

# Que Será, Será

VOL.73  
2013  
SUMMER



熊本 水前寺公園



## 不安のない生活

—(18) 東京マインド  
フルネスセンターの開設

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



前々回のこの欄でマインドフルネスについて紹介いたしました。しかし、日本では患者さんを対象としたマインドフルネス・セミナーはまだ実施されていません。医療法人和楽会では本邦で先駆けてマインドフルネスセンターを開設して、セミナーを定期的に開催することにしました。その経緯について簡単にお話したいと思います。昨年11月に「マインドフルネス・ストレス低減法」の創始者のカバットジン博士が来日し、セミナーやワークショップが開かれたことは前々号で述べました。その後、石井心理士が「味わう生き方」(テック・ナット・ハン&リリアン・チェン著、大賀英史訳、木楽舎、2011)をテキストとしてマインドフルネス・セミナーを横浜クリニックで開催しました。このセミナーに興味を持つ患者さんがたくさんおられたことから、4月14日に鎌倉山クリニックで1日のリトリートを開催しました。その内容は、朝10時からまずマインドフルネスに関する簡単な講義の後、香道御家流理事長熊坂久美子先生の指導で「安珍と清姫」から題材をとったお香が儀容をもってしかし楽しく行われました。お昼は鎌倉の仕出し屋からとった弁当を「味わう生き方」にそって噛み締めました。午後は、お茶の時間をはさみヨーガと坐瞑想が行われました。終了後のミーティングでは15人の参加者が

不安のない生活—(18)東京マインドフルネスセンターの開設



らの意見は大変好評で満足がいくものだったようです。マインドフルネス・マインドの進み具合をリトリート開始前後で調査させていただきました。その結果、日常生活の行動における「感覚への観察」、辛い考えや強い感情に動揺せずに、それらをほっておくことができ「非反応性」、好き嫌い、よいわるいといった価値判断をしない「判断しない受容」といった項目の指数が増加していました。それに伴い、肯定的気分や不安気分も統計的有意に低下しまし



た(図1)。このような結果からクリニックのスタッフは大変勇気づけられ、マインドフルネス・セミナーを定期的で開催することを決めたのです。赤坂クリニクの横のビルに格好のスタジオが見つかり、6月15日、13名の参加者を得て第1回のセミナーが催されました。はじめは月に2回ほどの間隔で、そして様子を見ながら回数を増やしていく予定です。また、8月には薬科三井の森のセミナーハウスで3泊4日の合宿リトリートも計画

しています。今年から、新しくACTを大学院で修めた臨床心理士がスタッフに加わりま

したし、クリニックでカウンセリングをしていたいている早稲田大学人間科学術院熊野宏昭教授や鈴木伸一教授に学術的支援を受けながらこの分野の治療プログラムを充実していく予定です。

さて、前々回のこの欄で、カバットジン博士はマインドフルネス禅だとはっきり断言していましたが書きましたが、実は正確に言うとは少し違います。確かに、マインドフルネスと禅はその基本的な考えと方法論は同じですが、目的論は異なります。マインドフルネスは医学的・心理学的効果を狙っていることをカバットジン博士ははっきり表明しています。一方、道

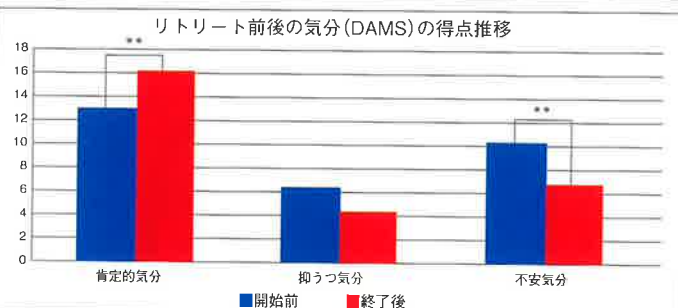
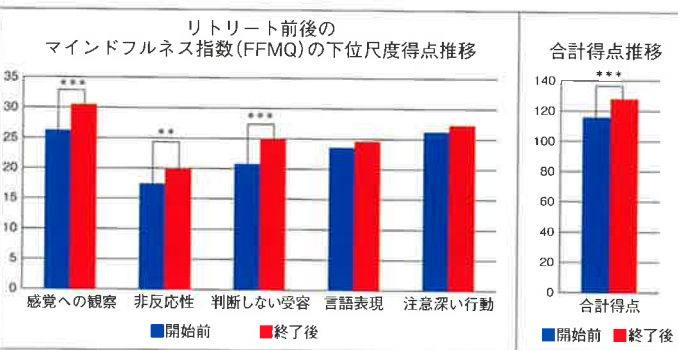


図1. 鎌倉山クリニックで開催されたマインドフルネス・リトリートの結果

元禅師は、坐禅は手段にはあ

らざぐといっているのです。坐禅をすることにより何かが得られると思つてやるものではない、すなわち、無所得無所悟つまり得るところなし、悟るところなしで行ずるものであると。只管打坐すること自体すでに心の平安が生まれているという考えである。フーゴー・ラサール(日本名・愛宮真備)というドイツ生まれのカトリックの司祭が50歳の時、日本に帰化した。彼は上智大学教授など

## 父の贈り物

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

## 子どもが親に似る

子どもが親に似るのは誰でも良く知っている当たり前のことで、子どもが生まれたとき、その子が自分に似ているかどうかは親にとつて気になることでしょう。ここはお父さん似、ここはお母さん似、あるいは祖父母似などあれこれ家族で似ているところを探すのがよくあるでしょう。では子どもが大きくなったときはどうなのでしょう。子ども自身が大人になり、自分が誰かに似ていると思うことは？

最近、50代の私が昔の父に似ていることを人から知らされることがありました。そしてこれも父から私への贈り物の一つでした。

## 贈り物1 京都で生まれ育ったこと

親から貰ったものの中で、ありがたいと思っていることの一つは、京都で生まれ育ったことです。ミシガン大学に留学し、世界行動療法・認知療法会議に参加するようになり、ハワイ大学精神科・ハワイ州立病院で薬物依存者の研究を行い、動機づけ面接トレーニングネットワーク(MINT)の理事になって、たくさん外国人の知り合いができました。知り合いが日本に来ることがよくあります。そして日本に来た外国人の大半は京都に行きたいと言い出します。京都の観光案内は私にとつては故郷を案内するのと同じです。金閣寺と龍安寺の石庭を回るとき

にはついでに出身高校も、黄檗山万福寺の普茶料理を食べに行くときは、実家の近くを紹介することになります。

## 贈り物2 醸造元見学

そして何よりもとつておきの観光ツアーが、清酒「英勲」の醸造元、齊藤酒造の工場見学と試飲会です。これは父が現役で働いていたときからさせてもらっている、父のおかげでできるツアーです。

醸造は生物学の実験室と同じく厳密な衛生管理を必要とします。雑菌を外から持ち込まないように見学者も帽子を被り、靴にはオーパーシューズを取り付け、消毒マットの上を歩いてから工場内に入ります。床のあちこちをホースが走り、頭上には迷路のようなパイプやコンベアがある中を通り抜け、ハンゴを上がって発酵途中のタンクの蓋を開け、タンク上部に溜まった香気を手で掻き出すようにして、醪(もろみ)の香りを嗅ぐのは、なんと華やいだ気分させてくれます。吟醸酒の香りは果物の香りから濁りや臭みを取ったようなものです。ワインと似ていますが、発酵途中の酒には紙容器やコップ、冷蔵庫の香りなどがつくはずはなく、自宅で嗜む酒の香りとはまったく別物です。(一部の吟醸酒メーカーでは発酵途中の香気を集めて凝結させ、瓶詰め前の酒に添加する、香り付けをするぐらいです)

父が亡くなった今は、後を引き継いだ藤本修志取締役が齊藤酒造の製造部門を取り仕切っています。藤本さんは吟醸酒のプロとして父が中途採用した醸造技術者でした。藤本さんが醸したお酒は平成25年度の全国新酒鑑評会でも金賞を受賞しました。これで14年間連続受賞で、記録を更新しました。すべては藤本さん自身の利き酒(ききさけ)の才能と醸造の工夫の結果なのですが、藤本さん自身はそれもこれも父が引き立ててくれたおかげと今も父を慕ってくれています。その息子である私は、父が亡くなった後も、藤本さんに頼って、外国人を齊藤酒造の工場に連れて行つては見学と試飲をさせていただくのです。

## ある日のこと

2013年3月、動機づけ面接の創始者の一人であるニューメキシコ大学のウィリアム・ミラー名誉教授を日本にお呼びしました。いつもどおりに京都の寺院観光と齊藤酒造の工場見学を日程に組み込みました。藤本さんが、「ここは四段仕込みで、原井先生(父のこと)を藤本さんはこう呼びます)が始めた」「この醪は協会酵母、これはアルプス酵母」などと説明するのを英語に翻訳しながら、工場内を回っていきます。最後に試飲会です。工場で製造過程を見たばかりの酒を味わい、酵母の違いも知りながら香りを見分けていくのは、にわかプロになった気分です。

ミラー教授からはアメリカでも和食ブームとともに日本酒が流行っている、「英勲」はアメリカでは売っていないのか?などの質問ができました。齊藤酒造もアメリカでの販売経路の開拓を始めたところということでした。

藤本さんからおみやげの吟醸酒をいただき、感謝を伝え、階下に降り、受付の中に立っていた見知らぬ女性にも挨拶をして、会社の玄関を私が出るときでした。受付の女性と藤本さんが、黙って、じつと私の顔を見つめています。なんだか不思議な感じです。別れの挨拶は済ませたばかり。私も仕方なく、じつと相手を見ていると、「息子さん、原井先生とだんだんそっくりになってきて、本当に」と受付の女性がぼそつと呟くのが聞こえました。

このときの私の気分はなんといい表しているのかわかりませんが、しかし、その時、私にはつきりと分かったことが一つあります。齊藤酒造の皆さんが50代になった私の顔に見ていたものは、私ではなく、齊藤酒造で働いていたときの私の父だったのでした。父がフルに働いていた50代に私が到達した結果、私の様子が父が元気なときを彷彿とさせるようになったのです。私が工場にいる間、私の顔を見ては父と仕事をしていたときのことを皆さんが懐かしんでおられたのです。

外国人をつれて工場見学を連れていただくたびに、藤本さんや齊藤透社長を始め齊藤酒造の皆さんにとつてもよくしていただきます。

藤本さんにとつては父への恩返しのためにもあるでしょう。父が齊藤酒造の皆さんに良い思い出を残してくれていて、そして私が父に似る、そのおかげで私は知り合いの外国人と特別な工場見学と試飲会ができるわけです。私にとつては父が残してくれた大きな贈り物に感謝するほかには何もうことがない、そんな工場見学でした。

(参考)

齊藤酒造 <http://www.eikun.com/>

〈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、二〇〇八年二月から、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、動機づけ面接トレーナー

病(やまい)と詩(うた)【27】 — 恵みとしての認知症 —

東京大学名誉教授

大井 玄

人生の最後に訪れる認知能力低下は、われわれのもつとも恐れる状態だ。だが認知症の救いには、がんの痛みと恐怖がないことがある。高齢者医療にたずさわる医師の多くがこの現象を観察している。

認知能力低下の無いがん患者の集団と比較しなければならぬ。そこで初めて自分の観察する現象がそうであるのかどうか自信が持てる。

都立松沢病院の認知症病棟でつい先日看取った八十代の女性は、大きな直腸がんがあり、じくじく出血があるためのおかしくない状態だった。不思議なことには多少お腹が張った感じはあるものの痛みがないという。茸状に成長したがんが肛門から指で触れると、「痔がいたい」というぐらいだった。経口的に水分は入るので、輸血のような延命治療をせず、苦痛があればそれを除く方針で安らかに亡くなられた。奔放だったらしい若いころの話をしても、不安や恐怖を訴えられることがなかった。

松沢病院はその点うってつけだった。本来の精神科のみならず、内科、外科、整形外科など揃った地域の総合病院である。私たちは、ここに1993年から2004年にかけて、外科的治療を受けたがん患者すべての入院記録を調べた。認知症高齢者では言葉による意思疎通がおぼつかなくなっている場合もあり、そういう方を除外すると50人が調査対象になった。対照群の認知能力低下のないがん患者は84人だった。

社会医学徒は、観察している現象をその集団の中の数量として表現し、他の集団と比較するよう訓練されている。それが臨床一筋でやってきた医師と違う点だ。認知症でがんを患う人たちに「がん疼痛が無いように見える現象」は、

素直に考えるなら、認知症高齢者のがんによる疼痛や不快の感じ方が鈍いとすれば、がんが見つかるきつかけは、他の病気を検査したときに偶然に見つかるか、吐血、下血といった見逃しえない徴候が現れたことによるものが多くなるだろう。また、鎮痛剤やより強力な麻薬を必要とすることは少なくなるはずだ。

がん発見の経緯は、非認知症の場合、63%は身体の違いを感じて医療評価を求めている。一方、認知症の場合はほとんど(92%)が貧血などの評価の際、偶然発見されるか、血便、嘔吐などの症状が現れてがんが見つかった。

脳科学が確認したように、私たちには、愛する人が苦痛に喘いでいるとそれを見るだけで自分も痛みを感じるという能力がある。がんの痛みにも想像による痛みの強化という心理的メカニズムが働いているという。がん疼痛をことさら強く感ずるのは認知能力が保たれる代償であるのか。

この文を書きながらずっと食道がんで逝った江国滋の闘病記「おい痛め酌みかさはさうぜ秋の酒」を思いだしていた。そこには、病の成り行きへの不安と怖れが溢れ出ており、医師の一言半句に対する敏感

非麻薬性鎮痛剤の使用では、非認知症患者が76%であるのに認知症の場合12%と大差があった。麻薬の使用は、転移や隣接臓器浸潤などによりがんのステージが進むと、非認知症の人では41%が必要になるのに、認知症の患者では1例(2%)にとどまっている。

今度の調査では胃がんや食道がんなどの消化器がんが圧倒的に多かった。わが国のがん疫学の特徴である。

彼の死の前日、見舞いに訪れた親友の医師矢吹に、江国は筆談で苦しみを訴えている。なんでもいいかららくにさせて 矢吹さんはやくよろしく

主治医が点滴で新たな投薬の指示を出しているから、もうじき痛みも楽になると懸命に励ますと、江国は再びサインペンを動かす。

らくにしておくれのイミがらう

私の診てきたがんで亡くなった認知症高齢者は、例外なく仏様のように穏やかに往生された。

痴呆仏 いこひ給ひし 蓮の上 露のせの がん苦除けよ 認知症 玄人

文献  
1) Iritani, S. et al. Impact of dementia on cancer discovery and pain. PSYCHOGERIATRICS 2011;11:6-7

〈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。

大井 玄

大井 玄



◆ドクターヨシダの一口コラム(38)◆ なかなかやる気が起きない時(その五)

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

前回の一口コラムでアナウンスしましたように、「やらなきゃいけないことがあるのにできない、やめたいのにやめられない」といったことで悩んでおられる方に、なかなか参考になる本ということで、ケリー・マクゴニガル著『スタンフォードの自分を変える教室』について、ご紹介したいと思います。

この本は十週間の講座を受講するような形で構成されており、序章から第九章まで全部で十個の章からなっていて(第十章はあとがきです)、それぞれの章で重要なポイントの一つ取り上げ、やる気を出すための戦略がいくつか提案されています。各章につき一つの戦略を選んで一週間かけて試してみることが勧められています。自分に合いそうなものを見つけて実践してみるわけです。

前回の一口コラムでも少し触れていますが、この手のハウツーものは、実際に行動に移さないと意味がありません。行動に移して実践していくことで、良い行動習慣というものは身につけていくということです。気に入った戦略をメモしておいて毎日実践してみることが大事だと思います。

これから、私が気に入ったところをいくつか抜粋して簡単に紹介させていただきますが、詳しく知りたいという方は、是非本を読んでみてください。まず、**意志力とは何か**ということが述べられます。それは「やる力」「やらない力」、そして本当に自分がやりたい、なりたいたいと思っていることを「望む力」であるといったことが説明されます。

して自分が取り組みたい課題を一つ選ぶように言われます。私の場合は、やるべきことを先延ばししない(苦勞)ということですが、**意志力を向上するには**

最初の数章で、**意志力を向上させる戦略**がいくつか挙げられています。一つ目は、「行動の選択をした瞬間をふり返って意識する」というものです。なかなかいいなと思いついて実践していません。課題を仕上げるのを後回しにしたくなつた時に、今、自分は仕事を先延ばししようとしているということ意識することで、気持ちをもう一度立て直すことができます。

次に、**意志力を鍛えるには瞑想が効果を発揮する**ということが、実際の研究結果を踏まえて紹介されています。5分間呼吸に意識を集中するだけの瞑想で効果が出るということですが、最初は心の中で「吸って」…、「吐いて」…と言いなから、そして、慣れてきたら呼吸をしているときの感覚だけに集中してみるのだそうです。これを実践するだけで、集中力が高まるということですが、また、呼吸のペースを1分間に4回から6回くらいにしてみる、特に、ゆっくりと完全に息を吐くことに意識を集中してみるよう推奨されます。そうすることで、脳と体をストレス状態(交感神経優位の状態)から、リラックスした状態(副交感神経優位の状態)にすることができ、この練習を毎日定期的に行えば、ストレスに強くなり、意志力も増えることが示されています。

**定期的な運動(エクササイズ)**も**意志力の向上に効果**があることが紹介されます。毎日続けることのできる5分程度のエクササイズでいいそうです。特に、屋外の自然にふれるグリーン・エクササイズが推奨されています。そして睡眠の重要性が強調されています。1日少なくとも6時間の睡眠をとることが大事で、睡眠不足の状態が慢性化すると、ストレスや誘惑に負けやすくなつてしまふことが説明されます。幸い昼寝をしたり一晩ぐっすり眠ること集中力や自己コントロール力は回復するということです。

**意志力を妨げるさまざまなワナ**  
第四章からは、どうして人は誘惑に負けてしまうのか、そのさまざまな要因が説明されます。まず「モラル・ライセンシング(罪のライセンス)」について指摘されます。これは少し悪いことをすると、ちよつとくらい悪いことをしてもいいだろうと思ってしまう誰もが持っている心理のことです。「がんばったんだから、ちよつとくらいごほうびがなくなっちゃ」とみずから正当化して誘惑に負けてしまうのだそうです。私たちは誰でも少し進歩すると、それをいいことについてサボりがちになつてしまふ。また「やることリスト」を完成させると、それだけで満足してしまつて実際には何もしなかつたりする。そういつたワナにはまりそうなのは、なぜ自分は今がんばっているのかを思い出すことが大事だということです。自分の本当の目標を忘れないようにすることです。

同じようなワナで、「あとで取り返せばいい」と思ってしまうことがあげられています。人には「明日はもっとできる」と考える習性

があつて、明日になればきつと時間も余力もあつて、今より簡単にできるはずだと思ってしまうのだそうです。これには私も思い当たることバンバンです。これに対する対策は「明日も同じ行動をする」と考えることだそうです。毎日同じ行動をする決めて、今日「今日はいいや」と考えてしまふことを予防できるわけです。

**誘惑に負けてしまったとき**  
一度誘惑に負けてつまずいてしまつと、「どうでもなれ効果」が生じて、もつとダメにしてしまふという話が、後半に出てきます。最初つまずいたときに、自分を恥じたり、責めたりすることで、「どうでもなれ効果」が生じてしまふという興味深い結果が示されます。自己批判は常にモチベーションの低下や自己コントロールの低下を招くというわけです。これに対し、自分への思いやりを持って、「誰だって時には自分を甘やかしてしまふことがあるんだ」と失敗した自分を許し、事実をありのままに見つめられると、罪悪感が和らぎ、自制心が増して、良い結果が期待できることが紹介されています。ただしここで、「自分は変わるんだ」と決心しただけで、いい気持になつてしまふ、行動に移せない場合があることが注意されます。自分の決意を守るためにはどんな行動をとればよいか具体的に考えて、実行に移していくことが必要だと説かれます。

最後の章は「この章は読まないで」と題して、誘惑に負けまいとすればするほど、それがたくなつてしまふという人間の心理について述べられています。感情や

欲求を押さえつけると逆効果になるという事です。これに対処するには、「思考」を抑えつけて「行動」だけ自制するのだそうです。チョコレートを食べたい気持ちをムリに打ち消そうとしないで、チョコが食べたくなつたことを素直に認め、チョコについて思ったことや感じたことをすべて受け入れる、ただし、行動はコントロールするのだそうです。

最後にマクゴニガルは、自己コントロールを強化するための秘訣があるとすれば、それは注意を向けること…すなわち、行動を選択すべき時はそれをしっかりと意識して、自分の中の欲求を静かに見つめること、と述べています。本には、他にもいろいろ興味深い例や戦略が書かれています。面白そうだなと思われた方は、どうぞ読んでみてください。そして、いくつか自分で実践してみてください。効果を確認してみてください。



〈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。

## 睡眠障害とうつ病の話

### ①睡眠時無呼吸症候群

医療法人 和楽会 横浜クリニック院長

工藤 耕太郎

睡眠時無呼吸症候群(Sleep apnea syndrome 以下SAS)という、精神科一般の臨床ではあまり話題になることは少ない。しかし、すでに2000年には疫学調査でSASとうつ病が互いに18%合併することが明らかになっています。

SASというと、重度に肥満の人がかかる病気という認識がありますが、少なくとも日本人の場合はそうでもありません。日本人のSAS患者さんの3割は肥満にはあたりません。これはモンゴリアンの骨格に依存する問題とされています。したがって、肥満がなくてもSASがあるかないかということに気を配らなければなりません。

それではSASの臨床症状とはどんなものであるのでしょうか。よく知られているのは眠気です。しかし、眠気があまり自覚されない場合もあります。またしばしばSASは入眠困難や中途覚醒を訴えるため、患者さんは不眠を訴える場合もあります。また、SASの眠気は起きた直後と夕方に強く、夜8時を超えると弱まる場合が多いため、患者さんは睡眠の状況を主

治医に尋ねられた時、夜間のこのみ訴えることが多く、主治医はこの部分を慎重に聞き取る必要があります。また日中は集中力とやる気がでなくなり、食欲はむしろ増える場合が多いと思います。つまり、うつ病と似通った部分が多いのです。また睡眠に関しては、適切な問診が行われないと、逆の判断につながる可能性があります。

睡眠障害に限らず、不眠を訴える患者さんに対して、問診しなければならぬいくつかのポイントがあります。

総臥床時間もつとも重要な情報です。年齢ごとの必須睡眠時間を大幅に超える総臥床時間は、患者さんによつてしばしば寝つきの悪さとして感じられます。しかし、これは入眠困難ではありません。また総臥床時間の延長は中途覚醒の回数と浅眠を増やすことが知られています。したがって、総臥床時間が明確に延長している場合、睡眠の評価は患者さんの訴えとは異なっていくことがあります。つまり、患者さんは眠れないという風に考えているけれども、実はそうではないことがしばしば



### フクロウ博士のチョット一言

#### 怠惰な“毒蛇”に気をつける

君たちよ、何のために生きているかを忘れてはいけません。

怠惰に、うかうかと生きるのは「恥知らず」です。

それは、怠惰という毒蛇が君の部屋に入り込んでいるの

に、知らずに寝てしまうようなものです。早く毒蛇を追い出して、毒蛇が出て行ったら安眠したまえ。

恥を知るということは、多くの飾りのなかでいちばん君を輝かせるのです。

恥を知らないでは、鳥や獣と変わりません。

(中野東禅著 「ブッダの肉声」に生き方を問う 小学館新書 より)

ありうるということです。

次に、睡眠時間の延長も問題です。必須睡眠時間より大幅な延長がある場合は、自然に睡眠は浅くなり中途覚醒が増え、かえって疲れた感じがでてきます。8時間以上、睡眠をとることが必要だと信じている方もいますが、実際には年齢に応じて必須睡眠時間は減少するものです。このことを正確に説明するのも日常の臨床では大事なポイントになります。

さらに、ベッドでの習慣です。ベッドの中では睡眠をとることだけにしないとなります。ベッドの中で本を読む習慣がある人は多いかもしれませんが、この習慣は確実に睡眠の質を低下させます。

アルコール、カフェインの摂取が睡眠を妨げることも強調する必要があります。特にアルコールは入眠を誘導する場合もありますが、睡眠深度を浅くするため、飲酒後の睡眠は正常な睡眠と言えないのです。

これらの睡眠に対する十分な問診と睡眠衛生指導を行うことにより、睡眠時無呼吸症候群を疑うことが可能になります。

さて、なぜ睡眠時無呼吸症候

群の診断が精神科や心療内科で重要かという点、前記のように疫学的にうつ病と睡眠時無呼吸症候群は18%合併することがあげられます。しかし、それだけではありません。2012のAnnelake M.R.の報告によれば、SAS未治療の場合、抗うつ薬の一種であるSSRI(この研究ではSertralineが用いられている)の効果が減少することです。つまりうつ病患者さんの5人に1人は、抗うつ薬が十分に効果を出す身体状況ではない可能性があります。また、うつ病とSASの症状も似通っているので、適切に診断されない場合は、無駄な治療を行ってしまう可能性があります。もちろんSAS単独でも高血圧、心筋梗塞、脳梗塞の発症の危険性を増大させることから、重要な疾患であることは間違いありません。

横浜クリニックに赴任以来、問診上SASが疑われる患者さんに自宅でできるSASの簡易検査をお勧めしています。問診上、SASが疑われる患者さんが実際にSASと診断されるの

は、現在のところ7割から8割

の間というところでは、治療した方の多くは日中の眠気や集中力の低下などが減少しており、今後もうつ病臨床においてSASの鑑別は重要になっていくものと思います。

今回は周期性四肢運動障害とムズムズ脚症候群について書く予定です。



〔工藤耕太郎略歴〕

〔学歴〕

一九九六年三月  
山梨医科大学医学部医学科卒業  
二〇〇二年三月  
山梨医科大学医学部大学院  
博士課程生態系卒業

〔職歴〕

一九九六年四月  
山梨医科大学精神神経医学講座入局  
二〇〇二年二月  
山梨医科大学精神神経医学講座助手  
二〇〇四年四月  
国立精神・神経センター武蔵病院  
厚生技官  
二〇〇五年四月  
東京大学精神神経科助手  
二〇〇六年三月  
滋賀医科大学精神医学講座助手  
二〇〇七年五月  
滋賀医科大学精神医学講座学内講師  
二〇〇八年より大学を離れ  
二〇一三年より現職

● 野鳥図鑑 ●



【トキ】

国内では野生のものは絶滅してしまいましたが、新潟県佐渡で人工増殖され、放鳥活動が行われている。

その内の1羽が富山県黒部市に飛来したというので出かけてみた。この個体は雌で、付近に番い(つがい)の相手がない。自然界で繁殖させるのはなかなか難しく、一度絶滅したものを復活させるのはたいへんなことである。

撮影  
日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之穂 ゆきとし

# INFORMATIONS

## ●「マインドフルネスリトリート2013 in 蓼科」

日程：平成25年8月6日(火)～9日(金) 3泊4日  
 場所：医療法人和楽会セミナーハウス ケ・セラセラ(長野県茅野市)  
 募集人数：20名(予定)

プログラム内容(予定)：貝谷先生講話「コスモセラピー」、華道、天体観測、ヨガ&メディテーション、ワークショップ「経路・指圧」、マインドフルネスウォーク(自然の中を歩きます)、護摩焚き(皆で火を囲みます)等々…

※費用・申込方法につきましては、クリニックにてご案内致します。

## ●医療費の負担について

障害者自立支援法の「自立支援医療費制度(精神通院)」により、収入に応じて医療費を軽減することができます。ご希望の方は受付までお問い合わせください。

### 赤坂クリニックで実施中のカウンセリング

赤坂クリニックでは、臨床心理士による心理療法を実施しています。個人カウンセリング以外にも、グループカウンセリングなどのプログラムをご用意しています。ご興味のある方は、受付スタッフもしくは主治医までお伝えください。

#### グループカウンセリング

4人前後のグループメンバーと一緒に、決まったプログラムに沿って実施するカウンセリングです。

- 広場恐怖を克服するためのセミナー**
  - 全4回：金曜日13:00-15:00
  - 対象者：(パニック発作への)不安のために、行けない場所や乗ることができない物があがり、お困りの方(特に電車や地下鉄)
- 社交不安障害の集団認知行動療法**
  - 全8-10回：土曜日14:30-16:30
  - 対象者：社交不安障害のため、対人場面(スピーチなど)や日常生活全般においてお困りの方
- うつ病のための集団認知行動療法+看護支援プログラム**
  - うつ病のための集団認知行動療法 全8回 火曜日17:15-18:45
  - 看護支援プログラム 全4回 火曜日10:00-11:30
  - 対象者：うつ病のために休職して、復職を目指している方

その他、非定期的に、パニック障害、社交不安障害について、療養の仕方や治療法を心療内科医師が個別でアドバイスし指導する個別(1回)・小グループ(10:00-11:00)を行っています。ご来室やご友人と一緒にご参加いただけます。

#### 個人カウンセリング

1対1で、じっくり話を聞き、問題を解決していく、オーダーメイドのカウンセリングです。

- グリーディング/リフレクティブ/職涯療法**
  - 回数：深層内でカウンセラーと相談の上、決めていきます
  - 対象者：執行機恐怖症、うつ病、高所恐怖症、スピーチ恐怖症
- リラクゼーション・トレーニング**
  - 全3回
  - 対象者：不安の身体症状(動悸、息切れ、発汗など)をため込む/全セッション法を学びたい方
- 個人カウンセリング**
  - 回数：深層内でカウンセラーと相談の上、決めていきます
  - 対象者：うつ病、認知症(ケアプランなど)、こころのケア(セラー含む)、TF療法などを用いた個人カウンセリングを実施しております。ご希望の心理療法がある場合は、受付までお申し付けください。

#### カウンセリング以外の取り組み

認知療法・心理療法以外にも、不安やうつ病により効果が得られる活動を行っています。お気軽にご相談ください!

- 認知療法：不定期
- セルフモニタリングシステム：①クリニック受付、②広場恐怖症、③不安やうつ病、④認知療法プログラム
- 全回うつ病状態で観察されない方を対象とした、携帯電話を利用するサービスです。

興味のあるカウンセリングの詳細内容、料金やスタッフなどの状況については受付までお気軽にご質問ください。カウンセリングは主治医の意向のもと行いますので、カウンセリング開始をご希望の場合は主治医までお申し付けください。

## Que Será, Será 「ケ セラ セラ」

発行日 平成25年7月1日

### 【医師の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月			吉田				高橋			吉田		
火		吉田	稲野	坂井	長谷川			長谷川	吉田			
水			吉田					山中				
木			具谷(南野)	吉田				具谷(北野)	吉田	梅島		大塚
金			坂本	新藤					西川			
土			吉田	佐々木					吉田	佐々木		
			高橋					榎市	竹内			
			山中(第3)	武井				山中(第3)	山中(第3以外)			

※土曜は不定期で坂元 眞先生の診察があります。  
 ※竹内暢雄先生は月に1回の診察になります。

### 【認知行動療法の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												
日												

※日曜日は認知行動療法のみ

※予約診療(日曜・祝日休診)

制作 医療法人 和楽会  
 発行所 医療法人 和楽会 心療内科・神経科 赤坂クリニック  
 〒107-0052 東京都港区赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル6F Tel 03-5575-8198 Fax 03-3584-3433  
 ホームページアドレス <http://www.fuanclinic.com> E-Mail [waraku@fuanclinic.com](mailto:waraku@fuanclinic.com)  
 協力 NPO法人 不安・抑うつ臨床研究会  
 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



心療内科・神経科  
**赤坂クリニック**