

Que Será, Será

VOL.69
2012
SUMMER



蓼科高原バラクライングリッシュガーデン



不安のない生活——(14)

「心は楽しむべし 苦しむべからず
身は労すべし 休みすぎるべからず」

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



これは貝原益軒の養生訓からの言葉です。貝原益軒は江戸時代初期の福岡藩主黒田光之に仕えた藩医で、博識な勉強家でした。常に世を益することを旨として、本草書や教育書を多く著しました。今回は、この言葉を現代医学に照らし合わせて、不安のない生活に至る道を探りたいと思います。

「心は楽しむべし 苦しむべからず 身は労すべし 休みすぎるべからず」これは因果関係を逆に読む必要があると考えます。すなわち、「体をしっかりと使えば、不安やうつは消失し心楽しくなり、悩むことはなくなりますよ」と。運動と脳機能に関して最近多

くの動物実験がなされています。その一つの例として、マウスの実験では海馬の脳由来神経成長因子(BDNF)が運動群では増加して、不安行動が減少したというものです。また、運動は不安解消だけでなく、抗うつ効果も学習能力向上効果もマウスで証明されています。運動が不安やうつに効果があることは実験動物だけでなくヒトでも最近証明されつつあります。

図1は、米国のエアロビックス・センターに通っている健康な男性5451人と女性1277人の抑うつ症状を比較したものです。男女とも十分に体を使っている人ほど抑うつ感低いことがわかりま

不安のない生活—(14)「心は楽しむべし 苦しむべからず 身は労すべし 休みすぎるべからず」

す。図2はうつ病患者が抗うつ薬を服用しながら運動療法を加えたときのうつ病症状が完全に消えた状態(寛解)に至った人の割合です。抗うつ薬だけによって寛解する割合は約30%といわれていますから、週に3日間中等度以上の運動療法を併用した時寛解率は最も高くなっています。それ故、適切な運動がうつ病から脱却するには非常に大切なことがわかります。筆者の友人、ゲッチンゲン大学のバンデロウ教授はパニック障害の運動療法を研究し、良好な結果を得ています。

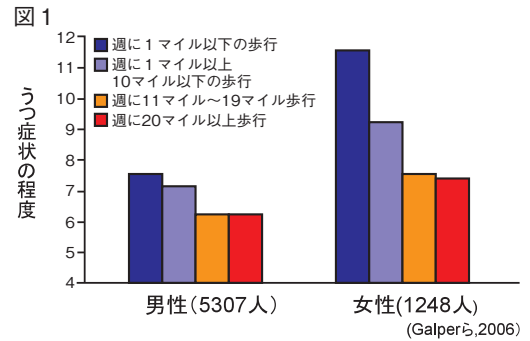
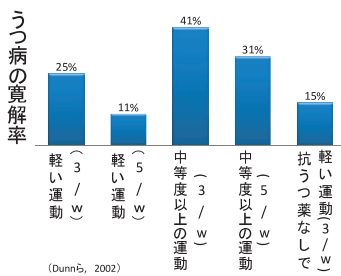


図2 抗うつ薬治療を受けながらの運動療法の効果(12週後)

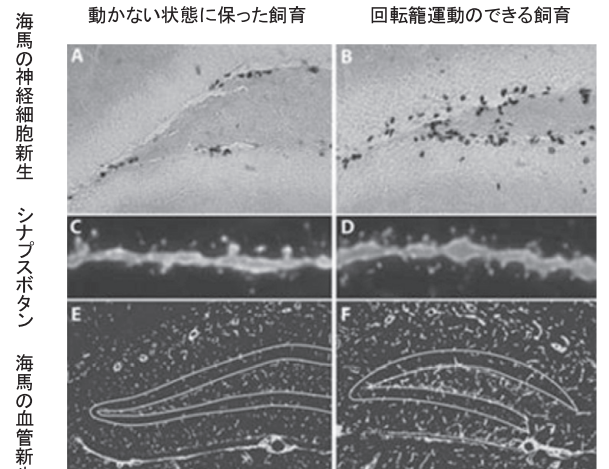


ではなぜ運動が不安・うつに望ましい効果を持つのでしょうか？

1. 運動は海馬の神経細胞を増加させるだけでなく、神経細胞間の連絡を密にする。動物実験では運動により海馬歯状回の神経細胞が3倍以上に増えたという結果が得られています(図3 A、B)。それと同時に神経細胞の突起すなわちシナプスの数も増えて(図3 C、D)、神経細胞間の連絡が密になります。さらにまた、運動を続けると加齢による生理的な神経細胞減少を阻止する結果も得られています。

2. 運動で脳の血管が増え、脳血流がよくなる。運動は血中のインシュリン様成長因子と血管内皮成長因子を増加させ、脳の血管新生を促進します。

図3



子を増加させ、脳内の血管を増やします(図3 E、F)。うつ病や不安障害の臨床研究で脳内とくに前頭前野の血流が減少していることが明らかになっていますから、運動により脳の血の巡りをよくすることは非常に大切であると考えられます。

3. 神経伝達物質に影響する。グルタミン酸が働くNMDA受容体(NR2A、NR2B)が運動によって増加することが実験によって確かめられました。グルタミン酸は脳内の

主要な神経伝達を担う興奮性神経伝達物質です。運動は、また、脳幹部にある縫線核という部位でトリプトファン、ドーパミン、セロトニンを合成するのに大切な酵素を増やします。このようないくつかの作用をすることで、うつ病に望ましい効果を与え、という学者もいます。

4. 運動は脳由来神経成長因子(BDNF)を増加させる。BDNFは海馬の神経細胞を新生し、神経細胞の長生きにも貢献します。また、BDNFがセロトニンの合成を促進しますし、反対にセロトニン受容体が刺激されると海馬のBDNFが活性化されます。このようにして、運動は

BDNFとセロトニンの活性化を引き起こし、不安やうつに拮抗する効果があります。この小文の結論は、運動療法は不安やうつに効果があることを示しました。しかし、だからと言って辛くてたまらない患者さんに無理やり運動を強いることは百害あって一利なしです。薬物療法である程度回復し、患者さんの気持ちに多少なりとも余裕が出てきたところで運動療法に導くのがよいのです。筆者はそういう患者さんを多く診てきています。

参考文献

- 『口語養生訓』貝原益軒著
訳註：松宮光伸(日本評論社、2000年)
- Otto MW et al: Exercise for mood and anxiety disorders. Prim Care Companion J Clin Psychiatry 2007; 9(4):287
- Van Praag H: Exercise and the brain: something to chew on. Trends Neurosci 2009; 32(5):283

葬儀のなぜ？

医療法人 和楽会 なごやメンタルクリニック院長

原 井 宏 明

なぜ葬儀？

人はよく「なぜ？」という質問をします。なぜ私は生まれてきたのか？なぜ私は生きていくのか？なぜ私はこんなことをするのか？なぜ親は私にこんなことをしたのか？毎日の日々を、なぜ、どうしてで過ごしておられる方もあるでしょう。では、昔からの伝統的な儀式についてはどうでしょうか？人が亡くなれば通夜と葬儀、火葬、中陰壇に骨壺を置き、仏壇には位牌をまつり、納骨のときお骨を墓に入れて、後は決まった日取りにお参りをします。日本ではそれが当然です。内容は様々ですが、どんな国でもどんな時代でもそれぞれ決まった葬送の儀式があります。過去に遡れば、ネアンデルタール人も死者を悼む儀式をしていました。ホモ・サピエンスならば、死者を祀って当然と言えるでしょう。

真宗はこう、これはこの金額と言われて、ハイ分かります、で終わります。葬儀屋のディレクターさんは決める暇を与えてくれません。決まりだから、と言われればそれまでです。それに、会葬返礼品と料理のメニュー、席配置、焼香順、献花の位置を決めるだけでも手一杯でした。儀式の内容はお任せです。

なぜ位牌？

親族を亡くした日本人の家にはたいてい仏壇があります。父の一周忌を終え、しみじみと仏壇を眺めるとふと疑問がわきます。なぜ仏壇に位牌があるのでしょうか？仏を祀る壇なのに、改めて位牌を調べる面白さに気づきます。Wikipediaによれば、位牌とは中国の後漢時代から儒教の葬礼に用いられる神主（しんしゅ。死者の官位・姓名を書く霊牌）と同視されたため、「位」牌と呼ばれる。またその起源は、霊の依代（よりしろ）という古来の習俗と仏教の卒塔婆が習合した物ともされる。日本には禅宗と共に鎌倉時代に伝来し、江戸時代に一般化した。仏教とは関係ないじゃありませんか。土着の祖先崇拜から来たもので、仏教本来のものではないのです。さらに調べると、仏教の宗派の多くは位牌を積極的に取り込み、寺の中に住職の位牌を置き、朝夕の勤行の際に供養しているとところまであります。神仏習合が日本式

仏教の決まりなのでした。一方、浄土真宗は位牌を用いません。父は母が亡くなった時に位牌を置くことにこだわったので、一応、仏壇に位牌が置いてあります。でも、真宗のお坊さんがお勤めのために来られたときには、位牌の前に過去帳を置くようにしていました。私の祖母は広島の本願寺派のお寺の出です。自然に私も安芸門徒につながり、1人となったのですが、浄土真宗のことをたいてい知らないのです。戒名ではなく法名、線香は立てるのではなく寝かせる、お香は押し頂かない、ご冥福とは言わず、般若心経は唱えない。南無阿弥陀仏と悪人正機説、親鸞、蓮如ぐらいいは知っていますが、いざ葬儀となると知らないことばかりでした。

なぜネットを使わない？

今は何でもネットの時代です。ふと考えると日本の葬儀はまだまだネット化していないようです。ネット先進国米国ではどうなのでしょう？

昨年末、以前からお世話になっていた米国人女性が癌で亡くなりました。サンフランシスコ近郊に住んでおられた開業看護師で、日本人学生をホームステイさせたことから、日本に興味をもつようになられました。私が国立肥前療養所

頃、認知症家族に対するサポートグループについてご講演してください。知り合いになりました。3度ほど自宅にお邪魔させていただきました。最後に自宅でお会いしたとき、癌で闘病中とおっしゃっていて、気になつていたのでした。亡くなったことを知らせてくれたのは肥前の時の同僚でした。

彼女の名前をネットで検索すると、亡くなった方への弔辞を残せるサイトが見つかりました。地域の訃報と弔辞が一覧になっていました。彼女の友人が書きのこしたものを読むと、いろいろなことが思い出されます。私も一言、書き込みを残していきましました。自宅に人を招き、楽しませるホストとして彼女以上の人を私は知りませんでした。

振り返ると、父の葬儀では儀式通りの読経と焼香だけでした。一般会葬者の方とは喪主として挨拶を一言交わす程度しかできませんでした。今、思うと父について私とあれこれ話しかけた方がおられたようです。私も父についての話を教えて欲しかった方がおられます。でも、葬儀屋さん任せの葬儀ではとてもそんな場面を持つことはできませんでした。

オンラインで亡くなった方にメッセージを送れるようなサービスが日本でも広

まれば良いのに、と思っ
ています。仏壇の位牌よりも、残された人にとって役立つでしょう。

葬儀のトリビア

今まで知られている限り、もともと古い葬儀の考古学的証拠はイスラエルのカフゼーとスファールの洞窟から見つかっています。13万年前、そこにいたネアンデルタール人は亡くなった人の骨を黄土色に染め、副葬品と共に埋めていたのです。その後、アフリカなどで出現したホモ・サピエンスたちは、さらに工夫した葬儀を行うようになりました。そして、現在残された中で、世界最大の体積を誇るお墓はクフ王のピラミッドです。では、世界最大の面積を誇るお墓はどこにあるかご存じですか？検索して調べてみて下さい。



（原井宏明略歴）
一九五九年京都生まれ。一九八四年岐阜大学医学部卒業。神戸大学精神科、国立肥前療養所（現、肥前精神医療センター）国立菊池病院臨床研究部長、診療部長を経て、二〇〇八年一月から、なごやメンタルクリニック院長。日本行動療法学会認定専門行動療法士、動物づけ面接トレーナー。

病(やまい)と詩(うた)【22】 — 孤独な海 —

東京大学名誉教授
大井 玄

1976年秋、ハーバードの公衆衛生大学院にはいろいろな年齢の学生が入ってきたが、一人とびぬけて年輩で六十台に見える白髪の小柄な白人がいた。それがボブ・ゲイジだった。

学生にはすでに医学部を卒業した者も多く、また海外青年協力隊に入りアフリカなどで何年か現地の公衆衛生活動に従事した後、疫学、統計など公衆衛生の基礎をなす学問を学びなおすという志をもった者も多かった。年齢が二十代、三十代それに少数の四十代という括弧を示したのも異変である。

私は家内と娘を連れ、五年間務めた東京都立衛生研究所を退職した四十男。それまでさっぱり解らなかった疫学、統計学など、集团的な量的評価方法を学び、本格的に社会医学の道を進もうと決心していた。日本からは、エッソ系石油会社から派遣された五十代と見える白髪を黒く染めた小峯さん、厚生省からの留学生で私と同年輩の松村さんが同じクラスだった。

小峯さんは潤沢な交際費を支給されているようで、クラスの連中を次々に誘い、ピア・フオーというボストン港にあるロブスターなどの海鮮料理店で御馳走をしていた。私と家内も一度そこで過ごしてもらったが、メニューにある品目はすべてもう試してみたと得意気だった。休職中で貧乏生活を余儀なくされていた我々は複雑な気分だったが、アフリカから来た連中はエッソがおごるのだから遠慮しなくていいのだと陰では露骨だった。ボブ・ゲイジと親しくなったのは、ある時、私が論理的で整然とした意見を述べることがむずかしいという愚痴を漏らしたからだ。彼は、「うんそう、

私もなんだ、だけど失敗するのを怖いとは思わんね」と、少しともるようにしわがれ声で言った。試験の成績や自分の発言に対する評価を気にしないその態度に尊敬の念を覚えた。

彼が第二次大戦中ハーバード大学医学部を卒業し、海軍軍医になったが、戦後開業し何年か前までマサチューセッツ州アマーストで家庭医をしていたということは、知っていた。開業し家庭医として往診をするのは身体にもきつく、それなりに覚悟が必要である。公衆衛生大学院に来たのは多忙な臨床医の骨休めかと思ったのは、私の他人に無関心・無頓着という、よく言えば超然、わるく言えば自己中心的傾向による誤解であった。彼はすでにマサチューセッツ大学アマースト校保健科学科長でサバティカル(長期有給休暇)の有効利用だった。

彼も夫人のペギーも寛大で、特に宗教心がつよい気配はなかったが、その倫理的な態度は紛れもなくビュリリタンであった。人間の平等に対する敬意とニューイングランドの質素と合理性。それは、押しつけがましくない思いやりと絶妙なユーモアのセンスによって味付けされていた。ゲイジ夫妻はクリスチャン精神の最良の側面を体現している、と、われわれ夫婦は語り合った。アマーストの十室ある家は、冬には華氏の60度にセツトされていて、スウェーターを着て丁度くらいだった。車はジープで、道なき悪路でも乗り越えていく。食事も栄養のバランスがとれていたが質素だった。それを補って楽しくさせてくれるのが面白い話だった。彼がハーバードの医学生だった頃、疾病の検査法などはあま

り発達していなかった。医師は五感のすべてを鋭敏に用いて病気の重さを推測すべきと教えた教師がいた。ある時フラスコを一つ示して「ここに糖尿病患者の尿が入っている。諸君すでに承知のとおり糖は尿に出てくる」と言って指を突つ込み舐めてみせた。それを学生に回したので学生たちはいややながら指を入れて舐めた。フラスコが戻ると彼は言った。「尿の甘さはどうだったかね。諸君は私が人差し指を尿に入れたが、舐めたのは中指だったのを見取ったかね。医師たるものは鋭い観察眼がなければならぬ」と、言ってウィンクした。

ボブはアマーストきつての流行医だったから、いろんな体験があった。ある時オーバーコートを着た若い男が訪ねてきた。ジョニーが肺炎だから治療してくれと心配な様子。「それはいいがジョニーをまず診なさいといかんね」と言う、男は身体をもぞもぞくねらせていたが、一匹の長大なボア(大蛇)を取り出した。体に巻きつけていたのだ。よくぞ絞殺されないものだと思つたが、「なぜ肺炎だと判るのかね」と聞いた。「だって元気がなくて、首の下胸とされる部位を首のほうにしごく」と鼻の穴から膿みみたいな鼻汁が出るのです。ボブは青年の診断技術に感心した。問題は鱗に覆われた身体はどこに抗生物質を注射するのかである。結局刺したのは、肛門の後ろの柔らかい部分だった。その後、青年はボブの診療所を訪れなかったが、半年ぐらい経って街でばったり遭つた。ジョニーは一発のベニシリン注射ですっかり元気になったという。マサチューセッツ大学アマースト校は札幌農学校の校長をし

たウィリアム・クラークが勤めていたところ。当然、北海道大学の関係者は姉妹校という親近感を抱き、やってくる。お土産は木彫りのアイヌやヒグマという定番をどの訪問客も用意してくる。それが何組も何組も到来する。一計を案じ、それらを市役所に保管してもらい、北海道からの来客があるときには入り口にも部屋にも木彫りを飾っておくことにした。お客に敬意を表明しながら、土産の数が少しでも増えないことを願って。

彼らの夏の別荘はメイン州の海岸沿いにあった。海岸まで歩いて数分の距離で、暗い大西洋の潮騒が、アメリカ松の林越えに冷たい風によって運ばれてくる。彼らの所有地は20エーカーもあり、その三分の一ぐらいは草原で雑草や灌木が生えており、周囲は針葉樹を主とした森だった。七月、草原には何万という蜜が埋め尽くし乱舞するが、我々が訪れた八月蜜の姿はまばらだった。しかし居間の大きな窓は西方を向いており、日輪が沈みゆく草原の向こうの森に触れようとすると、木々の先端に金色に隈どつた、沈黙した座にはときおり街道を走る車の鈍い響きが伝わってきた。

質実剛健なニューイングランドの合理性はその二階建ての家を建てるのにも現れていた。外郭と屋根、内部の部屋分けの壁を建築家に造ってもらうと、残りは自分で造るのだった。われわれが訪れたときは屋根裏を造っていた。道路から家にいたるまでには飛び石風の敷石が置かれて始めていた。私もその一つを置くのを手伝ったが、彼はそこを「ゲンの道」と名付けた。昼時、ロブスターを獲る餌の

腐った魚の臭いがかすかにする海で私と娘は泳いだ。水は冷たかったが、私は海岸の左手に突き出た岬まで泳いだ。海岸にいる人は我々だけであった。海は、静かだが陰鬱で、いつ荒れるのか判らぬ危険を予感させた。高校生時代覚えたジョン・メイスフィールドの詩の "The Sea" は、こうでなければならぬ。

もういちど 海へ行かねば
孤独な海と空のもとへ
求めるものは 帆船と
それを導く星だけ
航輪が跳ね 風が歌う
白い帆がはためく
海面に立ちのぼる灰色の霞
そして始まる 灰色の暁
(大井幸子訳)

ボブは毎年、クリスマスに自筆で自分の家族の様子を細かい字で書きつづってきた。ペギーが二度目の股関節の手術を受けたことなど。しかし自分の病気についての報告は一切なかった。三年前それが来なかったとき、私は彼の死を悟った。



大井 玄(略歴)

一九三五年生まれ。
一九六三年東京大学医学部卒。
東京大学名誉教授。
元国立環境研究所所長。
臨床医の立場を維持しながら国際保健、地域医療、終末期医療にかかわってきた。

◆ドクターヨシダの一口コラム (34) ◆ 父のこと (2) (前回からの続き)

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

父は、ひどい貧血と、白血球および血小板の減少が顕著で、ひとたび感染症を起こすと助からないだろうという状況でした。父本人は案外けろっとしていたのですが、感染防止のため個室に入院となり療養することになりました。私としては、夏は越せないかもしれないと覚悟したところもありましたが、一方で、案外自然に数値が回復していき、再び元気になってくれるのではないかという期待ももっていました。

父に対しては、感染症になつたらまずいよという話はしましたが、もう長くはないかもしれないというような話はすることができず、逆に血液の数値がこのくらいまで回復したら退院ができるよと目標について話しました。それは、私自身や私の兄弟が抱いていた希望でもあったのだと思います。週1回の輸血をしながら、幸い小康状態が続き、徐々に外出も許されるようになりました。感染症にかかるリスクは常にあつたわけ

すから、外出が許可されたのは、最後はいろいろ好きなこともして・という主治医の判断もあつたのかもしれない。外出中、刺身などの生ものは禁じられていましたが、内緒で少し一緒に食べました。いつも老人会で行っていた温泉保養施設にも行きたがりでしたが、感染のリスクが高く、さすがにそれは、やめておきました。

そうこうするうちに夏もすぎ、入院して半年が経過しました。血液の数値は全く改善していませんでしたが、小康状態が続いており、これ以上特別な治療もないということで退院の話が持ち上がった。本人は東京に来る気にはなれないよう、県内に住んでいる妹夫婦の家に世話になる方向で話は進み、9月中旬に試験外泊も無事にすませて、9月の終わりにはいよいよ退院という段取りでした。

値も低下してしまい、鼻血

がなかなか止まらなくなりました。それから週末ごとに田舎に帰って父を見舞い、大丈夫だよと父を励ましながら、何とかこを乗り切ってくれればと思っていました。ところが10月11日(火)昼前に、容態が悪化したとの知らせが入りました。つい2日ほど前に見舞ったばかりでしたが、午後から急きょクリニックの診療をお休みとさせていただき、愛知県に帰りました。父は鼻血が止まらず、腹痛も強いようで苦しうでした。意識はあるもののほとんどしゃべることができず、何かを訴えたいらしく鉛筆を取るのですが、何も書けないという状況でした。

弟、妹も一緒に見舞っていましたが、とりあえず容態が落ち着き、その日は、私だけ、父の病室に簡易ベッドを用意してもらって、病院に泊まることとし、弟と妹は一旦家に帰ることにしました。そして、弟と妹が「じゃあ明日また来るからね」と父に伝えたでしょうど

の時、父の息が止まりました。夜の10時過ぎでした。もう特別の救命措置はせず、私たち子供ら3人で父を見送りました。「お父さん、お父さん」という私たちの声かけに、最後の一瞬、父が少しほほ笑んだ様に私は感じました。

先日、新聞で「周囲の人には見えない何かを、死にゆく人の目は見るものらしい。『いわゆるお迎え』。その『お迎え』を体験した後で、患者は死に対する不安が和らぐように見える場合が多いらしい。」といった記事を読みました。父も最後は、ほっとしたような表情を見せたように感じました。

今回父の死に臨み、最後の時に、父は何を考えたのか、感じていたのだろうか、母を亡くした時とはちよつと違う感慨を持ちました。それは私自身、年をとって老いに少しだけ近づいたということ、父と同性であるということなどから、どこかしら自身自身に重ねて考えてしまうところがあつたということかもしれませ

ん。私たち子供に言い残しておきたかったことがいろいろあつたのではないかと、そうだとしたら、もう少し早い時期にしっかりと聞いておいてあげればよかったのではないかと、というようなことを少し思いました。ただ、私たち子供ら3人で父を見送ることができたことは幸いです。



(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校医学部
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心療内
科・神経科 赤坂クリニック院長。

不安・うつのか(XXIX)

—国立がんセンター名誉総長 垣添忠生先生の場合—

医療法人 和楽会横浜クリニック院長 山田和夫

国立がんセンター名誉総長の垣添忠生先生は1941年大阪生まれの現在71歳。他に財団法人日本対がん協会会長、財団法人がん研究振興財団理事など、がんの臨床・研究の日本の第一人者としての要職にある。その人生は直情実行型で、常識や偏見に囚われず、自身の感性を信じ、出会いを大切にし、やりたいと思つた事をやり続け、真つ直ぐに人生を進んで行つた。その人生は痛快で一遍の活劇を見るようだった。

「幼少時代の記憶をたぐりよせると、そこには常に『飢え』の影がまわりついでくる。

1941年、私は四人兄弟の三番目として大阪に生まれた。銀行に勤めていた父が、大阪の支店に勤務しているときだった。

その年の終わりに太平洋戦争が始まり、私たちは両親の故郷である、岐阜の飛騨古川に疎開した。」(p14)

すなわち垣添先生は戦前派である。敗戦後の食料の無い時代で、少年時代を送ることになる。先生は自分のことを「野性児」だったと書いている。しかし生物、生命、自然の中で「野性児」として育つた事が、生物・生命に強い関心を持ち、医師の道へ進む動機にもなつて行つた。

「私の場合は、生き物の興味が(医師への*)入口になった。それを目覚めさせてくれたのが、大阪での『野性児』時代である。

疎開先から戻った私たち家族は、生駒山脈の信貴山のと近く、八尾市の服部川にあった、父の銀行の杜宅に落ち着いた。」(p19) (*…筆者による追加注)

「ヒツジグサの浮く池の水面を上から眺めていると、カメがひょこり顔を出し、蝶が優雅に舞つていて。自然界の営みは、見ているだけで退屈しなかった。

あるとき、松の枝先から飛び降りたカマキリが、ヒツジグサの上にとまつていたギンヤンマを二本の足でガシツと捕らえた。

その瞬間、ヒツジグサの葉の下か

ら巨大な食用ガエルが現れ、カマキリをギンヤンマもろとも丸飲みした。カエルはすぐに水中に姿を消し、水面は何もなかったかのよう静まりかえつた。きらめく夏の陽光の下、一瞬の出来事はまるで白昼夢を見ていたようだった。」(p19-20)

志賀直哉張りの生命の営みの描写である。

「だが、楽しい日々はそう長くは続かなかった。小学二年生の時、父が東京に転勤することになった。自然に囲まれて育つた野性児が、突然、都会の小学校に放り込まれたのである。」(p21)当然、生徒からだけでなく教師からも笑ひ者としてからかわれ、いじめられ続けた。何とか悲惨な小学校生活を卒業するも、第一志望の中学受験に失敗し、知人の紹介で桐朋学園中学に入學した。その同級生に異才の作家嵐山光三郎がいて、当時は不良中学生だったが友人となった。桐朋高校を卒業するも一浪して東京大学理科二類に合格し、念願の医学部に進学した。部活は「その格好よさに魅せられて」(p30)空手部に入部した。当時、学生運動が盛んで、正義感や仲間意識の強かった先生はその運動団体の青年医師連合(青医連)に参加し、様々な改革運動に加わり、卒業試験もボーイコットした。

「私は腹をくくり、デモにも積極的に参加した。学外のデモでは、機動隊の盾で足を強打され、激しい痛みをこらえながら行進を続けたこともあった。

時代の空気は、『今、闘わなければ』という気迫で充満していた。私は党派には所属しないノンポリだったのが、純粋に正義感から闘争にのめりこんでいった。」(p36)この闘争の結果インターン制度が廃止になった。

「卒業後、私は本来なら東大附属病院で研修するはずだった。しかし大学闘争の最中、研修はストライキでたびたび中断された。」(p38)結局「杉並の実家の近くにあった、今はなきE病院にもアルバイトに

行つた。そこに入院していたのが妻である。」(p38)患者さんとの恋愛はタブーである。しかし、先生はそんな偏見にはとられず、好意を持った女性に対してはストレートにその事を告白した。「彼女は関節炎の治療をしていた。」(p38)「まもなく彼女は退院し、私は週に一度病院の車で往診することになった。」(p39)「数回会ったところで、何かピピッと来るものが体中を駆け抜けた。」(p40)「結婚するならこういう人がいいんじゃないか」と思っていたのが、ひと月もたたないうちに、「結婚するならこの人しかあり得ない」と確信するようになった。」(p40)

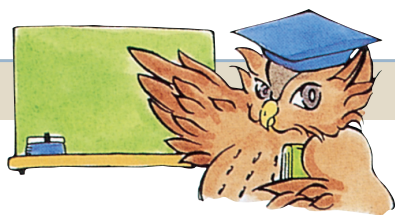
「彼女と私は、波長が完全に一致していた。結婚して四十年、いつときも変わらず仲良く過ごしてこれたのも、そのためだと思つてゐる。結婚相手を見つけた私は、迷うことはなかった。しかし前途はあまりにも多難だった。」(p41)

「私は、医学部を卒業してまもない二十六歳。」(p44)「事は、そう簡単に運ばなかった。なぜなら、彼女が三十八歳の既婚者だったからである。子供はおらず、十数年暮らした夫とは、既に別居していた。でも、まだ離婚は正式に成立していなかった。また彼女は病弱であつた。この事も世間一般では結婚の妨げとなるだろう。年齢と病弱である事を考えると、子供は望めない可能性が高い。」(p44)

実際に子供は生まれなかった。病弱で、膠原病が生涯続き、左肺ががん、甲状腺がん、右肺がんとつたことが全身に転移し末期となつていった。

両親はこの結婚話に猛烈に反対した。母親に「あなたがその人と結婚するなら、私は自殺します。」とまで言われてしまったが、先生も先生で「そんなことなら自殺してくれと聞き直るしかなかった。」(p47)兄達もこの結婚話に反対し「孤立無援、四面楚歌」(p47)となつた。

「いてもたってもいられなくなり、私は傘を一本つかんで家を飛び出し



フクロウ博士のチョット一言

「愛は事なり」といえり (無住)

この言葉は鎌倉時代の臨済宗の僧、無住の書いた「沙石集」という説話集にある言葉です。無住のいう愛とは、恋愛や夫婦愛ばかりではなく、親子愛、師弟愛、友愛など様々であります。愛は相手に合わ

せるという意味を含んでいまず。また、「事」とは同事とも言われ、自分の立場を離れて相手と同じ境遇になって協調できる心です。教師が生徒に対して、親が子に対して、上司が部下に対して相手の目線

になり言動することです。この気持ちを持てばあらゆる人間関係が円満になりますね。

(中野東禅著 人生の問題がすっと解決する名僧の一言 三笠書房 より)

た。向かったのは彼女の家である。身ひとつ、でなくて傘一本で彼女の家に転がり込み、その日から一緒に暮らし始めた。以来40年、子供は生まれなかったが、幸せな夫婦の生活が続いた。二人はいつも一緒にいた。都立豊島病院泌尿器科医師に採用され、研究が評価され、国立がんセンターの研究者となった。上司は杉村隆先生で非常に厳しい指導を受けた。しかしその指導にも耐え、一流のがん研究者となり、50歳で国立がんセンターの総長にまで上りつめた。その陰にいつも妻昭子さんの様々な支えがあった。国際学会へ行く時もいつも昭子さんが寄り添い、先生もそれを望んだ。結婚式も挙げない駆け落ち結婚だったが、最後まで恋人のような夫婦生活だった。これ以上ない幸せな日々。突然、その幸せを引き裂く出来事が起きたのである。左肺がん、甲状腺がん、右肺がんはそれぞれ治療によって克服したが、2007年2月、右肺に新しい小細胞がんが見つかり懸命な化学療法が行われたが、今回は全身に転移し末期がんとなってしまった。その事を昭子さんに伝えたが、質問することはなくまた取り乱すこともなく、静かにその現実を受け止めた。国立がんセンターに入院し、先生自身が最後まで一人で介護し続けた。2007年12月28日昭子さんの強い希望で年末年始を自宅で過ごす事になった。28日は好物のアラ鍋を先生が作り美味しく食べた。これが最後の晩餐となった。30日様態が急激に悪化し意識レベルが低下し、31日には苦悶様呼吸となっていた。先生は必死に看病した。「そのときだった。ずっと意識の無かった妻が、突然身をおこそうとした。」

「昭子、昭子！」
私が握り返した直後、妻の手からガクッと力が抜けた。妻の頭は力なく枕に沈み、まぶたは再び閉じられた。午後六時十五分、妻の目は二度と開くことはなかった。(p910)
壮絶でスビリチュアルな最期だった。葬儀社に依頼し、棺に遺体を入れそのままお正月を過ごし、昭子さんの元からの希望で葬儀はせず、そのまま先生が火葬場へ運び茶毘に伏した。遺骨を自宅に引き取ると同時に、先生は深いうつ状態に落ちて行った。酒浸りの日々になっていた。「しかし、うつ状態になっていた私には、この酒がちつともうまくなかった。というより味がしない。ただ辛い気分を麻痺させるために杯を重ねた。」(p122)
「酔えば酔うほど妻のことが頭に浮かんでくる。」
いや妻のことしか浮かんでこなかった。陰陰滅滅とした酒はよくないかわかって居ても、やめられなかった。毎晩、一人で相当な量を飲んだ。
「朝起きて新聞を開いても読む気がしない。」「出勤するとき、玄関で妻の靴がチャッという目に入ると涙が噴き出してくる。」「妻といつしよに何度となく通った道に差し掛かると、思い出とともに涙が止まらなくなった。食欲は全くなく、酒とちよつとしたつまみを口にするだけだったから、体重はどんどん減っていった。ベッドに入っても睡眠剤がないと眠れない。」(p123)
「静寂に包まれた家の中に一人でじつと座っていると、背中からひしひしと寂しさが忍び寄ってきて、身をよくじぼるほど苦しかった。」(p125)
「この苦しみを一人で耐え、一人で生きていくしかないと思った。もう生きていても仕方がないな。何度こう思っただしれない。」(p126)
先生は3か月間、地獄のようなうつ状態に耐え抜いた。3か月を過ぎた頃から徐々に回復し、百か日の法

要をする頃には何とかその死を受け入れ、昭子さんの気持ちを考え、実家のお墓に納骨した。世間の様々な常識に捉われず、自分たちの気持ちに正直に生き抜いた人生だった。先生はその後立ち直り、自身の辛かった体験を基に、グリーフケアの啓蒙書を発刊したり、同じ体験の人のサポート活動にも従事するようになった。愛する人の喪失体験は、苦しいうつ状態をまねくが、うつを耐え抜くことで、一人で生きていく力を醸成もした。正に「うつの力」である。

(垣添忠生著「妻を看取る日」国立がんセンター名誉総長の喪失と再生の記録」新潮社、2009)



〈山田和夫略歴〉

和楽会横浜クリニック院長、東洋英和女学院大学人間科学部教授。一九五二年東京生まれ。
一九七四年東京大学医学部保健学科中退、一九八〇年横浜市立大学医学部卒業。二〇〇〇年横浜市立大学医学部市民総合医療センター精神医療センター部長、二〇〇二年東洋英和女学院大学人間科学部教授、二〇〇三年和楽会横浜クリニック院長。日本うつ病学会監事、多文化間精神医学会理事・執行委員、日本病跡学会理事・編集委員長他。主要著書「うつ病は本当に完治するか」「抗うつ薬の選び方と使い方」「新世紀の精神科治療2 気分障害の診療学」「今日の治療指針二〇四」難治性うつ病」他

● 野鳥図鑑 ●



【ギンザンマシコ】

北海道のハイマツ帯で繁殖するというこの赤い鳥を求めて大雪山を訪れた。遠くを飛ぶ姿は何度も見るがなかなかシャッターチャンスがない。しかし、その瞬間は突然現れた。ハイマツの上に雄が現れ、周囲を警戒している。僅か数秒のことであったが、数枚写真を撮ることができ、寒い中を何時間も待ったかいがあった。

撮影
日本野鳥の会 岐阜代表 大塚としゆと 大塚とし