

QueSerá,Será

VOL.93
2018
SUMMER



天草のイルカツアーア

東京マインドフルネスセンターではヨーガの後に瞑想を25分しています。最後の5分は慈愛の瞑想(Loving-Kindness Meditation)です。慈愛と慈悲(Compassion)は少し意味が異なります。慈愛は、自分や他人が幸せになることを望む祈りです。慈悲はバーリ語でMettaと表現され、「無条件の親しみ」や「博愛」と訳されることもあります。自分や他人に対する善意を培う際に、私たちはいつでも慈愛を体験することが出来ます。一方、慈悲とは自分や他人が苦しみから解放されることを望むことです。苦しみに気が付いた時、それを願望や行動として和らげたいと思う時に、慈悲の心が生じます。実際には、慈悲の瞑想は慈愛の瞑想の一部であると考えている人もいます。

東京マインドフルネスセンターではヨーガの後に瞑想を25分しています。最後の5分は慈愛の瞑想(Loving-Kindness Meditation)です。慈愛と慈悲(Compassion)は少し意味が異なります。慈愛は、自分や他人が幸せになることを望む祈りです。慈悲はバーリ語でMettaと表現され、「無条件の親しみ」や「博愛」と訳されることもあります。自分や他人に対する善意を

では、慈愛の瞑想はどのようにするのでしょうか。瞑想中に次のように心の中でつぶやきます…私が幸せでありますように！私の悩み苦しみがなくなりますように！自分に対する慈愛の瞑想が終わったら次に



②すこし思いやりの気持ちが持てるようになります

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣

マインドフルネスの臨床効果と脳科学

では、慈愛の瞑想はどのようにするのでしょうか。瞑想中に次のように心の中でつぶやきます…私が幸せでありますように！私の悩み苦しみがなくなりますように！自分に対する慈愛の瞑想が終わったら次に

その次には好きでも嫌いでもないその時にふつと顔が浮かんだ人に、その次に嫌いな人に、その後には生きとし生けるものに、最後にもう一度自分に対して行います。この時、嫌いな人を思い出すだけで心が亂れそうならバスします。

慈愛の瞑想中に参加者の様子を眺めていますと、皆さんの真剣な様子が伝わってきます。中には顔をしかめたり、涙を流す人もいます。慈愛の瞑想を真剣

マインドフルネスの臨床効果と脳科学

② すこし思いやりの気持ちが

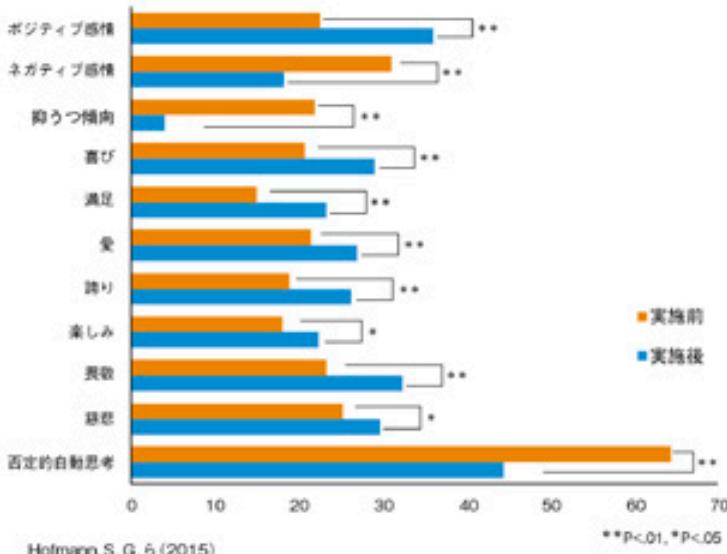
持てるようになりました



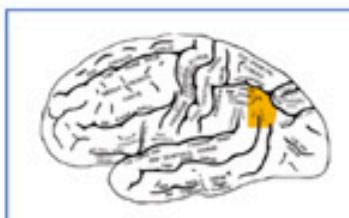
にすると瞑想がより深まります。

こんなエピソードがありました。ある女性は会社の上司が大嫌いで顔を合わせるだけでも全そうです。彼女は嫌いな人への慈愛の瞑想の対象にこの上司を選びました。はじめのうちは気分が悪くなりすぐやめてしましました。

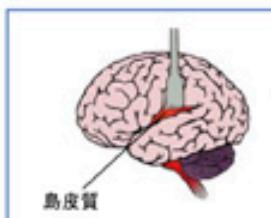
まつたそうですが、繰り返してできるようになりました。そして、通勤電車の中でもこの上司に慈愛の瞑想を行いました。3か月ぐらいたつある日、会社の玄関でこの上司に会いました。そうしたら自然に挨拶ができるようになつたそうです。そ



▲図1 慈愛の瞑想のうつ病に対する効果
「ポジティブ感情」「ネガティブ感情」：PANASによる
「抑うつ傾向」：BDI-II（うつ病評価尺度）による
「喜び」～「慈悲」：DPES（陽性感情スケール）による
「否定的自動思考」：ADIS-IVによる



▲図2 角回（ウィキペディアより）



▲図3 岛皮質
(ウィキペディアより)

きない男性がいました。このような人はうつ病の中のうつ病です。自分なんか幸せになる価値がないと思い込んでしまってい

きない男性がいました。このような人はうつ病の中のうつ病です。自分なんか幸せになる価値がないと思い込んでしまってい

ていて老人が乗り込んで来た時に慈愛の瞑想を行いました。今までこんな行動はとったことがなかったのですと、ショーアリングで語ってくれました。自分に對して慈愛の瞑想がで

して、また日が経つといの上司に笑顔で対応できるようになります。セントラルに熱心に通つて、通勤電車の中でもこの上司に慈愛の瞑想を行いました。3か月ぐらいたつある日、会社の玄関でこの上司に会いました。そうしたら自然に挨拶ができるようになつたそうです。そ

うな人はうつ病の中のうつ病です。自分なんか幸せになる価値がないと思い込んでしまってい

きない男性がいました。このような人はうつ病の中のうつ病です。自分なんか幸せになる価値がないと思い込んでしまってい

たことだつたのですと、ショーアリングで語ってくれました。自分に對して慈愛の瞑想ができない男性がいました。このよう

な人でも半年もたつと少しずつ自分ができるようになります。もちろんこの時になるとどう

つ病はかなり軽快してきています。現在、すっかり元気になりました。復職後も時間があるとマインドフルネスに来てています。瞑想は彼の日常生活の一部に完全に組み込まれています。

以前、東京マインドフルネスセンターのワークショップに参加したボストン大学のホフマン教授はうつ病に対する慈愛の瞑想効果について研究しました。彼はドイツ生まれのアメリカ人です。フランクフルトとボストンのうつ病患者に慈愛の瞑想を3か月間行いその前後の変化を調べました。図1のとく陽性感情は増加し陰性感情は減少しました。慈悲の瞑想を5年以上続けた人と瞑想を始めたばかりの人についてMRIで脳の体積変化を調べた研究があります。慈悲の瞑想にのみ特異的に出た変化は右角回の肥大でした（図2）。このことは感性、不安および抑うつと関係する情動調節の役割を持

文献

- Hofmann SG et al. Evidence Based Complementary Alternative Medicine (2015)
- Leung MK et al. Soc Cogn Affect Neurosci. (2013)
- Lutz A et al. PLoS One. (2008)

剛毅果斷

医療法人 和楽会 なごむメンタルクリニック

岸本智樹

相変わらず時間があるとお昼にぶらぶらしています。先日、ノリタケの森に行つてきました。あの高級陶磁器、食器メーカーのノリタケカンパニーの本社に併設されている企業文化施設です。なごやンタルクリニックからだと、沙つくり歩いて、20分前後かかります。なぜノリタケの森に行つてみたかといいますと、クリニック周辺をうろうろ歩いている時にふと、地名の看板が目にきました。その看板には、「則武〇〇丁目」とありました。クリニックがあるのが「椿町」で、すぐお隣が「則武」という地名で、「のりたけ」と読みます。その時は特に考えずに流しましたが、後日ふと「のりたけ」ってもしかして食器のノリタケか?と思いついて調べてみました。すると、てっきり、のりたけさんという人が創業されたのだと思っていたのですが、実はノリタケは創業地である「則武」という地名に由来するそうです。ちなみに、市左衛門さんによって、日本陶器会社として創業されました。そういふたところでノリタケの森という施設があ

ることを知つたわけです。実際にやってみると、なんだか感じました。木々が植わっていて、噴水がある、ベンチがある、アーチ型の屋根がある、テーブルがある、散歩している人、テーブルでくつろいでいる人、噴水の傍にはベビーカーで眠っている赤ちゃんとそのお父さんらしき人。レンガ造りの建物、木の煙突が並ぶトンネル跡の跡、有料で絵付けが出店するクラフトセンターやギャラリー、レストランと食器店。本当は全部見て回りたかったのですが、気付くと午後からの診療時間が近づいて来ていましたので、その日はぐるっと見て回ってクリニックに戻りました。

るから人々を惹きつけるものを創造することが出来る才能は、本当にうらやましいと思いますし、そういう才能を持つ人々のことは非常に尊敬します。

さて、もし1つだけ何かが出来るようになるとすれば、どんなことを願いますか。何か国語も流暢に話せるようになりたい、スポーツで世界的な名プレーヤーになれる身体能力が欲しい、将棋やチェスボーカーなどで無敗のチャンピオンになりたい、一目みたるビオニになりたい、だけですべてを覚えられるようになりたい、どんな人とでも仲良くなれるコミュニケーション能力が欲しいなど、いろいろと想いつくことでしよう。そのどれもが、とても魅力的です。そんな中で私ならば、あらゆる人々を惹きつけう。感動させることが出来る何かを、生み出すことが出来る才能が欲しいと願うでしょう。例えば、素晴らしい歌声、ギターやバイオリンなどの超絶的な演奏力、感動的な絵や彫刻を創り出す力など。歌声1つで、楽器1つで、絵筆1つで行く先々で人々に感動を与える力ながら、言葉が通じなくとも

人々と交流しながら世界中を旅出来たらきっと楽しいことでしょう。しかし、残念ながら現実には、歌はカラオケでかろうじて歌える程度ですが、ピアノやギターははじかたことがあるだけです。実際そんな自分のことがあまり好きではない時期もありましたし、「何をしてもうまくいかない」「どうせ自分なんて」などと考えてしまふこともあります。ここ数年はどうかというと、そんな風に思うことはありません。自分のことを好きになつたというのとは少し違つて、そのままの自分の受け入れるようになつてきたのかもしれません。



卷之三

野田俊作 アドラー心理学を語る3 劣等感と人間関係

(岸本智穎略歴)
一九一七年三月奈良県生まれ。一九
九年六月東京大学農業部農芸化学科
卒業。二〇一二年福井医科大学医学科
医学部医学科(現・福井大学)卒業。
京都府立医科大学付属病院精神神
経科、同大・精神科、明石市立民病院
心療科、精神科、宇治おうばら病院
精神科、精神科、二〇一二年八月
卒院長。

近年職場での「うつ」が注目されています。テレビやネット、雑誌などで特集が組まれることが増え、大きな関心を集めています。

職場での「うつ」は休養や抗うつ薬等の治療で回復する方も多いですが、なかなかよくならなかつたり、再発を繰り返したり、復職しても勤務が立ちだつたり、職場で失敗が多く繰り返し注意されたり、周囲とのコミュニケーションがうまくいかなかつたり、など多くの問題を抱え、安定した回復

職場での「うつ」の多様性について

医療法人 和楽会
横浜クリニック院長

海老澤 尚

閉スペクトラム症など)、季節性感情障害が「うつ」に隠れています。A D H D の方は、ケセラセラのNo. 91でご説明したように、不注意なミスや誤字・脱字が目立つ、他の仕事が入ることと元の仕事を忘れる、時間の管理や計画的に順序立てて物事をするのが苦手、ぎりぎりの時間になるまで物事に手を付けられない、約束を忘れる、優先順位をつけられない、要点をまとめて話すのが苦手、などの特性(人によってそれ

ると気づかれて初めて、有効な対策を講じることがで
きます。

ムーズに運ばず業務に支障をきたしたり、職場に溶け込めず、ストレスを感じて「うつ」になることがあります。自閉スペクトラム症の半数以上がうつ病や双極性障害を伴っているという報告もあります⁽¹⁾。

以前、No. 81～83のケセラセラで、「うつ」にはうつ病だけでなく、双極性障害が隠れていることもあります。その場合異なった治療法が必要になると、その診断は必ずしも容易ではないことをご説明しました。双極Ⅱ型障害の場合、軽い躁とうつを繰り返しますが、軽い躁は「元気な普通の状態」と見逃され、ただ「うつを繰り返している」と思われている場合があります。

その特性の強弱は異なります)を備えており、仕事の効率の悪さなどが生じることがあります。繰り返し上司に注意・叱責されたり、人間関係が上手くいかず、自分は駄目な人間ではないか、やる気や能力がないので仕事に集中できないのではないか、などと自分を責めて自信を失い、ストレスから「うつ」になることもあります。この場合、休職や治療などで一旦病状が回復しても、ストレスの原因は取り除かれていないので繰り返す症状が再発することがあります。

手、他人の表情や気持ちが読み辛い、会話のキャッチボールがうまくできない「相手の話を理解しづらい、質問にうまく答えられない」、言葉の裏にある意図・気分を理解するのが苦手、冗談を真に受けたる、得意なことと不得意なことの差が極端に大きい、抽象的／あいまいな指示・表現の理解が苦手、感覚の過敏など。自閉スペクトラム症の方が皆すべての特性を備えているわけではなく、個人差が大きいので、同じ障害者でも、

（海老澤尚輔）
東京大学医学部医学科卒業。東京
大学医学部附属病院医員、埼玉医科
大学助手。（財）東京都神経研究
総合研究所流動研究員、米国ハーバード
大学医学部リサード・フェ
ロー、埼玉医科大学講師、東京大
学、東京慈恵医学系研究所客員准
教授、東京警察病院神経科部長、メ
ディカルケア虎ノ門副院長を経て
二〇一五年三月より横浜クリニ
ク院長。



(海老澤尚輔選)
東京大学医学部附属病院医員、埼玉医科大学助手、(財)東京都神経研究所流動研究員、米国ハーバード大学医学部リサーチフェロー、埼玉医科大学講師、東京大学医学部医学系研究科客員准教授、東京慈恵会病院神経科部長、メディカルケア虎ノ門副院長を経て二〇一五年三月より横浜クリニク院長。

✉Lugnemark, T, Hallerback,, MU, Gillberg, C: Psychiatric comorbidity in young adults with a clinical diagnosis of asperger syndrome. *Res Dev Disabil*, 32, 1910-1917, 2011

職場での「うつ」には、上に挙げた様々な疾患や、睡眠・飲酒などの生活習慣、ワークライフバランスなどが影響します。患者さんによつて「うつ」に至る要因が同じではない、多様性が大きい疾患だと思います。多くの「うつ」に抗うつ薬は有効ですが、抗うつ薬だけで良くなるとは限らないのです。

◆ドクターヨシダの一口コラム(58) ◆ 感動するということ

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

藤井七段の活躍

将棋の話は、そろそろ終わりにしておこうと思っていたのですが、将棋の藤井君(君なんて呼んでいいのかなあと思いつつ)は、あつという間に七段になってしまいました。まだ高校1年生です。まだ15歳です(もうすぐ16歳になりますが)。こうなりますと、またまた書かずにはいられなくなってしまいました。

今年5月に藤井六段は竜王戦の予選である5組ランキング戦の準決勝で勝利し、来年度の4組昇級を決め、昨年の竜王戦6組から5組への昇級に引き続いだ2年連続の昇級となりましたので、規定により七段への昇段が決まりました。もちろん史上最年少での七段です。その後の竜王戦5組決勝でも見事な勝ちを収めて(コンピューターの読み筋を上回ったと話題になりました)決勝トーナメントへの出場もでは1組～6組の優勝者らによるトーナメントが行われます。藤井七段が、このトーナメントを勝ち上がって、もし挑戦者に決まりますと、

史上最年少でのタイトル挑戦(星数九段の持つ17歳10ヶ月の記録を大幅に上回ることになります)となり、羽生竜王との七番勝負ということになりますが、もうすぐ16歳になりますが)。こうなりますと、またまた書かずにはいられなくなってしまいました。

今年5月に藤井六段は竜王戦の予選である5組ランキング戦の準決勝で勝利し、来年度の4組昇級を決め、昨年の竜王戦6組から5組への昇級に引き続いだ2年連続の昇級となりましたので、規定により七段への昇段が決まりました。もちろん史上最年少での七段です。その後の竜王戦5組決勝でも見事な勝ちを収めて(コンピューターの読み筋を上回ったと話題になりました)決勝トーナメントへの出場も

どうしてこんなにワクワクするのか

こんなことを想像してワクワクしているのですが、ふと考へてみた時に、藤井君の活躍は本来自分の生活とは全く関係のないことで、どうしてだろうと一瞬、妙な気分になりました。藤井君が勝つても負けても、私の毎日の生活に何の影響もないわけです。ところがちょっとと考えてみればわかるのですが、人とい

うは「凄い!」を感じることを見てみたいという欲求があるんですね。日本中が盛り上がり、4年に一度のワールドカップだけは興奮します。他の国の中でもなんとなく眺めているだけで、熱く熱く応援している人々の熱気が伝わってきます。そんなことになつたらまたまたすごい藤井君フィーバーが起きそうです。

そんなことを思つていましたら、藤井七段は先日、第66期王座戦本戦でバリバリのA級棋士である深浦九段を破つてしましました。あと二人倒すと中村太地王座へのタイトルベスト4に名乗りを上げてしましました。あと二人倒すと挑戦が決まります。こちらの方で先に最年少タイトル挑戦の記録更新がなされそうなのです。

棋に興味なかつた人たちも巻き込んで大騒ぎになつたのでした。

スポーツにしろ、芸術にしろ、壮大な景色にしろ、脳にしろ、のは本来「凄い!」と思える感動を求めるんでしょうね。

ワールドカップロシア大会

サッカーのワールドカップも始まりました。日本は初戦のコロンビア戦、勝ちましたね。3-0くらいで負けてしましました。日本は初戦

でしまっている時や、不安でしようがない時などは、まわりに対する興味や関心が持てず、感動するという気持ちも全くわいてこないということはあるかもしれません。そんな時も今であつたら、ちょっとワールドカップのサッカーの試合をBGM的にテレビ流しておいてみると良いかもしれません。興味がなくてもボーと眺めているだけで、応援している人々の熱気が少し伝わってくると思います。「この人達、こんなに狂的に応援してて、面白いな

うのは「凄い!」を感じることを見てみたいという欲求があるんですね。日本中が盛り上がり、4年に一度のワールドカップだけは興奮します。他の国の中でもなんとなく眺めているだけで、熱く熱く応援している人々の熱気が伝わってきます。そんなことになつたらまたまたすごい藤井君フィーバーが起きそうです。

そんなことを思つていましたら、藤井七段は先日、第66期王座戦本戦でバリバリのA級棋士である深浦九段を破つてしましました。あと二人倒すと中村太地王座へのタイトルベスト4に名乗りを上げてしましました。あと二人倒すと挑戦が決まります。こちらの方で先に最年少タイトル挑戦の記録更新がなされそうなのです。

棋に興味なかつた人たちも巻き込んで大騒ぎになつたのでした。

スポーツにしろ、芸術にしろ、壮大な景色にしろ、脳にしろ、のは本来「凄い!」と思える感動を求めるんでしょうね。

元気のない時

ところで、気分が落ち込んだり、がっくりと落ち込んでしまうがない時などは、まわりに対する興味や関心が持てず、感動するという気持ちも全くわいてこないということはあるかもしれません。そんな時も今であつたら、ちょっとワールドカップのサッカーの試合をBGM的にテレビ流しておいてみると良いかもしれません。興味がなくてもボーと眺めているだけで、応援している人々の熱気が少し伝わってくると思います。「この人達、こんなに狂的に応援してて、面白いな

うのは「凄い!」を感じることを見てみたいという欲求があるんですね。日本中が盛り上がり、4年に一度のワールドカップだけは興奮します。他の国の中でもなんとなく眺めているだけで、熱く熱く応援している人々の熱気が伝わってきます。そんなことになつたらまたまたすごい藤井君フィーバーが起きそうです。

そんなことを思つていましたら、藤井七段は先日、第66期王座戦本戦でバリバリのA級棋士である深浦九段を破つてしましました。あと二人倒すと中村太地王座へのタイトルベスト4に名乗りを上げてしましました。あと二人倒すと挑戦が決まります。こちらの方で先に最年少タイトル挑戦の記録更新がなされそうなのです。

棋に興味なかつた人たちも巻き込んで大騒ぎになつたのでした。

スポーツにしろ、芸術にしろ、壮大な景色にしろ、脳にしろ、のは本来「凄い!」と思える感動を求めるんでしょうね。

ワールドカップロシア大会

サッカーのワールドカップも始まりました。日本は初戦のコロンビア戦、勝ちましたね。3-0くらいで負けてしましました。日本は初戦

でしまっている時や、不安でしようがない時などは、まわりに対する興味や関心が持てず、感動するという気持ちも全くわいてこないということはあるかもしれません。そんな時も今であつたら、ちょっとワールドカップのサッカーの試合をBGM的にテレビ流しておいてみると良いかもしれません。興味がなくてもボーと眺めているだけで、応援している人々の熱気が少し伝わてくると思います。「この人達、こんなに狂的に応援してて、面白いな



(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

精神科卒業。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

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を

病(やまい)と詩(うた)【47】—麻薬と絶望死 アメリカ人の寿命短縮—

東京大学名誉教授

大井 玄

ドナルド・トランプ大統領は、予期されたように、テレビ、ショーニの司会者らしい派手なパフォーマンスを政治・外交・経済の面で繰り広げている。しかし、社会の健康に关心を抱く医師の視点からは、トランプ自身が、病むアメリカ社会の「症状」に見える。それを現す社会の基層に流れる生と死にかかる現象に目を向けるをえない。

その顕著な一例がオピオイド系鎮痛剤摂取による死の急激な増加であろう。この現象は、後述するアメリカ白人の「生存戦略意識」に関係するよう見えてならない。

世界で臨床医にひろく読まれるニューランド・ジャーナル・オブ・メデイシン誌は、この4月、オピオイド系鎮痛剤では約3倍に急上昇していると報じた。

2016年だけでも、オピオイド系鎮痛剤の過剰摂取による死亡は64,000件に上ったということから、疫病の大流行をおもわせる。この数字はベトナム戦争を通じた米軍兵士の戦死者数を超えるのだ！

この結果、医療技術や公衆衛生面での進歩にもかかわらず、アメリカ人の平均寿命は

1993年以来初めて大幅な短縮を見たという⁽¹⁾。

その一因は、医師が麻薬性鎮

痛剤を気前よく処方しているこ

とにある。しかし近年は不法に

合成されたオピオイド系鎮痛

剤、フェンタニルによる死亡が

増えているという。

麻薬性鎮痛剤の過剰摂取は過

失の場合もあるが自殺目的でな

されることが多い、とくに慢性

疼痛に苦しむ人やオピオイド麻

薬依存症の者が多い。

しかもその数は日本では想像

できないほど多い。2015年

の時点で、200万人が処方さ

れるオピオイド系鎮痛剤の依存

症であり、ほとんど60万人がヘ

ロイン中毒という⁽²⁾。

麻薬依存症は人種、経済階級

の壁を超えて増えているが、

もつとも急激に増えたのは、中

流とくに高卒以下の低学歴白人

層である。なぜか。

ノーベル賞経済学者アンガ

ス・ディートン・米プリンスト

ン大学教授は、この現象を「絶

望死」と名付け、一種の自殺行

為と解釈している⁽³⁾。つまり人

生がうまくいかず、生きる意味

を失い、働く気もなく、したがつ

て労働市場にも参加しない。そ

の绝望を和らげるのが麻薬であ

り、医師がたやすく処方してく

れる。

1993年以来初めて大幅な短縮を見たという⁽¹⁾。

その一因は、医師が麻薬性鎮

痛剤を気前よく処方しているこ

とにある。しかし近年は不法に

合成されたオピオイド系鎮痛

剤、フェンタニルによる死亡が

増えているという。

麻薬性鎮痛剤の過剰摂取は過

失の場合もあるが自殺目的でな

されることが多い、とくに慢性

疼痛に苦しむ人やオピオイド麻

薬依存症の者が多い。

しかもその数は日本では想像

できないほど多い。2015年

の時点で、200万人が処方さ

れるオピオイド系鎮痛剤の依存

症であり、ほとんど60万人がヘ

ロイン中毒という⁽²⁾。

麻薬依存症は人種、経済階級

の壁を超えて増えているが、

もつとも急激に増えたのは、中

流とくに高卒以下の低学歴白人

層である。なぜか。

ノーベル賞経済学者アンガ

ス・ディートン・米プリンスト

ン大学教授は、この現象を「絶

望死」と名付け、一種の自殺行

為と解釈している⁽³⁾。つまり人

生がうまくいかず、生きる意味

を失い、働く気もなく、したがつ

て労働市場にも参加しない。そ

の绝望を和らげるのが麻薬であ

り、医師がたやすく処方してく

れる。

1993年以来初めて大幅な短縮を見たという⁽¹⁾。

その一因は、医師が麻薬性鎮

痛剤を気前よく処方しているこ

とにある。しかし近年は不法に

合成されたオピオイド系鎮痛

剤、フェンタニルによる死亡が

増えているという。

麻薬性鎮痛剤の過剰摂取は過

失の場合もあるが自殺目的でな

されることが多い、とくに慢性

疼痛に苦しむ人やオピオイド麻

薬依存症の者が多い。

しかもその数は日本では想像

できないほど多い。2015年

の時点で、200万人が処方さ

れるオピオイド系鎮痛剤の依存

症であり、ほとんど60万人がヘ

ロイン中毒という⁽²⁾。

麻薬依存症は人種、経済階級

の壁を超えて増えているが、

もつとも急激に増えたのは、中

流とくに高卒以下の低学歴白人

層である。なぜか。

ノーベル賞経済学者アンガ

ス・ディートン・米プリンスト

ン大学教授は、この現象を「絶

望死」と名付け、一種の自殺行

為と解釈している⁽³⁾。つまり人

生がうまくいかず、生きる意味

を失い、働く気もなく、したがつ

て労働市場にも参加しない。そ

の绝望を和らげるのが麻薬であ

り、医師がたやすく処方してく

れる。

1993年以来初めて大幅な短縮を見たという⁽¹⁾。

その一因は、医師が麻薬性鎮

痛剤を気前よく処方しているこ

とにある。しかし近年は不法に

合成されたオピオイド系鎮痛

剤、フェンタニルによる死亡が

増えているという。

麻薬性鎮痛剤の過剰摂取は過

失の場合もあるが自殺目的でな

されることが多い、とくに慢性

疼痛に苦しむ人やオピオイド麻

薬依存症の者が多い。

しかもその数は日本では想像

できないほど多い。2015年

の時点で、200万人が処方さ

れるオピオイド系鎮痛剤の依存

症であり、ほとんど60万人がヘ

ロイン中毒という⁽²⁾。

麻薬依存症は人種、経済階級

の壁を超えて増えているが、

もつとも急激に増えたのは、中

流とくに高卒以下の低学歴白人

層である。なぜか。

ノーベル賞経済学者アンガ

ス・ディートン・米プリンスト

ン大学教授は、この現象を「絶

望死」と名付け、一種の自殺行

為と解釈している⁽³⁾。つまり人

生がうまくいかず、生きる意味

を失い、働く気もなく、したがつ

て労働市場にも参加しない。そ

の绝望を和らげるのが麻薬であ

り、医師がたやすく処方してく

れる。

1993年以来初めて大幅な短縮を見たという⁽¹⁾。

その一因は、医師が麻薬性鎮

痛剤を気前よく処方しているこ

とにある。しかし近年は不法に

合成されたオピオイド系鎮痛

剤、フェンタニルによる死亡が

増えているという。

麻薬性鎮痛剤の過剰摂取は過

失の場合もあるが自殺目的でな

されることが多い、とくに慢性

疼痛に苦しむ人やオピオイド麻

薬依存症の者が多い。

しかもその数は日本では想像

できないほど多い。2015年

の時点で、200万人が処方さ

れるオピオイド系鎮痛剤の依存

症であり、ほとんど60万人がヘ

ロイン中毒という⁽²⁾。

麻薬依存症は人種、経済階級

の壁を超えて増えているが、

もつとも急激に増えたのは、中

流とくに高卒以下の低学歴白人

層である。なぜか。

ノーベル賞経済学者アンガ

ス・ディートン・米プリンスト

ン大学教授は、この現象を「絶

望死」と名付け、一種の自殺行

為と解釈している⁽³⁾。つまり人

生がうまくいかず、生きる意味

を失い、働く気もなく、したがつ

て労働市場にも参加しない。そ

の绝望を和らげるのが麻薬であ

り、医師がたやすく処方してく

れる。

1993年以来初めて大幅な短縮を見たという⁽¹⁾。

その一因は、医師が麻薬性鎮

痛剤を気前よく処方しているこ

とにある。しかし近年は不法に

合成されたオピオイド系鎮痛

剤、フェンタニルによる死亡が

増えているという。

麻薬性鎮痛剤の過剰摂取は過

失の場合もあるが自殺目的でな

されることが多い、とくに慢性

疼痛に苦しむ人やオピオイド麻

薬依存症の者が多い。

しかもその数は日本では想像

できないほど多い。2015年

の時点で、200万人が処方さ

れるオピオイド系鎮痛剤の依存

症であり、ほとんど60万人がヘ

ロイン中毒という⁽²⁾。

麻薬依存症は人種、経済階級

の壁を超えて増えているが、

もつとも急激に増えたのは、中

流とくに高卒以下の低学歴白人

層である。なぜか。

ノーベル賞経済学者アンガ

ス・ディートン・米プリンスト

ン大学教授は、この現象を「絶

望死」と名付け、一種の自殺行

為と解釈している⁽³⁾。つまり人

生がうまくいかず、生きる意味

を失い、働く気もなく、したがつ

て労働市場にも参加しない。そ

の绝望を和らげるのが麻薬であ

り、医師がたやすく処方してく

れる。

1993年以来初めて大幅な短縮を見たという⁽¹⁾。

その一因は、医師が麻薬性鎮

痛剤を気前よく処方しているこ

とにある。しかし近年は不法に

合成されたオピオイド系鎮痛

剤、フェンタニルによる死亡が

増えているという。

麻薬性鎮痛剤の過剰摂取は過

失の場合もあるが自殺目的でな

されることが多い、とくに慢性

疼痛に苦しむ人やオピオイド麻

薬依存症の者が多い。

しかもその数は日本では想像

できないほど多い。2015年

の時点で、200万人が処方さ

れるオピオイド系鎮痛剤の依存

症であり、ほとんど60万人がヘ

ロイン中毒という⁽²⁾。

麻薬依存症は人種、経済階級

の壁を超えて増えているが、

もつとも急激に増えたのは、中

流とくに高卒以下の低学歴白人

層である。なぜか。

ノーベル賞経済学者アンガ

ス・ディートン・米プリンスト

上の高齢者は全人口の11パーセントだが、自殺者数の25パーセントを占めている。自殺率はすべての年齢で男性が女性よりも高いが、青年では3対1なのに、65歳以上では10対1に聞く。また白人男性の自殺率は非白人の約3倍である⁽⁶⁾。

トランプ氏は「アメリカ、ファースト」と唱え、アメリカをふたたび偉大にすると約束した。同国への移民を制限し、地球のほとんどすべての国が締結した気候変動についてのパリ協定から、さらに環太平洋貿易条約から離脱し、中国のみどころかEU、カナダ、メキシコなど友好国と貿易戦争を始めた。

ここにも「開放系」における生存戦略意識あるいはエゴイスティックな倫理意識を読み取るのは容易だろう。

しかし、地球は恣意的人間活動を許すには狹すぎる完全な「閉鎖系」である。その平和と人間の生存を保つためには、譲歩と我慢が必要である。

アメリカが「ふたたび偉大になることは、決してないだろう。

大井玄（大井玄略歴）
一九三五年生まれ。
東京大学医学部卒。
元立地研究所所長。
地域医療、終末期医療にわざわざいた。



●野鳥図鑑●



【メグロ】

自然遺産として有名な小笠原諸島だけに生息している。見るためには父島へは船で23時間、さらに母島へ2時間ほど行かなくてはならない。7月に訪れたときは、鳥も暑いのか森の中で出会うことができた。パパイヤの実が熟すと庭先にも現れるという。

好奇心が強いのか、林道を歩く私にメグロの方から近づいてきてくれた。

撮影 日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之穂

（5）大井玄「環境世界と自己」の系譜みすず書房、2009年
（6）ベティ・フリーダン「老いの泉」山本博子／寺沢恵美子訳、西村書店、1995年

（1）Wood E, New Engl J Med. 2018, 378: 1565-69
（2）New York Times editorial 2017-10-3
（3）日本経済新聞2017-11-17
（4）北山忍「自己と感情—文化心理学による問いかけ」共立出版、1998年
（5）大井玄「環境世界と自己」の系譜みすず書房、2009年
（6）ベティ・フリーダン「老いの泉」山本博子／寺沢恵美子訳、西村書店、1995年

フクロウ博士の チョッと一言



流水先を争わず

水の流れは速いところと遅いところがあり、それらが争うのではなく、己の立場に従って一つの大きな流れとなっていました。

“あの人は課長になった、僕はまだ平、彼は彼、僕は僕、マイベースでコツコツと、影日向なく努力すれば、ひとはちゃんと見ています”

（中野東禅著 「凡人のための禅語入門」 pp14 幻冬舎 2006

【マインドフルネス】

① 8月のスケジュール

曜日の担当講師の変更がありますので、詳細はチラシやウェブにてご確認ください。

② マインドフルネス・リトリート2018 in 萬科高原 開催決定！

日程：8月2日(木)～5日(日)3泊4日

*全日参加が難しい場合の参加希望もご相談ください。

マインドフルネス・リトリートとは、貝谷理事長から直接マインドフルネスの指導が受けられる集中プログラムです。日常から離れ、緑豊かな萬科高原で静かな時間を味わうことができます。

詳細など、最新情報はウェブにてご確認ください。

③ 平日の夜(月・火・金のいずれか)にクラスを定期開催しています。

週1回、18:00受付開始、18:30よりプログラム開始、20:00終了

④ 他の医療機関におかかりの方も、マインドフルネスプログラムを保険適用、自立支援適応で受けることができます。

受診には、次の手続きをお願い申し上げます。

- 赤坂クリニック宛の紹介状をご準備ください。
- 自立支援の登録医療機関に赤坂クリニックを追加してください。
- 赤坂クリニックの初診の予約をお取りください。
- *精神科ショートケアは医師の指導のもと行われます。
- 必ず定期的に医師にご受診ください。

詳細については赤坂クリニックにお問い合わせください。

TEL 03-5575-8198

プログラム、スケジュールなど最新情報はWebをご覧ください



なごやクリニック INFORMATIONS

Tel 052-453-5251

夏季休診のお知らせ

2018年 8月9日(木)、10日(金)は休診致します。

横浜クリニック INFORMATIONS

Tel 045-317-5953

夏季休診のお知らせ

2018年 8月11日(土・祝)～13日(月)は休診致します。

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。



心療内科・神経科
赤坂クリニック



なごや
メンタルクリニック



横浜クリニック

クリニックの最新情報はこちら
<http://www.fuanclinic.com/>

Que Será, Será

「ケ セラ セラ」

発行日 平成30年7月1日