

# Que Será, Será



小田原 ちょうちん祭り

写真撮影：石原 傳幸

昨年5月8日、9日に、沖縄で第44回日本心身医学会総会が開催されました。その折の琉球大学石津宏教授による会長講演「心身医学、精神衛生とヘルスプロモーション—健康・長寿への道程 *salutogenesis*」は、沖縄の風土や風習に触れた大変興味深い話でした。その中で沖縄のシャーマニズムに触れられ、私はユタ（沖縄の巫女）に強い関心を持ちました。その際、沖縄満在中のユタに会えないかと考え、たまたまホテルのロビーにいた数人の地元女性に聞いてみました。日焼けしたたくましい高齢の女性がまったく理解不可能の方言で答えてくれました。たまたまその中に標準語を話す婦人がいてホテル近くの宜野湾市にユタが住んでいることを聞き出しました。その不確かの情報だけでタクシーに乗り、運転手に話す婦人がいてホテル近くの宜野湾市にユタが住んでいることを見つかりました。しかし、残念なことに、そのユタは最近亡くな

れたということで目的を達することができませんでした。私はユタに会えなかつた代わりに会長講演で知った斎場御嶽（セーフアウタキ）に行きました。そこは、平成12年12月2日世界遺産に登録されたところです。斎場御嶽は沖縄における最も高貴な靈地といわれています。そこは琉球の開闢神「アマミク」が作つた聖域であり、この斎場御嶽の位置する知念半島の東に位置する神の島といわれる久高島から聖なる白砂を運びいれ、国家的な祭祀が執り行われ、国王しか入ることができなかつたという場所です。とりわけ、琉球各地で祭祀をつかさどつていた女性神官ノロの総元締め「聞得大君（きこえのおおきみ）」の就任式「御新下り（おあらおり）」がなされたということでした。

琉球城内にある広間と同じ名を持つ三庫理（サンゲーイ）という拝所は、二枚の巨岩が互いに寄りかかつて三角形の洞門の様になっています（写真1）。この岩の間を抜け海



## パニツク障害と占い —占い・シャーマニズムと不安障害—

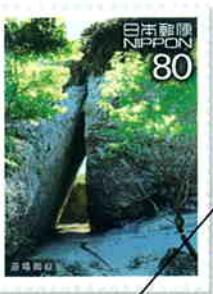


写真1 三庫理

## パニック障害と占い

— 占い・シャーマニズムと不安障害 —

の見える明るい場所に出ると久高島が見えます(写真2)。ここからこの島に向かって遙拝したわたしはたいへん厳かな気分になりました。やはり靈地とか聖地といわれる場所は人の心を落ち着かせ宗教的感覚を呼び起す何かがありました。

そして、1年後にまたわたしは沖縄を訪問する機会を得ました。これは(社)日本筋ジストロフリー協会沖縄支部総会で講演を依頼されたからです。

厚生労働省筋ジストロフリー研究班の先生方に最新の研究成果が示された

スライドをお借りして私は講演をしました。筋ジストロフリーの新しい治療法についての私の話を沖縄の患者さんたちは非常に期待を持って聞いてくれました。さて、昨年の無念を果たそうと、今回沖縄訪問では前もって高峰支部長にお願いしてユタを探していました。そして、5月29日の午前那覇市内に住むユタを訪問することができました。そのユタは、想像していたよりもずっと若い50歳前の女性でした。

休日で妻の世話ををする夫と浪人中の



写真2 久高島

の見える明るい場所に出ると久高島が見えます(写真2)。ここからこの島に向かって遙拝したわたしはたいへん厳かな気分になりました。やはり靈地とか聖地といわれる場所は人の心を落ち着かせ宗教的感覚を呼び起す何かがありました。

そして、1年後にまたわたしは沖

縄を訪問する機会を得ました。これ

は(社)日本筋ジストロフリー協会沖縄支

部総会で講演を依頼されたからです。

厚生労働省筋ジストロフリー研究班の

先生方に最新の研究成果が示された

スライドをお借りして私は講演をしま

した。筋ジストロフリーの新しい治療法

についての私の話を沖縄の患者さんた

ちは非常に期待を持って聞いてくれま

した。さて、昨年の無念を果たそうと、

今回沖縄訪問では前もって高峰支

部長にお願いしてユタを探していました。そして、5月29日の午前那

覇市内に住むユタを訪問することができました。そのユタは、想像していたよ

りもずっと若い50歳前の女性でした。

休日で妻の世話ををする夫と浪人中の

娘さんが一緒に住んでいました。こぞつぱりとした家の一部屋に祭壇が飾られていました。靈媒を降ろす前にうそく火を点け、手を合わせ簡単な礼拝をしました。そのユタは私の両親の生死の年月日と、墓仏のある場所を聞いただけで死靈との交流に入りました。彼女には少しも仰々しさは感じられず、特別な身振り・形相をするわけでもなく、机に向かい靈との会話を淡々と筆記し、文字で満たされた紙を私に一枚ずつ渡してくれました。靈界の私の両親は私たちの状態に満足していると聞きました。私は納得して2時間半の行事を終えました。

その後の雑談のなかでこのユタは私が精神科医であることを知ると、「私は調べたいのではないか? 私のこと何でも聞いてください」といつてあります。

そのままの自分をさらけ出して平気です」という態度を示しました。彼女の素直さと率直さに私は大変好感を持ちました。私は職業的興味から訪問した

ところですが、このユタは「私はこのユタに会って、恐怖症のひとつは第六感や靈感を持ちやすいのではないか」と考るようになりました。私の不安障害の患者Aさんは夫が浮気をして帰った夜は、なんとなくいやな感

じがして息苦くなり、パニック発作がおきるそうです。また、患者さんでな

く、筋ジストロフリー協会の仕事をお手伝いしてくれる大学院学生は、学生時代に占いをアルバイトでやっていました。

ある時、彼女が私に同行してある地方に調査に行つたとき、たまたま、つり橋

ものでしょ。彼女は普通の人がなんでもなく食べてしまつて食物も少し腐りかけていることがわかつてしまい口にすることができないと言つていました。彼女は比較的肥満体でしたが、そのため十分に食物は摂つていないと言つています。また、高所・閉所恐怖があり、飛行機に乗ることなどまったく考えないといふことでした。私はすらできないということでした。私はこれを聞いて私の患者さんのことをから大変な怖がり屋さんだったのです。最近の精神医学的診断に従えば「特定の恐怖症を持つた人だと思いました。「特定の恐怖症」は、子供のときから種々な動物(イヌ、ネコ、虫など)、自然環境(嵐、高所、水など)、血液・注射・外傷、種々な状況(トンネル、橋、閉所など)を意味もなく過剰に恐れる状態です。このユタはパニック障害ではありませんが、パニック障害患者さんの既往歴を調べると特定の恐怖症が大変多く見られます。

私はこのユタに会つて、恐怖症のひとつは第六感や靈感を持ちやすいのではないかと考るようになりました。私の不安障害の患者Aさんは夫が浮気をして帰った夜は、なんとなくいやな感

じがして息苦くなり、パニック発作がおきるそうです。また、患者さんでなく、筋ジストロフリー協会の仕事をお手

伝いしてくれる大学院学生は、学生時代に占いをアルバイトでやっていました。ここに述べたことは、エビデンスではなく、あくまでも、私の偏見に満ちた独

断ですので笑い話としてお読み捨てください。

彼女は顔面蒼白で脂汗をたらたら出しました。始め私の手にしがみついてきました。その後、閉所恐怖症があることがわかりました。わたしの

患者さんの中には占いを副業とする人を結構多く見かけます。Bさんは38歳になるエキゾチックな目をした資産家のお嬢さんです。小さいときから過敏体質で給食はまともに食べたことはありませんでした。ナープという語はこの人のために用意されたのではありませんでした。

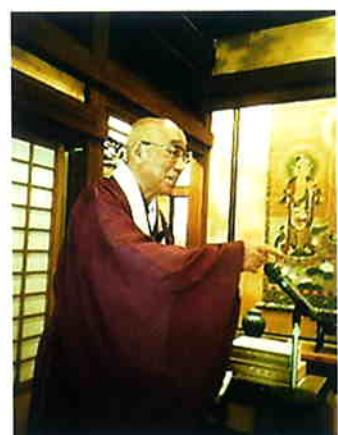
ナープという語はこの人のために用意されたのではありませんでした。ナープという語はこの人のために用意されたのではありませんでした。

彼女は顔面蒼白で脂汗をたらたら出しました。彼女は手慰みでやつてたタロット占いを電話やネットで受け付けるようになります。それが大評判で、最近

ここに挙げた人たちはまだまだほんの少数例でほかにも多くの患者さんが占いに凝っています。わたしは恐怖症を持つ患者さんは靈感を感じやすく思つてます。わたしは恐怖症を持つ患者さんは靈感を感じやすく思つてます。わたしは恐怖症を持つ患者さんは靈感を感じやすく思つてます。

この少數例でほかにも多くの患者さんが占いに凝っています。わたしは恐怖症を持つ患者さんは靈感を感じやすく思つてます。わたしは恐怖症を持つ患者さんは靈感を感じやすく思つてます。

清水谷・浅草寺大僧正講演録  
『浅草寺史話』



(前号からつづく)

弘安8年、1285年に剣阿上人という方が金沢称名寺というのを皆さんご承知。そこのお坊さんですが、浅草寺においてになりますが、浅草寺においてになります。次のような詩を詠んでおります。「時に雁塔高く聳へ？勝地仏閣是浅草」。これは立派なお堂がありりますよということを剣阿上人は申されているのです。さらに正応3年になりますと、後深草院天皇さまの女房でありました二条という方が関東地方を歩かれまして『とはざがたり』という日記を残しておられるのです。その日記の中に「浅草と申す堂あり、十一面觀音おはします。靈仏と申すもゆかしくて參る」。靈仏、靈験豊かな観音様であるから、私もお参りをして参りました。こういう記録があるんです。

さらに文明18年、室町時代のこととあります。1485年、「北國紀行」。堯惠というお坊さんも観音様のご本尊様は十一面さんであ

るという記録を残しております。さらに同じ年に京都の聖護院門跡の道興准后という方が『廻国雜記』という日記を書いておりますが、その中に「当所の寺号浅草寺といへる。十一面觀音に侍り、たゞひなき靈仏にてましましけるとなん」。これによりまして、江戸時代に徳川幕府が祈願所に指定する前に、頼朝の信仰をはじめ、室町時代にはもう天下に靈仏という觀音様の名前が鳴り響いていたといふことがこれらの記録によってわかるのです。

ただ、皆さん、「おやつ」と思われる。十一面觀音さんと書いてある。浅草寺の觀音様は聖觀音様、聖德太子の聖。あるいは大正の正、どちらを書いててもよろしいんですが、普通のいわゆる觀音。十一面觀音様というのは顔が11あるわけです。あるいは千手觀音様というものは手が1000本あります。これはおもしろいんです。聖觀音さんというものは普通のこういうお姿ですかね。一生懸命聖觀音様を拝まれていても、「私のほうを見てくださるだろうか。いくら觀音様がお力があるといつても、私の言うことを聞いてくださるだろうか。私のほうへ救いの手が伸びるだろうか」と、ちょっと不安になりますといふと、お顔を増やしまして、そして十一面觀音様というのができてるのです。さらに1000本の

手ができる。しかも千手觀音さんの手には全部手のひらに目が書いてある。ということは、人間の欲望、欲求というものは多様なもので、そういうものを取り上げて、十一面觀音さんとか千手觀音さん、さらにもっと進んでくると姿もできるということとして、いかにわれわれの欲望というものが強いものかということも、これによつておわかりいただけるのです。

このころ、浅草寺のご本尊様はだれも拝むことができなかつたわけですから、この時分、日本の觀音靈場のご本尊様を調べても、例え坂東33カ所のご本尊様のうち、14カ所が十一面觀音様であり、6カ所が千手觀音様であり、いかにわれわれの欲望というものが觀音様のお姿に影響を及ぼしているか。それが千手觀音様であり、いかにこのこともおわかりいただけるかと思うのです。しかし、それはともかくとして、靈仏であるといふことが大勢の方に認められていました。

(次号につづく)

## ..... 絵手紙紹介 .....



▲ 宮内 妙子さん



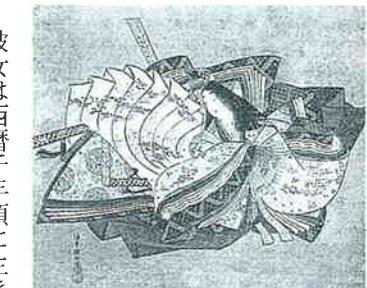
▲ クリニック患者さん

# 香道

## 文学散歩(三)

御家流桂雪会理事長

### 熊坂久美子



和泉式部

和泉式部 日記香  
弘中志摩子丸(桂乃雪)  
かをる香によそふるよりはほととぎす  
聞かばやおなじ声やしたると(和泉式部)  
ほととぎす  
二  
いづみ  
一包  
二包内  
試一包  
ほととぎす  
炷空  
月のかづら 薙園  
四炷を炷合  
三炷  
ほとぎすが出来ば師宮 烧空なれば故宮  
炷合の名目  
いづみと師宮  
しのび妻  
花筵  
伽羅  
聞方  
和泉式部の名前では呼ばれず、父親が夫の官職名をつけた名前で呼ばれていた。当時の女性は自分の名前では呼ばれず、父の官職名をもつたようだ。当時の女性は自分の名前では呼ばれず、父の官職名をもつたようだ。

和泉守、橘道貞という受領(地方官)の妻であつたことから和泉式部と呼ばれました。

和泉式部集(歌集)、和泉式部日記等の作品を残した為、当時の彼女の心情や生活の一端を知る事が出来ます。

和泉式部は人妻でありながら彈正宮と恋に落ち、それが原因で夫から離婚され父の親からも勸告されてしましました。周囲の人々からも非難されながらも夢中で過している中に弾正宮は突然病氣になり26才の若さで亡くなってしまいました。この組香作品の元である「和泉式部日記」は亡くなつた宮の一周忌の頃の夏の始め次々に恋の相手とした年上の女性、これが和泉式部です。

若い兄弟のプリンスが居りました。

冷泉帝の皇子で兄は弾正宮、弟は師宮といい二人共美しく魅力的で女性達のあこがれの的でした。この二人を

夢よりもかなき世の中をなげきわびつ明かし暮す程に

という有名な一節から始まっています。亡くなつた兄宮の召使で今は弟師宮に仕えている小童が橘の花一枝に「いかゞ見給ふ(どう御覽になりますか)」と云う言葉を添えて師宮からの使いとして尋ねて来ます。

この橘の花は「さつき待つ花橘の香をかけば昔の人の袖の香ぞする」という古今集の古歌の意をふまえて、「昔の人」すなわち亡くなつた恋人弾正宮の事を偲びつつ暮している式部を見舞われたものでした。

天性恋上手だった式部はすぐにはほどとぎす聞かばや同じ声やしたると「橘の香りに事よせて意味ありげに様子をお聞きになるよりは、兄宮と同じお気持ちなのかどうかお聞きしたいものです」という歌を小童に持たせて返します。

師宮からも又すぐに「おなじ枝に鳴きつゝありしほととぎす声は変わらぬものと知らずや」(同じ兄弟なのですから貴女に対しても同じ様な気持を持つていてる事がおわかりになりませんか)と返歌が来て、式部の生涯で最も激しく燃えた甘美に苦しい恋が始まります。

その時くで逢う人それぞれに情感を持ち得る天性、互に立場が違うので中々思ひ立たない事を嘆きながら花見に出かけて互に歌をうように逢えない事を嘆きながら花見に出かけて互に歌をう。

詠み交したり、若さと情熱に委せて派手に人目をひく牛車に相乗りして「葵祭」の見物に掛けたりして二人の世界に溺れている中にわづか四年の後、今度も又師宮の病死によりこの恋も終止符をうちます。師宮はまだ27才の若さでありこの恋も終止符をうちました。式部は34才前後であります。

當時は一夫多妻もみとめられて居り、宮廷人のモラルはかなりルーズであつたと思われるこの時代でさえ式部の大胆で奔放な生き方は相当な悪評となつた事でしようし、又この皇子達も当時の「大鏡」という書物に「少し軽々にぞおはしまし」と記されています。この皇子達も当時の「大鏡」を巧みに使いわけ過去と現在の恋をダブらせて表現する手法が用いられていますが、このあたりの感覚はやはり香りで感じ取るのが一番ぴったりする方法だと思います。

彈正宮、師宮、夫の道貞等は和泉式部の相手でなければ恐らく後世にその名が残る事はなかつたでしょう。そしてこの組香の中にちりばめてある言葉はすべて式部の歌から取られていますし、一種の香を巧みに使いわけ過去と現在の恋をダブらせて表現する手法が用いられていますが、このあたりの感覚はやはり香りで感じ取るのが一番ぴったりする方法だと思います。

彈正宮、師宮、夫の道貞等は和泉式部の相手でなければ恐らく後世にその名が残る事はなかつたでしょう。そしてこのあたりの感覚はやはり香りで感じ取のが

がマッチしたものと思えるのですが…。

當時紫式部さえもこの人に

は一目置いたと云われる一流の文化人「藤原公任」をして

「式部は当代一流の歌人」といわしめた才能は千年を経て

も色あせる事なく人の心に響きます。

彈正宮、師宮、夫の道貞等は和泉式部の相手でなければ恐らく後世にその名が残る事はなかつたでしょう。そしてこのあたりの感覚はやはり香りで感じ取のが

## 職場のメンタルヘルス

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

現代社会は、技術革新やコンピュータ化、情報過多、国際化、バブルの崩壊による深刻な不況や高齢化など多くの難題に直面し、こうした社会環境の中で生活している現代人は多くのストレス状況を経験しています。例えば、厚生労働省の行つた労働者を対象としたアンケート調査では、約60%の人々がなんらかのストレスを感じていることを報告しています。そして、それに伴うストレス性健康障害が増加する傾向にあり、これに対する対策の必要性が叫ばれています。

2002年には「過重労働による健康障害防止対策について」の指針が出され、過重労働防止のために労働時間を制限するという観点からの対策で、①時間外労働の削減、②年次休暇の取得促進、③健康管理に関する措置の徹底などが提案されています。

職域の中でメンタルヘルスを進めて行くには様々な問題があります。例えば、プライバシーの問題、人事・労務などと健康管理スタッフとの関係、仕事の量・質・適性の問題などです。そこで、4つのケアに分けて考えてみましょう。

### 1 セルフケア

「健康は自分の責任で守るもの」が原則です。周りの人分で責任を持つのは当然であります。ただし、「わかつちやい

ることで、大酒を飲んだり、ヘビースモーカーになつたり、運動不足と飽食で肥満になつたりとかなり不健康な生活を送っていることが多いもので、まだ健康な時から、健康についての正しい知識を持ち健康なライフスタイルを確立することが大切です。

### 2 ラインによるケア

自分で健康に気をつけていても、仕事の都合上残業したり休日出勤したり、仕事が合わないと思いつつもやむなく働くを得ないところに職場のメンタルヘルスの特徴があります。職場の中では、やはり仕事の裁量権のある管理職が部下の様子をみながら配慮する必要があるでしょうし、心身の不調をかかえている人には早めに対処することが重要となります。外傷などとは違つて、精神的な問題はどこまでが病気かがわかりにくいで、周りの人が気がついたときには相当深刻になります。したがつて、ラインの人が十分に管理し早期に対処できるようなスキルを身につけることが求められます。

### 4 事業場外資源によるケア

どうしても職場内のスタッフを利用しにくい場合には、外部機関で相談をすることが必要になります。病院やクリニックあるいは心理相談の施設を利用することや、最近では会社が外部機関（EAPなど）と契約して社員が低料金で電話相談、カウンセリング、メール相談を利用できるシステムもありますので、これを活用するというのも考慮すべきです。

2000年には、「事業場

における労働者の心の健康づくりのための指針」が策定され、①メンタルヘルスの基本的な考え方、②心の健康づくり計画、③メンタルヘルスケアの具体的な進め方などの提案が出されました。そして、

るけどやめられない」という

ことで、大酒を飲んだり、ヘビースモーカーになつたり、運動不足と飽食で肥満になつたりとかなり不健康な生活を送っていることが多いもので、まだ健康な時から、健康についての正しい知識を持ち健康なライフスタイルを確立することが大切です。

### 3 事業場内スタッフによるケア

産業医、保健師、看護師、心理相談員あるいは健康管理担当者が連係して対応します。メンタルヘルスケアとしては、

①ストレスに対する気づきの援助、②リラクゼーションの指導、③カウンセリング・心理相談などがあります。ただし、健康管理室や医務室には、社員がなかなか相談しにくい

という現状があります。職域の中を巡回したり、社内報で健康情報を流したり、最近ではネットを介してコミュニケーションをはかつたりと社員が気軽に相談できる雰囲気づくりをする工夫が望されます。

仕事をしながらストレス解消できるというのは理想的ですが、多くの場合は生活のため我慢しながらストレスを抱え込みながら黙々と働くといふことでしょう。しかし、健

康を犠牲にしてまで働くというのは本末転倒です。元気で明るく仕事ができるように、個人のレベルでも、会社という組織のレベルでも様々な工夫を考える必要があります。



〈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。

たいていの方は一度はこむら返りになつたことがあるかと思います。足のふくらはぎなどがつてしまふ状態ですね。あれは、つらいですね。マッサージをしたりしながら筋肉のけいれんがおさまるのをじっと待つしかありません。ただ、こむら返りは安静です。

## ◆ ドクターヨシダの一口コラム（2） ◆

# パニック発作は不安中枢のこむら返り？

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

にしておれば、じきにおさまります。時に、癖のようになつてしまつて、しばしば繰り返す人もいるかもしれません。が、基本的には、筋肉の緊張をほぐしていきます。

しつかりとした医学的根拠があつてのことではないのですが、私は、パニック発作というのは、不安中枢のこむら返りのようなものだらうと考えています。筋肉のこむら返りでもかなりつらいのですから、不安中枢のこむら返りとなつたら、これは大変なつらさでしよう。また、筋肉のこむら返りは、何が起つたのかがわかりますから、つらいことはつらいが極度の不安に陥ることはまれで、じつと回復するのを待つことが出来る



## フクロウ博士の智恵袋

### メリハリが大切 — 睡眠障害対策 —

夜寝つけない、夜中に何度も目が覚める、朝早く目覚めてしまうなどの「不眠症状」や、昼間も眠くて困るといった「過眠症状」を訴える人が増えてきています。毎日忙しい生活を送っている現代人は、慢性的な睡眠不足から「うつ状態」、「不安」、「疲労感」などの心身の不調が多くみられます。また、ストレスや不規則な生活習慣も睡眠を妨げる原因となっています。



#### 睡眠を支配する2つの法則

心地よい睡眠をとるために睡眠をコントロールする2つの法則を理解することが大切です。

第1の法則は、私たちの身体は脳の中にある「生物時計」の働きにより、昼間の活動と夜間の休憩のリズムが作られているということです。毎日決まった時刻に起きること、起床後には明るい光を浴びることなどを心がけ、脳の生物時計に朝の信号を送りましょう。また、夜には、明るすぎない照明や入浴、リラックスなどで夜の信号を送って、昼とのメリハリをつけるとよいでしょう。

第2の法則は、寝る直前までにどれだけ睡眠が不足しているかによって、眠りの質と量が決まるということです。昼間に身体を十分に動かしたり、仕事や勉強で脳を使って疲れると、夜には深い眠りを得ることができます。

#### まずは規則正しい生活から

生活習慣の改善は、最も手軽にできる睡眠障害対策の1つです。それでも不眠が1ヶ月以上続いている悩みが深くなるようなときは、医師に相談しましょう。

出典：滋賀医科大学精神医学 教授 大川匡子先生  
日本医師会ニュースNo.169

ドクターヨシタの一口コラム（2）

## パニック発作は不安中枢のこむら返り？



しかし、心臓病や脳の器質的な病気がないことがわかれれば、あとは、心配はいらないのです。パニック発作はごくまれに起こる不安中枢のこむら返りのようなものなのだと理解して、安静にしていれば、じきおさまるのだということを認識してください。ほつておいてもどうにかなってしまふわけではなく、基本的には大丈夫なのです。ただ、本格的な発作は大変つらいものですから、大きな発作が起こりそうなときはお薬を飲んで静めてあげれば良いのです。

激しい運動の後に、こむら返りは起こりやすいわけですが、これは、疲労物質である乳酸が筋肉にたまることが影響しているのかもしれません。興味深いことにこの乳酸

同じくパニック発作が癖のようになってしまっている方がおられます。それがパニック障害です。しっかりと薬を飲むことによって、その癖を改善していくましょう。

## &lt;吉田栄治略歴&gt;



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。

ところで、こむら返りは年に何回も起るものではありません。パニック発作にしてしまうと、その恐ろしさが、パニック発作は一度経験してしまうと、その恐ろしさのイメージから、また発作が起るのではないかという予期不安が強くなり、その不安感が、パニック発作を誘発しやすくなってしまうという悪循環が生まれるわけです。

なかには、こむら返りが癖のようになつて何回も繰り返す人がいるかと思いますが、同様にパニック発作が癖のようになつてしまっている方がおられます。それがパニック障害です。しっかりと薬を飲むことによって、その癖を改善していくべきでしょう。

という物質は、パニック発作の誘発因子でもあるのです。このあたりにもパニック発作とこむらがえりとの共通点が少しあるかもしれません。

## 過度の疲労や睡眠不足、過剰なストレスなどに気をつけ、規則的な生活を心掛ける

ことがパニック発作の予防につながるのだということをしつかりと認識し、パニック障害を克服していきましょう。

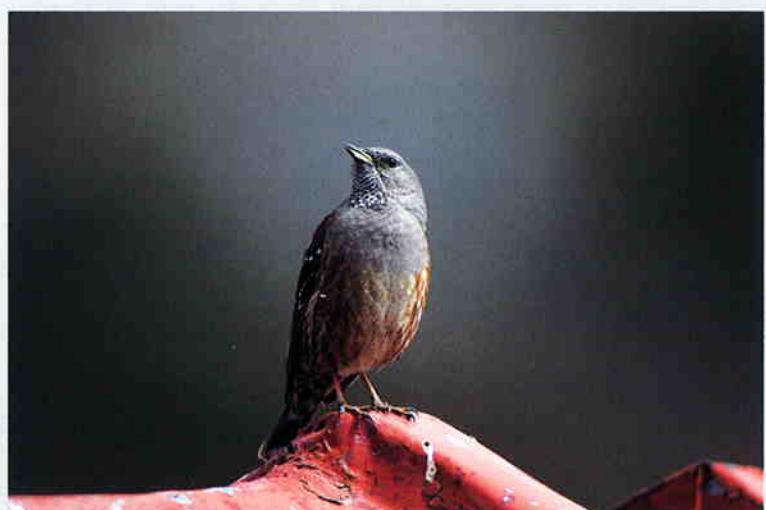
体調の悪い時には十分な休養をとり、また、暴飲暴食を慎み、早寝早起き、適度な運動といった健康的な生活を心がけていくください。

## ●野鳥図鑑●

## 【イワヒバリ】

ライチョウが生息するような高山の岩場で繁殖しています。初夏、岩の上にとまって「ヒヨロヒヨロ チュチュチュ」とヒバリのようなよく響く声で囁くことから、この名前が付きました。写真は山小屋の屋根にとまって囁いているところです。

撮影 (財)日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之穂



## INFORMATIONS

## ●夏期休業のお知らせ

8月12日(木)～14日(土) 休診致します。

## ●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：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

## ●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7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)	(横山)	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					
金	休診	診療(井上)				診 療(福原)						
土		診療(岡崎・定松)										
集団行動療法(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 価 ¥500

なごや  
メンタルクリニック