

Que Será, Será

VOL.10
1997
AUTUMN



廣江 武氏 撮影

パニック障害と妊娠・出産

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣



臨床医にとつてもっともうれしいことは、大変苦しみ悩んでいた患者さんが元気な姿になられるのを見ることです。先日Bさんが生後四〇日のかわいい赤ちゃんを連れて来院されました(守真)。Bさんは妊娠四ヶ月でパニック障害が再発し、なごやメンタルクリニックを受診しました。Bさんは妊娠を理由にとても薬をやめられるような状態ではなく、イミドールとクロナゼパムによる強力な薬物療法を続行しました。日に数回も激しいパニック発作に襲われていたのです。パニック発作の苦しみはかかった人にかわきりません。特に、精神的な苦しみ―不安とうつ―は体の病気のように目に見えるものではありませんから、周囲の人はなかなか理解してくれません。パニック障害という病気そのものによる不安・恐

怖もさることながら、彼女は未婚の母で、一人きりになる夜の不安は特別なものでした。毎夜襲ってくるパニック発作とともに孤独感と出産に対する恐れが重なり、その苦しみは筆舌に尽くせないものでした。ただひたすら新しい生命の誕生を願う彼女は耐え、闘病生活を続けたのです。そのBさんが自分にそっくりなかわいい赤ちゃんを連れて来院してくれたのです。私は五体満足で元気な女兒をみて胸をなで下ろしました。「愛らしい赤ちゃんの顔を見ているとパニック発作の恐怖は忘れてしまいます」とBさんは明るい表情で元気に話してくれました。Bさん以外に、なごやメンタルクリニックに来

パニック障害と妊娠・出産

表 妊娠・出産のパニック障害に対する影響

	妊 娠			出産後(～6ヶ月)		
	不変	軽快	発症・再発	不変	軽快	発症・再発
コーレイら (1989)	0%	82%	18%			
ノースコットら (1994)	24%	43%	33%	19%	18%	63%
コーエンら (1994)	59%	21%	20%	57.5%	7.5%	35%
貝谷久宣ら (1997)	1	1	9	—	1	12

院された患者さんの中で妊娠中に断続的または継続的に抗パニック薬を服用しながら元気な赤ちゃんを産んだ女性が三人います。

パニック障害は大変ポピュラーな病気です。最近のアメリカにおける大がかりな研究では一〇〇人に一人から三人の割合でかかると報告されています。この数は日本の人口を一億とすると一〇〇〇〇〇〇〇万人のパニック障害患者がいることとなります。欧米では、パニック障害は男性に比べ女性に二倍も多いといわれていますが、日本ではほぼ同



数です。なごやメンタルクリニックに来院した女性のパニック障害の発症年齢は三四歳がピークでした。すなわち、パニック障害の発症は妊娠・出産の機会が多い年齢ということができません。私は平均して月に数人はパニック障害の女性患者の妊娠・出産に関する相談を受けていますので、今回は女性とパニック障害の問題について最新の医学情報を示しながら少し詳しく解説しましょう。

(一) パニック障害と妊娠・出産

昔からうつ病を始めとする多くの精神疾患は妊娠により症状が軽くなったり治つてしまいい、出産をきっかけとして発病したり症状がひどくなると考えられてきました。パニック障害生みの親であるニユーヨークのクロンビア大学クライン博士は、その初期の論文で、発病促進因子の一つとしてホルモンの変動を考え、お産の一ヶ月後に発症した婦人三例、お産の一週間前の婦人一名の例を挙げています。また、クライン博士は、妊娠中にはパニック症状は改善する例が多いと報告しました。この問題に関して四つの初期の研究や報告はこのクライン博士の見解に賛成するものでありました。しかし、症例報告ではなく統計的な追跡調査では、必ずしもクライン博士の説を支持する結果を示すことにはなりません(表)。

これらの研究をまとめてみると、パニック障害は妊娠や出産という出来事に影響を受ける人も受けられない人もあり、そしてそれは好影響のことも悪影響であることもあり、一定の傾向がみられないといえます。また、一般に、授乳中はパニック障害の症状は和ら

いでいるか消失していることが多いようです。妊娠や出産によりパニック障害が軽快したりまたは悪化するということは、妊娠・出産が神経系に種々な作用をしている結果であると考えられます。妊娠により数十倍に増加するプロジェステロンなどの女性ホルモンは、抗不安作用をもっていますから、パニック障害には治療的な影響を持つています。プロジェステロンは、他方、呼吸中枢を刺激する作用があるので、過呼吸を誘発しパニック発作を引き起こす易くすると言う学者もいます。

(二) パニック障害と月経

米国のブライアーら(一九八六)の研究によれば、女性の広場恐怖症患者の半数は月経前に不安症状が悪化したと述べています。その後の研究でも、月経前または最中に不安症状が増加することが報告されました。クック(一九九〇)は、月経前の不安の増加を七九%の、パニック発作の増加を五八%の、そして、広場恐怖症による忌避行動の増加を四七%の婦人に認めまし

た。しかし、後から振り返って調査するのではなく、計画的に追跡調査すると、パニック障害患者でも正常対照者でも月経前に明らかな症状の悪化は認められないという研究もあります。

(三) パニック障害の治療薬が胎児や新生児に及ぼす影響

パニック障害の薬がどれくらいの割合で胎児奇形を起すのでしょうか？ イミプラミン(商品名・イミドール、トフラニール)を代表とする三環系抗うつ薬については多くの研究があります。胎児の体の基礎ができあがる妊娠前期に三環系抗うつ薬を服用していた婦人四一四名が調査され、薬により先天性奇形が増加しているという事実は見つかりませんでした。これに関する一〇以上の臨床研究を見渡してみると、三環系抗うつ薬は胎児奇形に対して比較的安全な薬であるといえます。妊娠中に飲んだ薬が産まれてきた後の子供に影響するかどうかも研究されています。三環系抗うつ薬を投与した動物実験では、生下時体重が少なかつたとか、身体の発育や反射運

パニック障害と妊娠・出産

動が遅れるとか、社会性が低下しているといった結果が示されています。しかし、これは大量に薬を投与する動物実験の話です。ヒトの場合、三環系抗うつ薬を服用中の婦人から産まれた子供を少数ながら三年間追跡した臨床研究によりますと、運動や行動の発達は正常だったということです。

現在、パニック障害にもっともよく使用されているベンゾジアゼピン系抗不安薬はアルプラゾラム(商品名・ソラナックス、コンスタン)です。一般人口で口蓋破裂や兎唇が生じる割合は一〇、〇〇〇回のお産に六人(〇・〇六%)ですが、アルプラゾラムを妊娠前期に服用していた婦人ではその比率は一・五倍になると報告されています。ですから、この薬は妊婦には推奨できません。同じベンゾジアゼピン系抗不安薬の中でもクロナゼパム(商品名・リボトリール、ランドセン)は比較的安全です。妊娠初期のマウスに一日間この薬を投与した時の奇形の割合は三六七の胎仔中一〇(二・七%)で、母マウスに薬を投与していない一

四七の胎仔中一五(二・三%)で、薬を投与した方が約二倍多かったです。統計学的には変わりがないという結果でした。ヒトの場合、妊娠中に種々な期間〇・五〜三・〇mgのクロナゼパムを服用した二五名のパニック障害の婦人の胎児には奇形は全く認められなく、生下時の異常も認められなかったという報告があります。ですから、妊婦のパニック障害の抗不安薬治療はクロナゼパムがもっとも安全性が高いと考えられます。

(四) 妊婦のパニック障害の治療はどうか?
薬を飲んでいるときに妊娠したから奇形児が生まれるので人工妊娠中絶するとか、薬を飲んでいなければ絶対に安心だとかといったオール・オア・ナッシング的な極端な考え方をまず捨て去ることが大切です。Bさんのように薬を飲みながら

パニック発作の不安・恐怖を和らげ穏やかにお産をし、五体満足な立派な赤ちゃんを産んだ例も少なくありません。薬なしでパニック発作に耐え毎日不安にさいなまれることは、母体に流れる不安物質が胎児

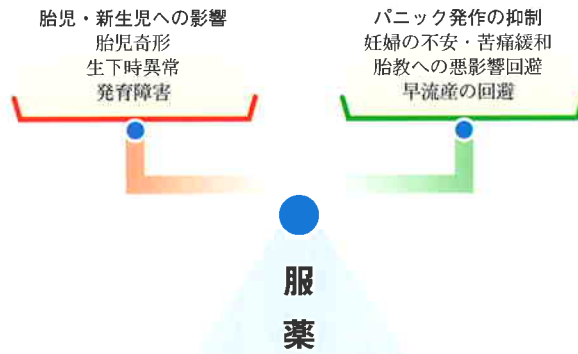


図 妊娠中に服薬をした時の利益・不利益のバランス

パニック発作を抑制する利益が胎児・新生児への危険性を上回るときに薬を使用する

らが大きいかを天秤に掛け危険性の少ないほうをとることです(図参照)。最後に、パニック障害の女性はどういうようにして妊娠に臨んだらよいかについて述べましょう。最も望ましいのは計画的な妊娠・出産です。妊娠前に病気を治してしま

の体に移行するとも考えられます。妊娠中に激しいパニック発作が起こり流産してしまつた例が外国では報告されています。要は、薬の胎児に及ぼす危険性と、薬を飲まなかつたときの苦痛・危険性のどち

を可能にしますし、時にはそれだけでよい状態を保つことができることもあります。どうしても、断薬できない患者さんは、妊娠前に胎児に対する影響が比較的安全な薬―イミプラミンやクロナゼパム―

に變更してもらいます。そして、できるだけ少量にし、症状の消長により断続的に服薬し、調子が良ければ断薬します。このような場合クロナゼパムがイミプラミンより速効性であることからファースト・チョイスになります。服薬中に不意の妊娠が明らかになつてもあわてる必要はありません。最近の妊娠反応テストは鋭敏で正確ですのでごく初期に妊娠が分かるようになります。妊娠第三週までは薬を飲んでいても胎児に到達していませんから、心配をする必要は全くありません。(参考文献・Altschuler L L et al, Am J Psychiatry 一九九六・一五三・五九二／貝谷久宣他、臨床精神医学講座第五巻、中山書店、一九九七)



国際心身医学会に参加して

八月三日から九月五日までオーストラリアはケアンズで開催された国際心身医学会に参加して参りました。国際心身医学会は一九七一年より二年毎に世界各地で開催されており、一九七七年には京都で開催されたこともあります。心身医学とはここところからだのつながりについて研究し、それを実際の医学に応用していくことを目指すものと言えますが、現代の医学の中では比較的若い分野です。発展途上の分野ですが、現代社会においては、ストレスに関連した病気が増えているといわれ、心身医学が必要とされることも多くなっています。気管支喘息や心臓病、高血圧、糖尿病などの発症・経過に関する研究も行われています。また、湾岸戦争後の身体症状についてのシンポジウムや、ターミナルケアに関するシンポジウムなど、心身医学の扱う分野の広がりを感じました。

一方、近年の科学の発達、特に脳や免疫系に関する新しい知見が、ここところからだのつながりについていろいろなことを明らかにしはじめており、今回の学会でもそういった基礎的な研究の成果も数多く見られました。このようにさまざまなテーマが扱われていましたが、今回の学会で最も多く取り上げられていたのは、拒食症・過食症などの摂食障害でした。アジア・アフリカ諸国でも摂食障害が増加してきているとの報告も見られましたし、欧米では認知行動療法やグループ療法、薬物療法などが主流となつていようでしたが、治療法による費用の違いを比較検討した研究もあり、それだけ一般的かつ重要な社会問題となつていることがわかります。日本からも多くの研究発表がありました。

パニック障害についてはオーストラリアでも最近注目を集めているようで、シンポジウムは午前中はやい時間からおこなわれたにもかかわらず満員でした。また、その日の夕方のテレビニュースでも取り上げられていました。薬物療法および認知行動療法



林口春次氏 撮影 はぜ紅葉



山中 学 (やまなか がく)
一九六五年生まれ。
一九九一年東京大学医学部卒業。
東京大学心療内科にて研修。
心療内科・神経科 赤坂クリニック院長。

重文の香道具（金沢 成巽閣蔵）



香道

文学散歩(四)

お家流桂雪会理事長

熊坂久美子

時雨香（御家流桂雪会 熊坂久美子）

後拾遺和歌集 源頼実

落葉如^{あめりて}雨といふ事をよめる

木の葉ちる宿はき、わくことぞなき

時雨する夜もしぐれせぬ夜も

木の葉ちる

宿はき、わく

ことぞなき

時雨する夜

時雨せぬ夜

下付

時雨二柱の中

時雨一柱の中

二包間
試一包

各一包

村時雨

初時雨

不中 寒空

紀前半の人で官位は従五位上

とそれ程高くはありませんで

したが和歌六人党の一人で、

この歌をはじめ七首が勅撰和

歌集に撰ばれ又「故侍中左金

吾集」という家集も残しまし

た。若くして亡くなったこの

人の歌才を惜しみこの様な逸

話が残っているものと思われ

ます。

さつと降つては又やむ時

雨、風に散る落葉の軒を打つ

音、一人庵でそれを聞く人は

雨か落葉か聞き分ける事が出

来ません。従つてこの組香の

眼目は何といつても「時雨す

る夜」「時雨せぬ夜」の二種

を聞きわけける所にあり、心を

ひそめて聞きいる人の寂かな

たたずまいや心の動きまで香

りの中にこめて表現出来たら

と思ひます。今人の住居は皆

近代化されこのような自然の

ひそやかな音を聞く事もまれ

になりました。音を聞きわけ

るを香を聞きわけけるに転化し

たこの組香の巧みさは、その

ま、現代人に失われた自然の

気配をよみがえらせるよすが

にもなりましようか。

御家流ではこの時雨香を十

一月に行うというしきたりが

古くから伝えられて居ります。

神無月

降りみ降らずみ

定めなき

時雨ぞ冬の

はじめなりけり

と古歌に詠まれた時雨は、冬

の訪れを告げる使者。今回は

「時雨香」でその趣きを味わ

いましょう。

この「木の葉ちる」の證歌

（組香のテーマとなる和歌）

には一つの逸話が残されてい

ます。

左衛門尉藏人頼実はいみじ

きすぎ物なり（大変風流人

であった）。和歌に心ざし深く

して、五年がうちにいのちた

てまつらん秀歌よませ給へと

住吉にいのり申けり。そのう

ち年をへておもき病うける

時、命有るまじきにて祈ども

せしに（又祈願すると）家に在

ける女に住吉の明神つき給ひ

て（のり移つて）かねて祈り申

し事をばわすれたるか、「木

の葉ちる宿はき、わくことぞ

なき時雨する夜も時雨せぬ夜

も」といへる秀歌よませしは

汝が信（心）いたして我に心ざ

し申し故なり、されば此度は

いかにもいくまじき（助ける

事は難しい）と披仰けり。（無

名抄）

このように命をかけて頼実

が詠んだこの歌は最初はそれ

程みとめられませんでした

が程なくそれが誠にすぐれた歌

であると賞賛されたという事

です。頼実はその後間もなく

夭折しました。頼実は十一世

● シリーズ 家族6 ●

攻撃性について



神戸須磨の十四歳の少年による小学生殺人事件はあまりにも衝撃的な出来事でした。私は日頃さまざまな心の問題に関わりながら、この事件については全くといっていいほど何も語ることができませんでした。でも、動物を虐殺し女子小学生を襲い、あげくの首を絞殺した男子小学生の首を切り落とすという攻撃性や残虐性を、一般人には無縁の、この犯人だけが持つ異常で邪悪なものとして片付けてしまっているのだらうかという思いはありました。

夏休み直前の家族心理学の講義内容を急遽「人間の攻撃性」に変えて学生達を戸惑わせたのはそのような思いがあったからでした。

学生達にはイギリスの精神分析学者アンソニー・ストロの古典的名著「人間の攻撃心」をベースに、どんな人の心にもある「攻撃性」の根源的な意味とその為せるものについて述べるとともに、誰しもが自らの心に潜む攻撃性や残虐性に気づき直視することの大切さを特に強調しました。アンソニー・ストロは暴力や残虐な行為をもたらすことの多い攻撃性が、実は私ども人間にとって絶対欠かすことのでき

ない、極めて広範囲な人間行動の基礎をなすものだとしておられます。攻撃的という相手に危害を与えるようなイメージを抱きやすいのですが、「攻撃性」には知的な努力を傾けるという肯定的な意味があるのです。難問に取り組み悪戦苦闘しながらもついに解き明かすことができたとか、様々な困難や課題に直面し、めげることなく立ち向かい克服しようとしたとかの類いのものは、まさに攻撃的でアグレッシブな知的活動というわけです。その一方で相手を痛めつける「いじめ」や「嫌がらせ」、「暴力虐待」がいわゆる攻撃性の為せるものであることはいうまでもありません。またスポーツ競技から攻撃性を取り去ってしまったら気の抜けたビールのようなものになってしまう。

このように私ども人間は誰しもが、多かれ少なかれ、かかる両面性のある攻撃性や残虐性を持っていると考えるべきで、それゆえにこそ己の心と行動への監視や見直しを怠るべきではないと思うのです。

特に子供に対して、将来いまわしい攻撃性を暴発させるようなことなく、本人にとつ



フクロウ博士の智恵袋

「睡眠薬について(1)」

睡眠薬ときくと誰もが「習慣性」「中毒」「禁断症状」「自殺」といった言葉を連想するのではないだろうか。しかし、それはむかしむかしの話じゃ。最近では睡眠薬とはいわず、睡眠導入薬とか入眠薬と呼んでいる。それはもちろんここに挙げたような悪いイメージを一掃するためである。最近の睡眠薬はベンゾジアゼピン系のくすり

が大部分でその安全性は非常に高い。2週間分を一度に飲んででもせいぜい眠り続けるだけで死ぬことは殆ど不可能であろう。医師の指示通りに飲んでおれば中毒になつたり、習慣性ができることはまれじゃ。ただ、お酒と一緒に飲む人はこのような危険性が高い。アルコール類を併用すると服薬直後のこと、途中で目が覚めたときのこと、などを後から思い出せないとか、イライラして興奮するといったいやな副作用がでる危険性が高いのじゃ。その他の副作用としては、薬が効きすぎて翌朝になっても眠気がとれないとかふらつくとかいう人がいる。このような人は薬が早くからだから抜け難い老人に多いようだな。睡眠薬を服用中のおとしよりは特に夜間トイレに

行くときはふらついて転ばないような注意が肝要じゃ。また、薬に敏感な人は、日中も頭がボーとして、仕事や勉強に熱中できないこともある。初めて睡眠薬を飲んだ翌日は車の運転は控えた方がよいだろう。眠気や集中力不足で事故にならないとも限らないので、そのようなことがないことを確認できてから車に乗った方が安全なのじゃ。薬の使い方はよく主治医に聴いて疑問がないようにしてから飲んでくださいヨ。

シリーズ 家族6

攻撃性について



でも、またまわりの人たちにとつても益となる行動を生み出せる自己統制力を身につけさせるためには、親子・きょうだいなど、家族関係の在り方や親の子育ての仕方がどうあるべきかがまず問われることとなります。そして今、子供たちにとつて一層重要性が増してきていると思われるのが、時には危険な遊びや冒険もいとわず、喧嘩もできるような遊び仲間や悪友たちとの関係であります。仲間やライバルとの生身のぶつかり合いによって喧嘩のルールや攻撃行動の手加減を自ら体得していくのです。親たちは子供たちの遊びや仲間関係にもっと関心を持ち、仲間たちとの、よりアグレッシブ(攻撃的)でしかも自立を早める活動を積極的に進めるべきだと思っております。もともと人間の行動の原動力として欠かせない攻撃性は、生まれて間もない乳幼児にいち早く見出すことができますのです。たとえば、よちよち歩きの赤ん坊がまわりへの好奇心からいろんな物に触れたり動きまわったりする

「探索行動」は、攻撃性の正常発達と自立心の育成に欠かせないものなので、危ないからといってやたらと抑えるべきではないとされているのです。そういえば親への対立や反抗が許されないまま親の思いどおりに育ってしまった結果、自ら為すべき課題に自力で取り組み克服しようとする攻撃心に欠けた、頼りない青年が最近増えてきているという指摘があります。思い当たる方は決して少なくないのではないでしょうか。



岩館憲幸 (いわだて のりゆき)

一九三五年秋田生まれ。
早稲田大学文学部哲学科卒業。
心理学専修。
自衛隊中央病院精神科、航空自衛隊岐阜病院などを経て、現在は東海女子短期大学児童教育学科心理学コース教授。なごやメンタルクリニック心理カウンセリング担当

話が途中になつてしまいました。話が、いずれにせよ攻撃性の発達と攻撃感情や攻撃行動の相互作用性は家族問題の中心課題となるものであり、今後機会があつたらもっと具体的に考えてみたいと思っております。

● 野鳥図鑑 ●



【イカル】

低い山の林で一年中見ることが出来ます。「キキコキー」と澄んだ大きな声で囀りますが、その声が「お菊二十四」と聞こえてきます。

太い大きな口ばしで、樹木の種をくわえ、器用に回しながら固いからを割って食べます。その動作から「豆まわし」とも呼ばれています。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂

INFORMATIONS

●なごやメンタルクリニック関係図書案内

■「不安・恐怖症 パニック障害の克服」

著者：貝谷久宣 発行：平成8年3月
出版社：講談社健康ライブラリー 定価：1,262円

■「不安症の時代」

発行：平成9年4月 出版社：日本評論社 定価：1,500円
編著者：久保木富房(東大心療内科教授)
樋口 輝彦(昭和大学精神科教授)
貝谷 久宣(医療法人 和楽会 理事長)

内容：こんな事例が解説されています
手を洗わないではいられない浪人生／戸締りが気になって
何度も起きだす主婦／慢性の凝りに悩む中年サラリーマン／
ホームで突然激しいめまいにおそわれた会社員／PTAの会合
に行けないお母さん／手が震えてお茶が出せないOL／緊張
すると便意をもよおす銀行員／弟以外の人と話せない女性／
声が出せなくなった大学生／パソコンの画面が見られなくな
ってしまった企業戦士……

■「脳内不安物質」

著者：貝谷久宣 発行：平成9年8月
出版社：講談社ブルーバックス 定価：660円(税抜)

内容：不安・恐怖症を起こす脳内物質をさぐる
誰もが不安や恐怖を抱くことはあるが、それが一過性でなく心
身障害になることがある。現代人に増えている不安・恐怖症の
物質の原因を新しい知見で探り、効果的な治し方を紹介する。



●年末年始休診日

12月29日(月)	午前診療
12月30日(火) ～1月6日(火)	休診
1月7日(水)～	診療はじめ

Que Será, Será 「ケセラセラ」

発行日 平成9年10月1日

	9 AM	10 AM	12 AM	1 PM	8 PM
日	休診				
月	休診			診療 (理事長) 心理カウンセリング(八尋)	
火	休診	診療 (理事長) 心理カウンセリング(八木)		診療 (院長) 心理カウンセリング(八木)	
水	休診			診療 (石田)	
木	休診			診療 (吉田)	
金	休診			診療 (理事長) 心理カウンセリング(岩館)	
土	診療 (加藤) 隔週	診療 (吉田) 隔週		休診	

※予約診療

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
〒455 名古屋市 中村区 椿町1-16
リクルート名古屋ビル 6F
Tel 052-453-5251 Fax 052-453-6741
ホームページアドレス
<http://www.gld.mmtr.or.jp~nmc/>
E-Mail nmc@gld.mmtr.or.jp
印刷 ヨツハン株式会社
〒501-11 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