、銀座線を乗り継ぎ、赤坂クリニックに10時前に到着し、定刻の10時に診察を始めました。13時過ぎに午前の診察を終わり、近くの和食店で昼食を摂り、14時過ぎから雑誌「ダ・カーポ」の社会不安障害についての取材を受けました。その後、2、3の来客に面談してから午後の診察を15時から再開しました。数名の新患の中の34歳の女性は非定型うつ病の典型例でした。このうつ病はパニ

ク障害の前後に見られる普通



医療法人 和楽会 理事長
貝谷久宣

人生一巡り

のうつ病とは病像を異にし、筆者が「パニック性不安うつ病」という名称を提案している病態です。その新患の女性から病状を一通り聞き、診察の後半に両親のプロフィールを尋ねました。父親の人となりについてはさばさば答えていました。それでも、中等症以上の重症例で

たが、母親のことになると急に声を詰まらせ涙顔になりました。『ああ、この患者さんも母性愛欠乏なのだ』という思いとともにパニック障害という病気の奥深さをいまさらながら感じました。パニック障害をもっぱら診察するようになってから10数年経ち、パニック発作や広場恐怖は正面から治療すれば何とかなることはわかりました。しかし、パニック障害に伴ううつ病—パニック性不安うつ病(大略を表に示します)—は治療抵抗性で、本人にも家族にも大変な病態であることがわかつてきました。このパニック性不安うつ病に対しても、これまでのうつ病(定型うつ病)の特効薬とされるSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)はそれほど効果を持ちません。米国ではMAOI(モノアミン酸化酵素阻害薬)が使用されよい成績を挙げていますが、日本では認可される見込みが今のところない薬です。筆者は国内で使用することのできる薬剤を種々組み合わせ、さしあたり最も効果のある処方を工夫しました。

たが、母親のことになると急に声を詰まらせ涙顔になりました。『ああ、この患者さんも母性愛欠乏なのだ』という思いとともにパニック障害をもっぱら診察するようになってから10数年経ち、パニック発作や広場恐怖は正面から治療すれば何とかなることはわかりました。しかし、パニック障害に伴ううつ病—パニック性不安うつ病(大略を表に示します)—は治療抵抗性で、本人にも家族にも大変な病態であることがわかつてきました。このパニック性不安うつ病に対しても、これまでのうつ病(定型うつ病)の特効薬とされるSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)はそれほど効果を持ちません。米国ではMAOI(モノアミン酸化酵素阻害薬)が使用されよい成績を挙げていますが、日本では認可される見込みが今のところない薬です。筆者は国内で使用することのできる薬剤を種々組み合わせ、さしあたり最も効果のある処方を工夫しました。

人生一巡り

さて、12月8日、この記念すべ
き日の診察終了後にもうひとつ大
きなイベントがありました。これ
はパニック障害を中心とする不安
障害の研究についてのミーティン
グでした。臨床研究を症例数が集
まり難い大学病院で行う時代は過
去のものとなりつつあります。最近
は日本でも同種の病気を扱う医療
機関でそれぞれの病気の専門的な
研究がなされるようになり、やつと
木固なみになり始めました。赤坂

表 パニック性不安うつ病の臨床特性：Ver16（平成15年4月）

- (A) DSM-IVの大うつ病エピソードの診断基準を充たす。但し、“ほとんど一日中”という条件は除外する。

(B) パニック障害症状と抑うつ症状の間に移行性と交替性が存在する。

 1. 抑うつ状態は、パニック発作および不全パニック発作、発作性の原発不安（理由のない内因性不安）または離人症状に引き続き生じことがある。（移行性）
 2. 抑うつ状態はパニック発作が減少または消失した時期に出現し、パニック発作が再燃すると軽快する。いわゆるシーソー現象を示す（交替性）。

(C) 抑うつ状態は病初期には挿間性に出現し、経過とともに持続的となる。このエピソードは夕方から夜間にかけて出現することが多い。

(D) 男性では初期には不安・焦燥があるが、むしろ興味・関心の低下と自発性減退が主症状の退行型が多い。女性では不安・焦燥を主症状とする焦燥型が多く、以下の症状をしばしば示す。

 1. 自分の病状や境遇を過度に悲観し、絶望的となる。
 2. 自分の病状や境遇が他人に理解されないと激しい孤独感を持つ。
 3. 自分の病状や境遇に極端にいらだつ。
 4. 自分だけがなぜこんな辛い思いをするのか強く嘆き悲しむ（自己憐憫）。
 5. 自分の境遇を他人と比較し、不合理な羨望や嫉妬をする。
 6. アクティング・アウトがしばしばある。それは、感情の爆発（泣く、叫ぶ、など）またはいわゆる怒り発作（アンガーアタック）、攻撃、暴力、自傷行為、浪費（多買）、物質依存、遁走または賭博行為からなる。
 7. このアクティング・アウトを他人に知られることを極度に恐れる。
 8. いやな思い出のフラッシュバックが時にある。

(E) これらの抑うつ状態は、都合の良いことがあれば軽減・消滅し、都合の悪いことにより誘発・悪化するという気分反応性である。

(F) 以下の性格変化がみられる。

1. 依存的になる	2. 過敏で傷つき易い
3. 反応しやすい（感情易変性）	4. 感情移入過多
5. ひがみ易い	6. 過剰閑与

(G) 以下の身体症状がしばしば出現する。

 1. 睡眠覚醒リズムの障害（入眠障害、夜間過覚醒、過眠）
 2. 過食または著明な体重増加
 3. 発作性疲労感（肩こりを含む）—鉛様麻痺
 4. 起立性低血圧
 5. 下痢
 6. 胃痙攣発作、特に夜間

付帶事項：

1. 家族歴には不安障害より感情障害やアルコール中毒が多い。
 2. 病前性格はしっかり者が多い。自我の成熟程度が高い。しかし病気の進行とともに対人関係に過敏な性格に変化する。
 3. 男性よりも女性に圧倒的に多い。
 4. 若年発症ほど経過が長い傾向にある。
 5. パニック障害の病状が安定してからもパニック発作が散発的に出現する。
 6. 激しい不安・焦燥に対して感情調整薬(バルプロ酸ナトリウム、カルバマゼピン)やNA阻断薬(レボメプロマジン、クロルプロマジン、チオリダジン)を必要とすることがしばしばある。
 7. 長期の社会的機能(就労、通学、主婦の役割)の障害を示すことが多い。
家族の負担が重く、カウンセリングを希望し、入院が必要となるケースがある
 8. 2割前後のケースは経過中に軽躁状態を示す。これはラッピド・サイクロンと呼ばれる日内変動型が多い(Bipolar II)。上記のアクティング・アウトは躁状態によるものと解釈すること也可能である。

病態は、不安体質に加え、発病までの環境やストレスが大きく影響していると思われるふしが多々みうけられます。数多くの人々が悩んでいるにもかかわらず今までほとんど注目されていなかつたパニック性不安うつ病に対する心理療法の手技を確立することが急務であると筆者は考えました。そこで、わたしはクリニックに来ていただいている臨床心理士の先生方に声をかけました。そして平成16年からこの病態に対する心理療法確立のための研究会を定期的に持つことになりました。また、この特別な

クリニックにおいて、東京大学心臓病院との共同研究としてパニック障害のPETスキャン研究が行われました。10数人の患者さんの努力で、治療前のパニック障害の患者さんでは不安に関する脳部位（扁桃体や海馬など）で糖代謝が発生しており、半年間の認知行動療法だけでそれらの不安に関する脳部位（前頭葉前部や帯状回）の活動性が増加することが明らかになりました。世界で始めてのこの研究成果は、平成15年12月20日のNHKニュースで報じられました。

トゲノム遺伝子解析研究を開始するための最終的な打ち合わせ会議でした。これは東京大学精神医学教室と早稲田大学人間科学部健康学科との共同研究です。この研究は、パニック障害などの不安障害を持つ患者さんのボランティアを募り、この病気の根底に存在すると考えられる気質や性格とともに、生育環境、そして臨床的な病像の特徴を明らかにするとともに広範なDNA解析を行い、これらの関連性を追及するものです。この会議では、研究で使用される心理検査の種類、さしあたり解析する対象DNA、インフォームドコンセントサスの最終的なチェック、実際

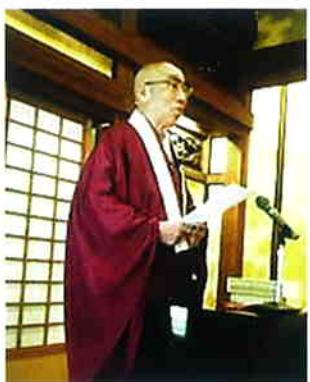
この研究手順などが確認されましたが、同定されその形質がわかれれば、元気の仕組みがわかり、新しいよーく根本的な治療法が導き出されることが期待されます(ボランティア募集についての詳細は赤坂クリニクスのHPを参照してください)。

筆者は25年間大学で研究生活を送ってきました。開業しても精神医学研究は頭から離れず、直接臨床に役立つ研究、早く安価に苦悩を取り去る治療を目指してきました。平成15年8月28日号の週刊文春の記事「安心できる病院ベスト100」のなかで、オリンピックによる患者9万人アンケート調査の結果半

坂クリニックがメンタル系でノミネートされていたのは考へてもなかなかった光榮なことでした。60回目の誕生日がこのようない私の夢を実現するための第2のステップになる大きな節目の日になつたことを非常にうれしく思つています。この日の会議の後、多くの同僚に囲まれた筆者は診察室に置かれたバーフィードイケーキの上の6本のローソクの火を一気に吹き消しました。そして、多くの患者さんの協力と先輩同僚の支援と家族の温かい励ました心の底から感謝しつつ充実した時を過ごしました。

清水谷・浅草寺大僧正講演録

『浅草寺史話』



浅草寺……の歴史の話をすると、うにというお話をありましたので、今日の皆さんのお集まりになつたわけです。大変暑い日にお出ましをいただいて皆さんも大変だと思いますが、江戸時代のお話を主に申し上げます。江戸時代はここで今ご覧のようにクーラーもありませんし、暖房もありません。天井が高い部屋で江戸時代の人たちはみんな過ごしていましたわけですので、今日はそのつもりで、江戸時代に戻つてお話を聞いていただきたいと思います。少し長くなりますが、どうぞ、ご婦人にはもう少し楽な姿勢でお聞きを願いたいと思います。

今お手元にプリントを差し上げましたので、それをご覧いただきながら。お聞き下さい。皆さんもまたの承知のように本年は江戸開府400年。徳川家康が江戸に幕府を開きちょうど400年に当たりますので、台東区ではイベントをいくつか催すことになつておる、10月1日から浅草寺の境内は江戸時代に戻るわけです。このプリントをご覧いただきますと、上

江戸時代の人たちはみんな過ごしていましたわけですので、今日はそのつもりで、江戸時代に戻つてお話を聞いていただきたいと思います。少し長くなりますが、どうぞ、ご婦人にはもう少し楽な姿勢でお聞きを願いたいと思います。

天正18年、1590年、「落穂集」という記録の中に「御祈祷の儀は浅草寺觀音堂のほかにしかるべき天台宗の寺と申し候は御座無き由」いう記録があります。この天正18年という年はどういう年かといふと、秀吉が小田原城を攻めているときです。小田原城主というのは北条氏です。この関八州を統治をしておりました大変力のある氏族です。これが関西のほうを一応制圧した秀吉にとりましては目の上のこぶですから、この北条氏を攻めなければならないというので、徳川家康を従え、小田原城の攻撃にかかりたのです。

小田原評定ということがおありでしょ
う。そのときに小田原氏の氏直親子は城から出て戦うか、いや、城に籠城したまま戦うかということを長いこと、3ヵ月も評定をしていました。うちに、秀吉の軍隊は小田原城の見える山上に城をつくり、そこから一気に攻められて、とうとう小田原氏は滅ぼされてしまつて、小田原城は秀吉の配下に入ったのです。それが天正18年のことです。

ちょうどその落城したときに、天

の段の右の2番目のところに慶長

8年、1603年。これが江戸開府の年です。したがいまして2003年ですからちょうど400年になります。

その前の天正18年というところをご覧いただきたいと思います。

天正18年、1590年、「落穂集」

という記録の中に「御祈祷の儀は浅草寺觀音堂のほかにしかるべき天台宗の寺と申し候は御座無き由」

いう記録があります。この天正18年という年はどういう年かといふと、秀吉が小田原の城中

は北条氏です。この関八州を統治をしておりました大変力のある氏族です。これが関西のほうを一応

制圧した秀吉にとりましては目の上のこぶですから、この北条氏を攻めなければならないというので、

徳川家康を従え、小田原城の攻撃にかかりたのです。

秀吉は三河のほうにおきました

家康を、そこに置いたままだと大変不安なために、三河の所領を没収し

て関東の地を与えることになつたのです。家康はしぶしぶ江戸へ入つたのですが、江戸へ来たときに「ああ、

これはすばらしいところだ」と思つたに違いないのです。

そのときに「ご祈願、祈とうを

するお寺は天台宗で浅草寺がござります」ということで、天正18年

8月1日に入城をして江戸へ参つたときに、ちょうど日比谷公園の

海大僧正という方がいらっしゃる。

この人は108歳まで生きた方なん

です。昔私どもが学生のころ、「10

8歳。そんなに人間が生きるはずが

ない」などと思っていたんですが、歴史の記録を見ますとこれは本当のことです。108歳 寛永20年ま

でついでになりました。家康公、秀忠公、家光公、3代に仕えた方でし

た。特に家光にとりましてはもう神

様のように尊敬を集めていた方でし

す。その方を秀吉が小田原の城中

に呼んだのです。

「これから家康に関東のほうを与え

るけれども、そこにしかるべき徳川

氏として祈願を込めるお寺がある

か」という下問をしたときに、天海

僧正が「いや、実は浅草寺というお

寺がござります」ということを申し上げたのです。「御祈祷の儀は浅草

寺觀音堂のほかにしかるべき天台宗

の寺と申し候は御座無き由」と天海僧正が秀吉に答えたのです。

秀吉は三河のほうにおきました

家康を、そこに置いたままだと大変不安なために、三河の所領を没収し

て関東の地を与えることになつたの

です。家康はしぶしぶ江戸へ入つたのですが、江戸へ来たときに「ああ、

これはすばらしいところだ」と思つたに違いないのです。

そのときに「ご祈願、祈とうを

するお寺は天台宗で浅草寺がござります」ということで、天正18年

8月1日に入城をして江戸へ参つたときに、ちょうど日比谷公園の

ところに来たときのどが渴き、そこにお寺がありました。「何か飲み物を」と所望をしますと、そこ

の住職が、お水でなくて、お茶を持つて、馬上で家康は飲む。暑いときは皆さん、お水よりもお茶の

ほうがよろしい。「なかなか気の利いた住職である。おまえのお寺は

何宗であるか」「浄土宗でございま

す」。三河の家康の菩提寺は淨土宗の大樹寺というお寺です。「ああ、これならばご祈祷は浅草寺。先祖の菩提はこのお寺にしよう」。それ

が増上寺の存應という上人です。その増上寺はどこにあつたかとい

いますと、日比谷公園のところにありますと、日比谷公園のところに

あつたわけです。今は芝のほうに移っておりますけれども、そのこ

ろ江戸は、東京湾というものはあ

る。だから、芝のほうに幕府を開くことができません。その

軍の命令を天皇からいたしかないと幕府をつくるということは征夷大將

軍の命令を天皇からいたしかないと幕府を開くことができません。その

前例が頼朝にあります。頼朝が征夷大將軍に任せられまして、鎌倉

に幕府を開いているのです。家康

もこの年に征夷大將軍という位を

いたさぎ、そして江戸幕府を開く

ことになつたのです。それからわ

ずか12年、元和元年、1615年に

なりますと、林羅山という人が書き

ました「丙辰紀行」という中に、「男

女の群集すること京の清水より多

く見へける」。わずか江戸開府から

12年たまると、京都の清水觀音様

よりも多くの人がご参詣するお寺

になつてゐたということがありますから、

浅草寺にとりましては、江戸開府

いうことがいかにありがたかつたか

いうことがおわかりいただけるか

と/or います。

(次号につづく)

香道

文学散步(二九)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

初雪香(新撰御家流組香抄)

熊坂久美子

十月の頃初雪の降る日群臣参内し侍るを初雪見参と申也。正暦十一年に初るとかや。一條院の御宇より雪山と云事あり、滝口大内に参じて藤壺に雪山を築く雪の不足なる時御願寺に仰せられ執行法師是を奉りけるとなり。
藤壺
滝口
御願寺
雪山
各二包
内試一包
本香
暇楽
真南蛮
六包
白重
伽羅
札使用
札表 都雪 竹雪 芦雪 松雪
朝雪 夕雪 積雪 林雪 山雪 原雪

初雪とは新年に始めて降る雪とも又冬になつて始めて降る雪とも云われます。この初雪香は、今から千年前の平安期の才女清少納言が書いた「枕草子」の中の「雪山」の

一節をイメージして後世に作られたと思われる作品です。

「雪山」とは十一月の十日頃

大雪が降り宮中の御所のあちこちの庭で大きな雪山を作つて皆で笑いざめいています。

その内誰かがこの大きな雪山

はいつ頃まで保つだらうと云い出し、皆が十日間位はあるだろ

うと云う中に清女一人は正月十五日位まではあるだらうと云つてしまします。

皆それ程まではと云い、清女も内心では少し長く云い過ぎたかと後悔しますが一度云い出した手前あとにも引けず、白山の観音様に必死に祈つたり、人が近づいてこわしたりしないよう番人をつけたりして少ししつ減つてゆく雪山を毎日眺めやきもきと暮します。

雪山は少しづつす黒く汚れたりしながら、なんとか残り続けました。

当日の朝になり雪を盛る為の器具を用意して人を取りに行かせました。すると、不思議なことに前夜までは円座(クッション)位残つていた雪があとたもなく消えているではありませんか。

負けず嫌いの清女はその雪に添える歌まで詠んで用意していくのにあてがはずれ口惜しいやら情ないやらしょんぱりし中宮に雪は消えてしまつたと報告し

ますと、中宮は笑いながら日頃

勝気な清女がこれ以上得意がつてはしゃぐのもくやしいからこそりと取り捨てさせたと打ちあけ一同大笑いになるという話です。御所と云えば何かと儀式めいて固苦しい所と思われますが

おしゃべり等で華やいでいてこんな女性達の多く住む中宮御所は若いたづらもあつたのでしょう。

「滝口」とは宇多帝の御代

(897)より弓射に秀でた武人を撰んで内裏の警固に当らせた所で清涼殿の北東御溝水の落ち所であつた所から滝口と呼ばれ又北面とも云われました。

平清盛や西行法師も若い時はここに仕えていたいわゆる「北面の武者」でした。

「御願寺」は現在の仁和寺の事で皇室の私寺を御願寺といい西山御願寺は完成が仁和年間であったので仁和寺と寺号が定められたそうです。そしてこの話をあらかじめ知つていた上でこの組香を行えば一層興味も増すわけです。

美しく和歌の才能に恵まれた彼女にはさまざま恋愛遍歴がある中で最も彼女が愛した人は中宮の甥で平資盛といい年下の凜々しい平家の公達であります。

ある大雪の朝彼女が里(実家)へ退出しているとそこへ雪をわけて『雪の深づもりたるあした(中略)』

うす柳の衣、紅梅のうすぎぬなどきてゐたりしに、かれ野の織物の狩衣蘇芳の衣、紫の織物の指貫着

でただ引き開けて入りきたりし面

香はこの期待に応えて甘く苦く哀切なかけりを見せつついま

でもかばそく香り続けました。伽羅によせて炷いてみました。

香は雨の夕ベ雪の朝に聞くべきなりと云う言葉があります。

すべての色も音も白い女神が

包みかき抱く世界、香と静かに語り合うにはこれに過ぎるもの

大雪の朝一人つくねんと雪の庭を眺めている時、突然に恋人が現われたとしたらどんな心持ちがするでしょう。驚き、嬉しさそしてつるわぬままの自分の姿を羞じらう気持、そんな複雑な恋のよろこびやとまどいを歌集に書き遺してくれたのが「建礼門院右京大夫」です。名前だけ見れば男性のようですがこの人は若く美しくしかも恋多き女性であります。

「建礼門院」(平清盛の娘で高倉帝の中宮となり平家滅亡の時壇浦で入水したが助けられ幼帝を失つたままその後は大原寂光院で尼となつた悲劇の中宮)に仕える女房として平家が栄えていた時代は宮中で華やかに暮していました。

「建礼門院」(平清盛の娘で高倉帝の中宮となり平家滅亡の時壇浦で入水したが助けられ幼帝を失つたままその後は大原寂光院で尼となつた悲劇の中宮)に仕える女房として平家が栄えていた時代は宮中で華やかに暮していました。

美しく和歌の才能に恵まれた彼女にはさまざま恋愛遍歴がある中で最も彼女が愛した人は中宮の甥で平資盛といい年下の凜々しい平家の公達であります。

ある大雪の朝彼女が里(実家)へ退出しているとそこへ雪をわけて『雪の深づもりたるあした(中略)』

うす柳の衣、紅梅のうすぎぬなどきてゐたりしに、かれ野の織物の狩衣蘇芳の衣、紫の織物の指貫着

でただ引き開けて入りきたりし面

香はこの期待に応えて甘く苦く哀切なかけりを見せつついま

でもかばそく香り続けました。伽羅によせて炷いてみました。

香は雨の夕ベ雪の朝に聞くべきなりと云う言葉があります。

すべての色も音も白い女神が

包みかき抱く世界、香と静かに語り合うにはこれに過ぎるもの

はありません。

青

蘇芳



紫

狩衣



雪山を作る

雪山とは新年に始めて降る雪が雪の白さゆえにひとしほ紅く映える雪の朝、この造化の神の恵にいつも心が浄化されます。

初雪とは新年に始めて降る雪とも又冬になつて始めて降る雪とも云われます。

この初雪香は、今から千年前の平安期の才女清少納言が書いた「枕草子」の中の「雪山」の

ストレス講座 ーその14ー

適 応 障 害

～社会に上手に適応できない～

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

適応障害とは、ある社会環境においてうまく適応することができず、さまざまな心身の症状があらわれて社会生活に支障をきたすものをいいます。だれでも、新しい環境に慣れて社会適応するためには、多かれ少なかれ苦勞をしたり、いろいろな工夫や選択をする必要にせまられることはよくあることです。それがうまくいかなくなつた場合には、会社では職場不適応、学校では登校拒否(不登校)、家庭では別居あるいは離婚などといった形であらわれます。

ストレス学説によれば、心理社会的ストレス(環境要因)と個人的素質(個人要因)とのバランスの中で、いろいろなストレス反応(心理反応、行動反応、身体反応)が生じますが、これらは外界からの刺激に適応するための必要な反応です。ところが、ストレスが過剰で長く続く時、個人がストレスに対して過敏である時に、このバランスがくずれてさまざまな障害をきたすようになります。

適応障害の出現に関しては個人要因が大きな役割りを果たしていますが、もし心理社会

的ストレスがなければこの状態はおこらなかつたと考えられることがこの障害の基本的

適応障害のタイプとして、その主な症状によって以下のようく分類されます。

- | | |
|---|---|
| 1 | はつきりとした心理社会的
ストレスに対する反応で、
3ヶ月以内に発症する。 |
| 2 | ストレスに対する正常で予
測されるものよりも過剰な
症状。 |
| 3 | 社会的または職業(学業)上
の機能の障害。 |
| 4 | 不適応反応はストレスが解
消されれば6ヶ月以上は持
続しない。 |
| 5 | 他の原因となる精神障害が
ないことが前提条件です。 |

ります。そして、次第に対人関係や社会的機能が不良となり、仕事にも支障をきたし、引きこもつてうつ状態となります。

- 1 不安気分を伴う適応障害
不安、神経過敏、心配、いろいろなどの症状が優勢。

2 抑うつ気分を伴う適応障害
抑うつ気分、涙むろさ、希望のなさなどの症状が優勢。

3 行為の障害を伴う適応障害
問題行動、人の権利の侵害、社会規範や規則に反する違反行為などが優勢。

て、不安を主とする場合は不安薬、うつ症状を主とする場合は抗うつ薬の服薬など、それぞれの病型に応じて薬物療法が必要な場合もあります。

生活上の注意・予防としては、新しい環境に適応するためには相応の心的エネルギーを使いまして、適度の休養をとったり、気分転換にこころがけたり、日頃からストレスをためないような生活を工夫をする必要があります。また、適切な相談相手をもつて一人でくよくよ考えないこともや、人といかにうまくつきあい、その中にいかに自己実現するかというソーシャルスキルを身につけることも大切です。



〈野村忍略歴〉

一九五一年京都生まれ。
神戸大学医学部卒業。東京大学
医学部心療内科助教授を経て、現在
は早稲田大学人間科学部教授。
専門は、心身医学、行動医学、
臨床心理学。
編著書は、「ストレス—心と体の
処方箋」「ストレスと心臓病」「心療
内科入門」「不安とストレス」ほか。

本シリーズ初回で、私が学生達に行つたアンケート調査では、「家族」について最初に思い浮かべる言葉のトップは“絆”だったと紹介しました。昨年4月、雑誌文芸春秋では臨時増刊号に「家族の絆」を特集しました。家族といえども、絆がまず連想されます。しかし時にはその絆がいとわしいものとなることがあります。家族の絆が逆に強いしがらみとなって家族メンバーそれぞれの、個としての自立した歩みを妨げる足かせとなってしまうのです。

スをとることができず、家庭問題をいたずらに内攻させその処理を誤つてしまふことがあります。

最近の少年凶悪犯罪には社会的に閉ざされた密着家族（てんめん状態 本シリーズ3）で、家族以外の様々な人との柔軟な交流に欠かせない社会性（社会的スキル）が育てられ

親による児童虐待、子ども家庭内暴力、高齢者や障害者に対する家族の介護疲れによる虐待などには、家庭という密室で行われるところから表に現れにくく、まわりから保険援助の手が差し延べにくい点もありますが、他者の

シリーズ 家族31

—個として認め自立を促す—

岩館寔吉

1,200万を超える(2000年度)ともいわれるバラサイトシングル(20~39歳の親

ていなかつたケースが多いの
ではと思われるふしがあります。



フクロウ博士の智恵袋

くすりと肥満

体重増加を訴える患者さんがよくいる。これにはいろいろな理由が考えられる。パニック発作が少なくなるとパニック性不安うつ病(2頁表)となり、過眠、過食、全身倦怠、感情不安定を呈することがある。要するに食べ過ぎるという病気の症状により太ることがあるのジャ。また、病気がよくなると交感神経優位から副交感神経優位になり、身体の神経がエネルギー蓄積の方向に働くのジャ。肥満は病気が安定したるしジャー。

もちろん、おくすりの作用も否定はできない。ここに肥満を生じる薬を掲げるが、クリニックで使う薬は多かれ少なかれこのような作用はある。もちろんすべての人にではなく、なかにはSSRIで体重が減ってしまう人も稀ならずいる。また、パニック障害の患者さんは体を動かすことが嫌いであることも大きな原因。マメに動いてからだをマメにすることが肥満対策の肝心かなめジャー。

副作用として体重増加が
挙げられている向精神薬

抗うつ薬

デプロメール(ルボックス)、イミドール(トフランニール)、アナフラニール、デジレル、ルジオミール、テトラミド

抗不安藥

抗トランキルizer リボトリール（ランドヤン）

抗精神病药

プロビタ、ジブレキサ、コントミン(ウインタミン)、スピロビタン、アビリット(ドグマチール、ミラドール)、ロドビン(ロシゾピロン)、セレネース(リントン)、ケセラン、ハロステン)、オーラップ、セロカエル、ニュエーブチル(アバミン)、PZC(トリオミン、トリラホン)、ヒルナミン(レボトミン)、リスバダール

感情調整菜

リーマス、バレリン（デバケン）

シリーズ 家族31
家族の絆

介入を受け入れることのできない家族のかたくなさも、虐待という最悪の事態に至らしめる最大要因となっていると考えられます。

今年3月愛知県で65歳の女性が、25年間一人で介護を続けてきた知的障害のある兄（当時69）を扼殺死する事件がありました（15年4月19日付朝日新聞）。女性は1年ほど前から体調が悪かつたにもかかわらず、兄に対する周りから知的障害者施設などへの入所の勧めをかたくなに拒み続けていました。脳梗塞で一度入院させられた時も、翌日には兄の介護を他人に任せられないと退院してしまったのだそうです。

殺人罪で懲役刑5年を求刑されていましたこの女性は9月8

日留置所で胸部癌疾患によりひつそりと息を引き取つたと新聞の片隅に報じられておりました（9月8日付朝日新聞）。

家族の問題を家族だけで抱え内攻させてしまわないよう

に、日頃から友人もしくは同好会仲間の家族間交流や、家

族を取り巻く近隣地域の人達との積極的な関わり・支え合

いを心掛けたいものです。とはいものの、主婦達の立ち話や若い母親の公園デビューが、とかく住人の噂話か、さもなくば自分の家族の自慢話として見栄の張り合いに終始します。がちなどこから、近所付き合いは気が重いという声も少なくありません。そのうえ、

家族問題を抱えてでもしてい

たら余計近所の人と顔を合わ

せにくくなるに違いない。だ

からといってそれで対人回避的

傾向が一層強められることに

無策であつてはならない。私は

家族関係を安定化させること

が、近所付き合いをはじめと

する対人交流にうまく臨むこ

とのできる、心の余裕とつなが

るのではと考えるのです。

家族関係の安定化は家族間コミュニケーションの在り方いかんにかかっております。

夫婦、親子等家族同士の相

互理解ができる、いなければ

いられないといふことは、

そうならないために家族同

士がしつかりと向き合い理解

し合える積極的コミュニケーションにより、柔軟性のあるし

なやかな家族の“絆”を編み直

してほしいものであります。

方的な思いで子どもを縛り付けていないか、子どもの要求にひたすら応えることでしか親子の絆を繋ぎ止め得ないでいるのではないか……。家族は、少なくとも親は、一度自分たち家族間コミュニケーションの在り方を再点検してみる必要があるのではないか

いを心掛けたいものです。とはいうものの、主婦達の立ち話や若い母親の公園デビューが、とかく住人の噂話か、さもなくば自分の家族の自慢話として見栄の張り合いに終始します。がちなどこから、近所付き合いは気が重いという声も少

なくありません。そのうえ、

家族問題を抱えてでもしてい

たら余計近所の人と顔を合わ

せにくくなるに違いない。だ

からといってそれで対人回避的

傾向が一層強められることに

無策であつてはならない。私は

家族関係を安定化させること

が、近所付き合いをはじめと

する対人交流にうまく臨むこ

とのできる、心の余裕とつなが

るのではと考えるのです。

家族間コミュニケーション

農耕地や川原で見られる大型のチドリの仲間です。巣やヒナに近づくと親鳥は「キリッキリッ」と鋭い声で鳴き、この声を聞いて周りから仲間が集まり、外敵を攻撃します。集団でヒナを守っているのです。

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人間福祉学科教授。なごやメンタルクリニック心理カウンセリング担当。



INFORMATIONS

●市民講演会のお知らせ

4月に第10回 不安の医学市民講演会を行う予定です。
詳しくは近日発行のパンフレットをご覧下さい。

●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

●「PTSD～人は傷つくとどうなるか～」

編著者：加藤進昌・樋口輝彦／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社

●「対人恐怖—社会不安障害」

編著者：貝谷久宣

出版社：講談社健康
ライブラリーシリーズ

●「摂食障害—食べられない、やめられない」

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

●「社会不安障害」

編著者：樋口輝彦・久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社

●「強迫性障害」

著者：Padmal de Silva · Stanley Rachman
訳者：貝谷久宣

出版社：ライフ・サイエンス

●「脳内不安物質」

著者：貝谷久宣

出版社：講談社ブルーバックス

●「パニック障害の理解と看護

～患者とその家族のために～」

著者：貝谷久宣

出版社：医薬ジャーナル社

—貝谷先生の新刊—

●「日々是好日 エッセイ集20th-21st」

著者：貝谷久宣

発行日：2003年12月8日

出版社：日本評論社



●医療費公費負担制度について

精神保健法第32条「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。
詳しくは、受付までお問い合わせください。

Que Será, Será 「ケセラセラ」

発行日 平成16年1月1日

【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	休診	診療(安田)	休診		診療(安田)		休診					
火	休診	診療(貝谷) <small>(ゆりやなが)</small>	休診		診療(貝谷)		休診					
水	休診	診療(貝谷)	休診		診療(貝谷)		休診					
木	診療(土田)		休診	診療(宇野) <small>(第一・二・四・五のみ)</small>		休診						
金	休診	診療(井上)		診療(福原)								
土	診療(岡崎・定松)		休	診療(横山)								

※予約診療(日曜休診)

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.fuanclinic.com>

E-Mail office@fuanclinic.com

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

