

QueSerá, Será



入生田 しだれ桜 写真撮影：石原 傳幸

パニック障害患者の心性(7) — 過去・現在混同症候 —

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



はじめにお断りしておきますが、

ここにお話しする状態はすべてのパニック障害患者にみられるものではありません。パニック性不安うつ病を呈した患者のごく一部に見られたものです。筆者は初めてこの様な患者を診たときは、変わった人がいるものだとあまり気にすることはありませんでした。しかし、その後、同じような訴えを何人かの患者さんから聞くにおよびこれはパニック不安うつ病の症状のひとつだと考

える様になりました。では、実際の事例から現在・過去混同症候について述べましょう。

A子さんは22歳になるスタイルのよい女性です。高校を卒業してから観光バスのガイドをしていました。就職して1年が経った頃、お花見ツアーやを引率している日の午後、めまいと、吐き気と、発汗、軽い現実感喪失状態からなるパニック発作に襲われましたが、なんとかやりぬけました。その1ヶ月後、休みなしで仕事をしてほつとした連

休明けのある日、自宅で目がグルグルまわって立っておられないほど強烈なパニック発作に襲われ救急車で病院に運ばれました。その後はお決まりのコースでパニック障害が進展していました。この2年余、仕事には就いていません。パニック発作がその激しさを失い始めた頃から、強いうつ気分に襲われる様になりました。午前中の気分は比較的よいのですが、午後になると体がだるく眠くなります。また夕日が沈む少し前になると、さびしい気分に襲われ、わけもなく涙が出てきました。この状態が始まると、"自分だけがなぜこんな病気になつたのか"、"自分はかわいそうな人間だ"、"毎日バリバリ働けて素敵なおのがいるB子がうらやましい"、"私の将来はどうなつてしまふのだろうか"、"こんな人生なら生きても仕方がない"という思いに苛立ち、居ても立つてもおられなくなります。気分の持つていようがなく、手首を切ることが

パニック障害患者の心性(7) —過去・現在混同症候—

ある日の夜、A子さんは自室で何をするともなく過ごしていました。気分は多少沈み込んでいました。考えるともなしに中学時代の友人のことが頭に浮かんでいました。D子が、“A子は見栄つ張りでうそつきだ”と同じグループの仲良し仲間に話していたことを思い出していました。そんな昔

す 家族の御山を抜け切って D子の家を訪問しました。ウイーグレイデーで A子さんだけしか家にいませんでした。それでも A子さんはお母さんに向かって激しい言葉でした。お母さんの攻撃を始めました。A子さんの興奮は尋常のものではなく、どうのようになだめても謝っても収まりませんでした。それどころかまたますます感情が高ぶり、今にも暴力をする

だけです。先日、娘紹者とクリニクを訪問し自分の病気の説明を受け帰りました。

△子さんの事例は過去・現在混同症候の典型的な例です。これほどまで極端な症状を示す患者さんは多くはありませんが、根底にはこれと類似した様相を呈する患者さんはその氣で診れば結構多いと考えられます。この病態は次のようにまとめる事ができます。

症状が出ても決しておかしくはありません。最近の記憶研究では、昔の機構には2種類あるといわれています。自分の意思で思い出そうとする(随意想起)時には前頭葉から側頭葉の記憶の貯蔵庫に向かって刺激が生じるのに対して、過去に現れ、現在混同症候におけるようになんとなく思い出す過程(自動想起)では辺縁系に属する傍嗅皮質から側

過ぎるのを待つことです。この行動化は事件につながることが多いので十分に注意する必要があります。時と場合によっては、鎮静剤の投与も考慮する必要があります。A子さんの事例のような警察の介入や、訴訟問題も少なくありません。事を大きくさせず、時間の経過とともに沈静化することを信じることです。

ヒンクや食事にもこづくればまた、A子さんは毎週木曜日の夜放映されるテレビの連続ドラマ「明日香の青春」は楽しみにして見ています。気分が沈んでいる日でもこのドラマのなかに出てくる同年代のツアーコンダクターを演ずる主人公を見ていると元気が出るのです。ただ、テレビを見ながらチヨコレートなど甘いお菓子を手元から離したことありません。そんなこ

ちで頭がいられないになってしまった。自分がこんな惨めな病氣になつてしまつた原因には、あの時のD子の意地悪がトラウマとして働いているのだと思い込んでいました。そうしたらD子に対する憎悪の気持ちが一気に噴出しはどうしようもなくなりました。その夜はまんじりともせずに更けました。翌日、A子さんは憎悪やるかたなき思いで誰の言葉にも耳を傾けなくなりました。

はこのことです。その後、A子さんは少しづつ改善の方向に向かっていきました。5ヶ月後には半日だけパートで働き始めました。それから3年たつますが、A子さんは昔のバス会社で働いています。時に少し息苦しくなる程度で、パニック発作はまったくありません。気分の波は多少ありますが、それも生理前

月以内に忘れ去られる。

パニック障害は不安の病です。それは激しい情動の変化が前面に出るすさまじい病気です。この病気を脳内機構からみると、情動は海馬・扁桃体といった部位と深く関与しています。この海馬・扁桃体はまた記憶という精神機能とともに関係する部位であります。ですから、パニック障害で記憶に関係する

このようにハニーワークの出現や想起障害と言う点ではパニック障害はPTSDと類似した点がありますが、全体像、治療法、および予後は明らかに異なっています。

最後に過去・現在混同症候の患者さんに対する対応法を述べます。冷静に話し合い、それは昔の出来事であることをまず納得してもらうことなどが大切です。つぎに、行動化に対しては延期を指示し時間が

しばしばです。A子さんは自殺しようと
せんが、彼女にとつてリスト・カット
トが焦燥感を断ち切る最も手早く
確実な方法でした。憂うつな日々
が続いていましたが、高校時代に
一番仲がよかつたC子から電話が
あると気分が急に明るくなります。
A子さんは親友のC子には自分が
パニック障害にかかっていること
をはじめ常日頃悩んでいることは
何でも話しています。C子はまるで
A子さんのお姉さんのように彼女
の相談に乗りますし、一緒にショッ

のことを急になぜ思いついたのか自分自身でも不思議でしたが、A子さんはそのことで頭がいっぱいになつてしましました。そして当時のいやな記憶が次々によみがえってきました。あの事件以後自分はグループの中で浮いてしまった、親しく話し合える子がいなくなつてしまつた。毎日学校へ行くのがいやで成績はどんどん落ちてしまつた。その内容は非常に鮮明で、あたかも昨日経験したかのような感じでした。そんなことを考えていたら、A子さんは急にひどく腹立たしい気持

沙汰になりそうな気配でした。D子さんのお母さんは恐怖のあまりに110番をしてしまいました。

警察から帰されたA子さんはなおこの激情から解き放されませんでした。しかし、1週間2週間過ぎていくうちにこのかなり昔の記憶はだんだん色あせていきました。2ヶ月も過ぎる頃、A子さんはつかりこの問題を話題にすることはなくなりました。3ヶ月ほどして診察室の際にこのエピソードに触れると、A子さんはあれほど激しく反応した内容に対しサバサバと受け流

A	B	C	D	E
過去・現在混同症候	パニック性不安うつ病の経過 中に発症する。			
	過去の出来事を自分の意思の 関与なしに想起する。その想起 内容は鮮明で強い陰性感情 を伴い、あたかもごく最近に あつたかのごとく錯覚される。			
		患者はその過去の出来事を病 気の心因とみなす。	現実吟味が困難で、アンガーパー アタックを伴う行動化がしば しば見られる。	この状態は一過性であり、数ヶ 月間持続する。

頭葉に向かって信号が伝播して行くことがわかりました。この辺縁系は海馬や扁桃体を含む脳部位で記憶や情動の中枢です。赤坂クリニックで行われたパニック障害のPET研究では扁桃体や海馬で糖代謝の亢進が見つかりました。心的外傷後ストレス障害(PTSD)でも海馬が傷害を受けていることがわかつています。PTSDでは自分の意思に反していやな思い出がフランクシユバックとして出現しますし、症例によつてはパニック発作が見られることもあります。

過去・現在混同症候

- A パニック性不安うつ病の経過
中で発症する。

頭葉に向かって信号が伝播して行くことがわかりました。この辺縁系は海馬や扁桃体を含む脳部位で、

清水谷・浅草寺大僧正講演録 『浅草寺史話』

(前号からつづく)

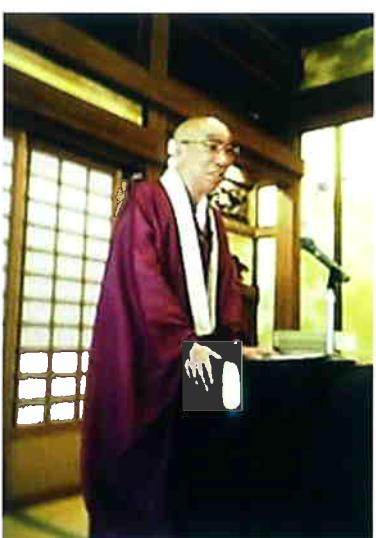
家康はどうしてそんなに浅草寺を気に入つたかと申しますと、康治年中に、1142年、「源義朝」という権材で観音像奉納。源義朝というのは頼朝のお父さんですが、関東の地を治めていた人です。その人が浅草寺に観音様のお像を奉納しておられる。観音様の信者だった。このお像は現存しております。お父さんが信仰していたということも頼朝に大きな影響を与えたと思うのです。

しかも、治承4年、1180年、「吾妻鏡」という鎌倉幕府の公式の記録の中に、源頼朝軍が隅田川を渡るという記事が出ております。頼朝は伊豆に流されまして、伊豆にずっとと逼塞をしておりましたが、時至れりというので、石橋山に兵を起こし、平家の追討に向かうのですが大変な負け方をし、もう命からがら房総半島の千葉県のほうに逃れて行つた。そして捲土重来、千葉から関東の地に向かいましたときに、目の前に隅田川と这样一个大きな川があります。これを渡るのに非常に苦労したのですが、そのときに舟で渡河作戦というものが行われた。

そのときに千葉氏というのが関東におきました。それが徳川軍のほうに付いたために、頼朝は非常に力を得て、石浜というところに上陸することができたのです。石浜とか今戸とか花とかというところです。今戸とか花

津です。津といふ意味するわけではありませんが、東のほうにありますから、そぞろたであらうと推測されます。そのことはほどこられるかと申します年、1181年、して鎌倉に幕府の守り本尊である鶴岡八幡宮に、「ここにありながらす」とあります「立派なを見」をつくりますと草寺には立派な寺もしない。あゝいうことで、その八幡様ができる妻鏡」という記録に残っているのです。

建物が立派であるばかりではなく、さらに建久3年の1119年を見ますと、頼朝が後白河法皇の四十九日の法要をして



これはプリントの上の段で今申し上げました鎌倉時代のことですが、鎌倉から室町、江戸と来るわけですが、その鎌倉から江戸に至る間の観音様はどうだったかということは下の欄でご覧いただきたいと思います。

天福2年、1234年に坂東丸所ができあがっているのです。それを行りますのが巡礼と申します。西国にまずつくられたものです。西国につくられました33所を関東の人があまねつくりましたが、坂東33札所なのです。なにしろ関東の人は向こうに行つて観音様の靈場を回りたいと思うんですがしかし遠いんです。これは遠くて行くことができない。何かそのいい方法はないだろかということで、写しの33カ所靈場を関東につくったのです。しかも、このころの関東の、いわゆる源頼朝の軍隊が平家軍を追討するために関西へ参りますとほうぼうに立派なお寺がある。そういうのを見て来ましたその武将たちが関東にもほしいということです、関東に33カ所がつくられたのが天福2年です。その33カ所の中で浅草寺が第13番目の札所になつているのです。関東における33観音所の中

立派な歴史なのです。ところが江戸時代の人は、これは気にくわないのです。江戸時代になりますと、もう天下の浅草寺になつておりますので、なんで13番だ。なんで1番でないのだという不服が出たのです。それは当然です。これは鎌倉時代に頼朝、実朝などがつくり始めたことですから、鎌倉から1番になつてゐる。皆さんもおいでになるのが坂東の第1番です。それではつと回つて、千葉の那古寺から海を伝わつて鎌倉へ帰るように……。みんなやはり巡るときに自分の都合のいいように観音靈場をつくりますから、これは鎌倉時代にできたので、浅草寺の13番というのはいかに江戸の人人が悔しがつてもやむを得ないことです。

そのように33観音の中に浅草寺が加えられる。さらに建長3年を見ますと、1225年、「吾妻鏡」といふ鎌倉幕府の日記の中に「食堂に怪物が入つて、50人け」がをしたといふ記録が残つている。「吾妻鏡」というのは鎌倉幕府の公式な日記ですから、こんな確実な資料はないんですね。食堂に50人いて、それだけがをしたということは、ほかにもつとお坊さんがいたのだろうということとで、浅草寺は大きなお寺になつていつたということをこれによつて推測することができるのです。

時代の人は、これはす。江戸時代になつて下の浅草寺になつては、ほんにもつとそののだろうといふこと大きなお寺になつて、それのがをはじけるのです。

香道

文学散歩(二〇)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

呂翁という道士に会い話をし
ている中に眠くなり呂翁の枕
を借りて眠ってしまいまし

た。その枕は両端に穴があり
て居りその穴が次第に大きくな
り、呂生が中に入つてゆく
と立派な家がありました。

呂生はその家の娘と結婚し
熱心に勉強し科挙(官吏登用
試験)に合格しとんと拍子に
出世して、遂に宰相の地位に
まで登りつめ天子を援けて善
政を行い名宰相の名声を得て
得意の絶頂にあつた時、突然彼
は逆臣として捕えられました。

謀叛をたくらんでいるという無
実の罪だったのです。

彼は捕えられた時嘆息して
妻に向い「私の生家は貧しか
ったけれど、わずかな田畠が

めにくいということなのでしょ
うか。その眠りの中で人はしば
しば夢を見ます。又夢にはも
う一つあり、人が自分の未来を

夢みるという事があります。
春先は心地良い眠りで目覚
めにくいということなのでしょ
うか。その眠りの中で人はしば
しば夢を見ます。又夢にはも
う一つあり、人が自分の未来を

す。今回はこの二つの夢をませ
合せたような遠い昔の中華の
青年の話です。

唐の玄宗皇帝の頃(8世紀)
呂生という若者が居りました。

呂生は立身出世を夢見て
都へと上る途中、邯鄲という

村の茶店で一休みしていると
呂翁という道士に会い話をし
ている中に眠くなり呂翁の枕
を借りて眠つてしまいまし

かしい」と悲しみながら流罪と
なつて行きました。

数年後、天子はそれが無実
の罪であった事を知り彼を呼
び戻して以前にも増して厚遇
され遂には天子の位を譲られ
た呂生は豪華な宫廷生活を工
ンジヨイしている時、「粟がゆが出来ました。目を
覚まして下さい」という声がして
まわりを見廻すと、そこは先
程の茶店で主人が旅人の為に
栗がゆを炊いていたほんの一時
の間の夢だったのです。

そんな短かい時の間に自分

の一生を経験してしまった呂生

は、人の世の榮枯盛衰のはかな
さを知り夢を捨て故郷へ帰つて

ゆきました。

「枕中記」という本に記され
たこの「邯鄲夢の枕」の物語
は日本に伝わり能楽や音曲と
なつて人々に知られて居ます。

私はごく若い頃當時名人と
云われた能樂師による能「邯
鄲」を見ました。細かい部分

は忘れましたが呂生が天子に
なり榮華を極めた様子を舞う
ゆつたりと典雅な動き、又呼
び起こされた時の一瞬茫然と
した有様などが心の記憶にや
きついで居ます。

この能樂を元にした古曲河
東節にやはり「邯鄲」という
名曲がありますがこの曲は難
曲とされ「寿命は千代ぞと菊
の酒榮華の春も萬年、君も豊
に民榮え、國土安全長久の榮
華はいやましてなお喜びはま
さり草の」と唱い上げた後、
「呂生は夢さめて、さばかり多
かりし女御更衣の声と聞きし
も只松風の音ばかり、宮殿樓
閣も只邯鄲の仮の宿、榮華の
夢は五十年、さて栗飯の一炊

の間なり」と目覚め一節等、
すべてのメロディもリズムも
やはり夢の華麗さと現実との
形の間なり」と目覚め一節等、
とか組香の上で表現してみたい
と思ふ色々考えた揚句、組香の
始めと終りの部分を全く同じ
形式にし中身だけを変えると
いう工夫をしてみました。

兎角ストレスをためがちな現
代人、たまには呂翁から夢の枕
を借りて眠つてみるのも良いか
かもしれませんね。



落差の表現が繊細な哀感を伴

います。まさに名曲の名にふさわし
いものです。私の母や伯母が
よくこの曲を弾いて居りました
ので私は幼い頃からこの物

語に音の世界から馴染ました。
そのせいか、今だに私に

とつて「邯鄲」という言葉の
響きは華麗なハーモニーを伴

う幻想の世界であり、丁度ま
ばゆい光をまき散らしながら

ゆっくり沈んでゆく金色
燐然と限りなくぜいたくな、
そしてほんの少しの淋しさを

交えた夕陽の輝きを思わせる
のです。

まだうら若い青年が夢の中の
体験により悟りを得るという

この誠に東洋的な感覚、自分自
身は少しも動かすにいながら、
大きな変化が彼の中を通り抜
けてゆく、というこの状態を何

とか組香の上で表現してみたい
と思い色々考えた揚句、組香の
始めと終りの部分を全く同じ
形式にし中身だけを変えると
いう工夫をしてみました。

ストレス講座 一その15-

ストレスと過敏性腸症候群

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

朝起きて、会社や学校へ行く支度をしているとお腹がゴロゴロなってトイレで下痢をしたり、通勤電車の中で急に もよおして冷や汗をかいりたり ということは、だれでも経験していると思います。こうい う症状は、不思議と平日の朝 に多く、昼や夜あるいは休日 にはほとんどおこりません。 その程度が軽ければ病気とも 言えませんが、こういう症状 によつて出勤や登校するのに 支障をきたしたり、電車に乗 るのが恐くなつたりといふ場 合には、過敏性腸症候群とい

うレッキとした病名がついて います。

過敏性腸症候群とは、明らかな器質的異常はありませんが、便通異常(下痢、便秘)と腹痛、腹満感などの症状を慢性的に繰り返すものです。大腸や小腸の運動や分泌が過剰になつたもので、原因としては暴飲・暴食や刺激性の食事でおこることもありますが、大部分は心理社会的ストレスが強く関係しています。会社や学校にうまく適応できないときの身体反応としてあらわれることが多く、出社拒否症、登校拒否症の身体症状と考えられています。日本人の有病率はごく軽度のものまで含めると全人口の約20%と大変多いと考えられていますが、病院を受診する人はそのうちの20%くらいと推定されています。

診断のポイントは、①器質的病変がないこと、②腹痛(腹部不快感)があつて排便によって軽快する、③下痢、粘液便または便秘、④残便感があること、⑤症状が3ヶ月以上繰り返す、というものです。(表1を参照)したがつて、同じような症状を呈する病変(例えば癌や炎症性腸疾患など)がないかどうかを注腸X線検査や内視鏡検査で確認する必要があります。

内科的治療としては、食事療法や生活指導に加えて整腸剤や止痢剤などを処方します。生活上の注意としては、過労や睡眠不足にならないこ

くみられ、男性は下痢型が多い、女性では便秘型が多い傾向があります。時に、乗り物を経験すると、「またお腹が痛くなつたらどうしよう」という予期不安や乗り物に乗ることが恐くなる(広場恐怖)を合併することもあります。ちなみに、最近の私どもの調査においてパニック障害との合併が36%くらいにみられ、合併すると広場恐怖になりやすいことが示されています。

この病気になる人は、性格的に過剰適応(まわりに気を使いすぎる)、几帳面、内向的でなかなか自己主張ができるない人が多いと言われています。こういう人は、くよくよと人で悩むことが多く、それでよくいに暗くなつてしまつて、日頃から相談相手をもち、気軽に相談したり率直に自分の感じていることを表現する

く、女性では便秘型が多い傾向があります。時に、乗り物を経験すると、「またお腹が痛くなつたらどうしよう」という予期不安や乗り物に乗ることが恐くなる(広場恐怖)を合併することもあります。ちなみに、最近の私どもの調査においてパニック障害との合併が36%くらいにみられ、合併すると広場恐怖になりやすいことが示されています。

診断のポイントは、①器質的病変がないこと、②腹痛(腹部不快感)があつて排便によって軽快する、③下痢、粘液便または便秘、④残便感があること、⑤症状が3ヶ月以上繰り返す、というものです。(表1を参照)したがつて、同じような症状を呈する病変(例えば癌や炎症性腸疾患など)がないかどうかを注腸X線検査や内視鏡検査で確認する必要があります。

内科的治療としては、食事療法や生活指導に加えて整腸剤や止痢剤などを処方します。生活上の注意としては、過労や睡眠不足にならないことなどが実は一番大事です。

表1 診断基準前提

- 症状を説明するだけの器質的異常または代謝異常がない。
- 腹痛または腹部不快感が、過去12カ月中の、必ずしも連続ではない12週間以上ある。
- 下記の2項目以上の特徴がある。
 - 1 排便によって軽快する。
 - 2 排便回数の変化で始まる。
 - 3 便性状(外観)の変化で始まる。



<野村忍略歴>

一九五一年京都生まれ。

神戸大学医学部卒業。

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!心と体の處方箋」「ストレスと心臓病」「心療内科入門」「不安とストレス」ほか。

◆ ドクターヨシダの一口コラム (1) ◆

イメージの変換

医療法人和楽会心療内科・神経科 赤坂クリニック院長

吉田 栄治

初回は、人の心に焼き付くイメージについて考えてみたと思います。パニック障害の方の不安のイメージにつながるものですね。

私は、昨年の8月末に東京から地下鉄で赤坂まで通勤しに引っ越ししてきました。9月に入り口で都心の方向と郊外の方向を全く逆方向に認識しているのですが、最初に、駅の入り口で都心の方向と郊外の方向を全く逆方向に認識してしまいました(頭が老化していると言われそうですが)。

生まれたばかりの雛が最初に見た動くものを親鳥と認識して、訂正が困難になるとい

う現象があつて、これを“刷り込み”といいますが、私の場合も、一種の刷り込みですね。最初の印象が頭にインプットされてしまい、なかなか修正がきかない状態になってしまつたわけです。

毎朝、出勤の際、都心の方向が逆のような気がしてならず、違和感がなかなか拭い去れませんでした。この道路をあちらに行くと都心であるから、地下鉄電車もこちらからあちらに行くのだと、毎朝、頭の中で繰り返し、また、地下鉄の出入口が4つあるのですが、日によって、あちらの

ごあいさつ

昨年の9月から、院長として赤坂クリニックに参りました吉田です。



これから、日々、一口コラムということで、日々の診療やら暮らしの中でちょっと感じたことなどを書いていきたいと考えておりますので、よろしくお願いします。



フクロウ博士の智恵袋

ノーベル賞学者田中さんの上がり症克服術

ノーベル化学賞の田中耕一さんも上がり症だったのじゃ。しかし、国際学会で発表できるほど回復できた自己行動療法がその著書に示されている。大変参考になるのでその部を抜粋させてもらった。

『私も最近は人前でお話しする機会が増えたので、誰からも信じていただけないのですが、私自身“上がり症”で、うまく自分の言いたいことを説明できず、ずいぶん損をしてきたと思います。企業の採用試験も、そのために落ちました。その“上がり症”を会社の中でオン・ザ・ジョ

ブ・トレーニングによって、徐々に克服したつもりでいます。なぜなら、自分の仕事をちゃんと説明できないことは、ちょっときつい言い方ですが、説明する機会を与えてもらったことに対する裏切りだと思ったからです。私は、まず、会社のなかで身近な研究仲間に説明することからはじめました。そこで自信がついてきたら、社内のほかの部署にいる面識のない人や役員に、説明しました。そこから国内の学会、さらに世界の学会で、発表しました。社外の学会で評価されることが、やりがいにつな

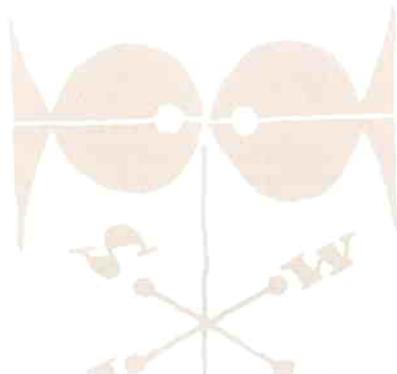
がっていきました。ここまでくると、やりがいが成果に、その成果がまたやりがいにと、プラスの方向にどんどん回転していきます。自分は“上がり症”だと思う方は、だまされたと思って試してみてください。』

(田中耕一「生涯最高の失敗」70~71ページ
朝日新聞社 2003年)

田中さんの上がり症はまだ軽いほうだったから自分で克服できたかもしれないが、それ以上に努力の人だったのだろうとワシは考えるのじゃ。「オン・ザ・ジョブ・トレーニング」をやってみよう!

ドクターヨシダの一口コラム(1)

イメージの変換



ちらの出入口から入ってみたり、その都度、あの建物があるのは都心の方向、あの看板があるのは郊外の方向という具合に方向を確認し、頭にイメージを焼き付けるようにして、3ヶ月経つてようやく正しい方向のイメージがついてきました。それでもいまだに、ちょっと意識していないと、都心の方向を錯覚してしまうことがあります。最初の間違ったイメージの痕跡が残っているわけですね。

単なる方向のイメージからして、このように頑固なわけですから、パニック障害の方の不安のイメージというの

は、かなりやっかいなわけです。発作はそうそう起ころうではない、発作が起こったからといってどうにかなってしまうわけではない、具合が悪くなつても休めばじきによくなる、と頭でわかつていても、不安・恐怖のイメージはなかなか拭い去れず、本当に大丈夫だろうかと不安になってしまいますわけですね。

お薬でパニック発作を予防し、過剰な不安感を軽減した状態で、あとはこの不安のイ

メージの払拭をはかつて下さい。というよりも、不安のイメージの塗り替えでしゃうか。その場合、いろいろな方向からイメージの転換を図つていきましょう。私が方向感覚のイメージを切り替えるのに、地下鉄の4つの入り口のそれぞれで、毎日方向の確認をして、3ヶ月かかるてやつとイメージの塗り替え、払拭をした様にですね。

きっと、不安のイメージにつながる道がいくつもあるのだろうと思います。その道を一つ一つ根気よく塗りつぶしていってください。

〈吉田栄治略歴〉

一九五九年生まれ。
一九八四年防衛医科大学医学部医学科卒業。自衛隊中央病院第一精神科、自衛隊岐阜病院精神科、自衛隊仙台病院初代精神科部長を経て、二〇〇三年九月より診療内科・神経科クリニック院長。

●野鳥図鑑●

【ササゴイ】

翼の縁の模様が笹の葉を重ねたようになっており、ゴイサギに似ていることからこの名が付いています。木の葉や羽毛を水面に投げ、魚をおびき寄せるという珍しい習性を持っています。近年飛来数がめっきり減少している夏鳥です。

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10回市民講演会のお知らせ

●「パニック障害」

日 時：平成16年4月10日(土)
1:30PM～4:00PM (開場1:00)
場 所：名古屋市中区役所ホール
入場無料：詳細は受付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：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

● 「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



Que Será, Será

「ケ セラ セラ」

発行日 平成16年4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)	(月曜日)	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)	(第1・2・4・5のみ)		休 診				
金	休診	診療(井上)			診 療 (福原)							
土		診療(岡崎・定松)		休		診						

※予約診療(日曜休診)



なごや
メンタルクリニック

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 価 ¥500