

Que Será, Será

VOL.14
1998
AUTUMN



浜野 美江氏 撮影

◆ パニック障害患者の心性(2)

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



患者さんの診察をしていると「なぜ？」と思うことが多々あります。「せんせい！わたし、カラオケに行く」と発作を起こしてしまふんです！とある30代の主婦が訴えます。「ハハハ…カラオケボックスの狭い部屋が息苦しいのだな。この患者さんは閉所恐怖症があるんだ」とわたしは一人合点をしました。しかし、よく話を聞いてみると閉所恐怖症のためではなかったのです。彼女はカラオケが大好きで完全に扉が閉まった防音装置付きのカラオケボックスの中でも平気です。しかし、「今から3曲目が自分の番」と思っている時に奥さんの歌を聴いている時に発作が起きてしまうのです。どうも、パニック障害

の患者さんは順番を待つことが大変苦痛のようです。そういえば、スーパーマーケットでパニック発作を起こす患者さんはパーパーの中が人混みで逃げ出せぬような雰囲気の時もあります。しかし、それよりも、レジで順番を待っている時のほうが発作が起こりやすいようです。自動車の運転中に信号待ちになっても発作が起きます。電車がポイント切り替えで一時停車をしてもいけません。先日、中央線が列車事故で立ち往生して止まったとき、発作が起きそうになったと訴えた患者さんが何人かいました。パニック障害の患者さんは「待つ」ことが大変苦手のよう

パニック障害患者の心性(2)



です。

「待つ」という象徴的風景は、初めてのデートで彼が彼女を待つている場面です。彼女が今現れるか今現れるかとそわそわしタバコを何本もふかして駅の改札口の前を行ったり来たりしているといった場面です。この彼のそわそわは、彼女が果たして来てくれるのか、来たら何を話そうか、どこへ連れていこうかといった楽しい「不安感」の結果です。これは「通常感」の「こころ」にみられる不安です。カラオケの順番待ちの時も、通常「こころ」では「上手に歌いたい、失敗をしてはいけない」と

思い緊張が高まります。しかし、パニック障害の患者さんの気持ちはどうもこれとは少し違っているようです。患者さん本人は「待つ」という気持ちの根底にある不安がどの様な種類の不安かはつきりと意識していないことが多いようです。その「こころ」をよく聴いてみると、「いま、発作が起きたらどうしよう」ということにつきるのです。もしも発作が起きたら「歌を歌うところではない」「すぐ助けを求められない」「人前で恥をかく」「たくさんの人に迷惑をかけてしまう」といった十人十様の懸念がその次に生じてくるのです。

パチンコをやっているときにパニック発作を起こしたという患者さんは10人を下りません。その状況を問えば、大部分の患者さんは、パニック発作が起こるのは玉が入って大人りの時だと答えました。玉がジャンジャン出るから興奮してパニック発作を起こすのかと考えるとそれは違っています。どの患者さんも玉が入ってうれしいが、興奮するほどではないと言います。大入りの時

はチュウリップが開きます。これが開いているうちはパチンコ台の前から立ち去ることが出来ないと思ってしまう緊張感が高まり不安になるといのです。「いま、発作が起きたら!？」と考えてしまうのです。これが予期不安です。この予期不安が不安発作を引き起こしてしまうのです。

この様な心境になる状況はまだ他にもたくさんあります。比較的好いのは、理髪店や美容院で整髪してもらっているときです。首にタオルを巻かれるのがうっとおしくていやだという患者さんもいますが、やはり、椅子にじつと座っていないければならないのが一番の苦痛のようです。整髪中に気分が悪くなったら何も遠慮せず席を立つたらよいようなものですが、実際にはそうは出来ず精神的に束縛された気分となります。

こうしてみると、パニック障害の患者さんほどのような状況にしろ束縛されることをもつとも恐れます。その束縛は物理的な束縛はもちろんですが、精神的な束縛は気がついて

いないところで複雑な形で作用しているようです。

もう一つのパニック障害の患者さんの心性は「万が一の危険性」を極度に恐れることです。ある主婦は「せんせい、わたし絶対にシヤンデリアの下に行かないわ」と言いますし、また別のサラリーマンは「僕は高い煙突のそばを歩くことが大嫌いです、もちろん新宿の高層ビル街にも行きたくありません」と訴えています。「万が一」どころか「億に」の可能性のないことに対してもそれが起こってしまったことを考え行動を制限してしまうのです。もしここで発作が起きたらと言う予期不安はさらなる不安をかき立て、悪循環に陥り発作の発症危険率をますます高めてしまい、結局発作を起こしてしまうことになるのです。

このように考えてきますと、パニック障害の患者さんの束縛を嫌うところに対しては「自由奔放なところ」を、万が一の危険性を確実視してしまうところに対しては「ズボラなところ」を心がけることが大切でしょう。

「夢が叶った虹の橋 お台場集団行動療法」

足立良子

ある日、「クリニックで、お台場へゆりかもめに乗って行く集団行動療法がありますよ。」と聞き、前から集団行動療法を望んでいた私は、よきたとばかりに参加の意向を即答しました。で、あつたのにもかかわらず、当日が近くなつて来ると何をしていても、レインボウブリッジを前にして、そそくさと戻ってしまった記憶が蘇り不安になりました。

に勢いをつけて、負けるものと家を出ました。クリニックに着くとK先生、M看護婦さんをはじめ以前の集団行動療法で一緒に頑張った人達の顔に心が和み、負けるもんかという気持ちがかく行けそうだと言う気持ちに変化しました。きつと戦場に向かう兵士たちは、このような気持ちなのかな(一人ががんばるよりも同じ境遇に在る仲間と共に、心を高揚させて戦場へのぞめば、怖さも勇氣に変わる)という事が頭をよぎりました。

ゆりかもめへの乗換駅である新橋まで、赤坂見附から地下鉄に乗りました。普段だったら、緊張でいっぱい地下鉄が、今度ばかりは、次のレインボウブリッジがひかえているためか、全く不安を感じる事なく乗る事ができました。「いよいよ、ゆりかもめに乗り込み、そして、レインボウブリッジを渡る。」と考えると少し緊張し始めましたが、「先生も看護婦さんもいるんだ。みんなもいるんだ。みんな同じ気持ちなんだ。平気、平気」と自分に言い聞かせて、不安を取り除かせながら乗り込みました。

こわいこわいと実際よりも大きな恐怖をいだくと、事実はその恐怖よりはるかに小さく、なんだこんな普通の事かと思える体験をしました。そして、もう一つ、電車は確実に駅に来れば止まるもの、その間は走り続けるもので、信頼できる乗り物だ、これにさえ乗っていれば、安心して目的地に到達できる便利なものであるという事をつくづく感じました。

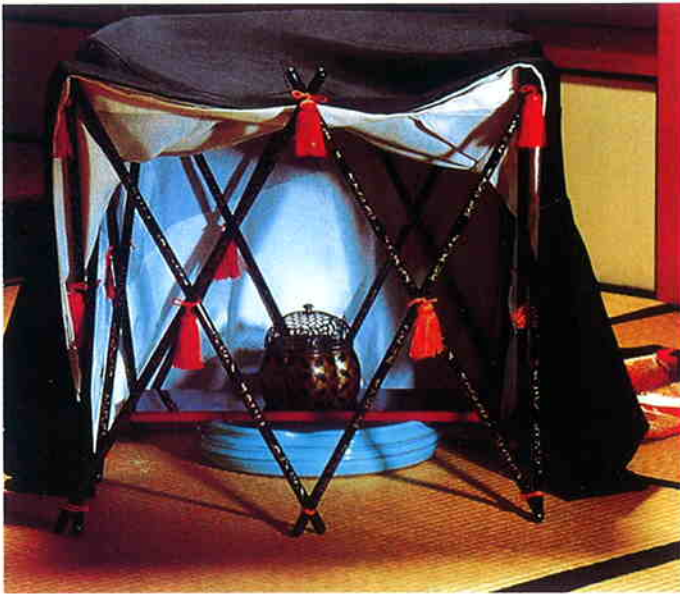
そして、お台場に着きました。やった、遂にやった。お台場だ。私の中では、ニュースで耳にしたフランスからやってきた自由の女神の事も、今まではお台場には行けないのだから私には無縁の事だ、と思っていた事も現実の世界のものとなり、諦める事がどんなに人生を無意味なものにしてしまうかという事を強く感じました。常に諦めないで行動するのは、精神的にも肉体的にも疲労を伴います。ましてや、一人で行うにはそれは何倍にもなります。しかし、今回の体験を通して、楽しみなながら行動する事や、目的先をうんと楽しいものにしておく事は、そこに行くまでの間の恐怖を軽減できる事がわかりました。また、勇氣を持ってチャレンジすれば、返ってくるものは何事にも代え難い喜びになる事もわかりました。同行して下さり、その勇氣を出さなければ、返って下さったK先生、M看護婦さんには人生の新しい道を開いていただきました。さて、話はもどってお台場では、ランチタイムにレストランで食事を用意していただきました。自由の女神も見ることが出来ました。また、2回にわたる行動療法の中で、同じ病気を分かった仲間と同じ苦しみをかち合える絆を持ってたという事は、自分が孤立感から飛び出せ、また励みにもなり、明るく生きていこうと思う原動力になっていきます。それから、今では自分のベースよりもちよつと冒険をして、以前にも増しているいろいろな事を楽しめるようになってきました。最後に、このきっかけを作ってく下さったK先生とM看護婦さん、またいっしょにがんばった仲間たちに感謝の気持ちでいっぱいです。

香道

文学散歩(八)

お家流桂雪会理事長

熊坂久美子



巻柱香

- 一 本香
- 二 各五包 十五包
- 三 蘭の蘭 源氏千種香ノ内
- 袖の涙 羅國
- 寒空 真南蛮
- もののね 伽羅

十五包を打合せ三包ずつ五度にきく
聞の名目

- 三種別香 もののけ
- 〃 同香 火通りの灰
- 一と二同香 ひげくろ
- 二と三同香 巻柱ノ君
- 一と三同香 大姫君

この組香を教室で致しました時、最も関心を寄せられたのは貝谷院長でした。

そのわけは、この物語の中の一人「ひげ黒大將の北の方」が心を病んでいたからです。この女性は家柄も高く美しくもあり、夫より年上でしたが上品な物静かな貴婦人でした。只、時折、心のバランスが崩れると普段はおっとりとした素直なのに思いがけぬ振舞をして周囲を驚かせましたが、当時の人達はこのことを皆「もののけ」のなせる仕業として、もつぱら加持祈禱に頼っている有様でした。

11月のある雪の夜、夫のひげ黒大將は若く美しい恋人に夢中になって妻も3人の子供も(姫と若君2人)顧みずそわそわとおしゃれをして出掛けようとしています。北の方は沈んだ表情ながら夫の衣装に香を焼きしめて居りましたが、突然立上り大きな香炉を取り、後ろから夫に灰を浴びせましたから大変です。

あたり一面灰だらけ、衣装はめちやめちや一同茫然としてなすすべもありません。

父は他に愛人があり、母は心身症という家の子供達(姫と若君2人)という現代にもありそうな家庭悲劇も紫式部の筆にかかれれば、灰がもうもうとたちこめる部屋の内、折角炷きしめた香もこげくさくさなっ

ののけ」を追い払う為に大声でののしり病人を打ちすすえる祈禱僧の炷く護摩の匂いまで肌を感じられるようで、心細く寄りそっている姫達の哀れさまでしんとふりつむ雪の中に鮮かに描き出されます。

これを香りで表現するのは、かなり厳しい条件です。どうしても良いか誰にもわからない出口の見えない状態……この為には先づ判別の難しい種類の香を選ぶことにしましょう。

「まきばしら」という名の可憐な姫君や狂いつつ泣き沈む北の方には冷たく炷ちの遅い(匂いの出がゆつくりしている事)でもあとでは良い味になって連衆が救われる思いをするような伽羅にしましょう等々……。あれこれ思いなやみつつの香選びです。

結局北の方は姫を連れて実家に戻りますが、この時姫君が自室の柱のすき間にはさんで残して行った紙に「今はとて宿離れぬとも馴れきつる真木の柱はわれを忘るな」と書き残してあった事からこの巻の名を「まきばしら」と呼ばれます。

(源氏物語真木柱の巻より)

抗不安薬の効果と副作用

—その1—

竹内龍雄

効き目が早く確実な

ベンゾジアゼピン系抗不安薬

—眠気、ふらつき、依存性が欠点—
パニック障害の治療によく使われる、ソラナックス(コンスタン)、ランドセン(リポトリール)などは、ベンゾジアゼピン系抗不安薬と言われます。これらの薬は、パニック発作にも予期不安にも有効で、且つ効果の発現が早く確実なことが特徴です。ソラナックスの方はのんびり効果が現れ、そのかわり効果の消失も早いので、1日3〜4回の服用が必要です。ランドセンは効果の持続が長く、1日1〜2回の服用によ

パニック障害の治療に使われる主な薬は、大きく分けて2種類、抗うつ薬と抗不安薬があります。今回はこのうち抗不安薬の効果と副作用についてお話しします。前回述べたように、薬物療法では患者さんからの情報のフィードバックが重要です。指示通り服用したうえで、起きた変化―良くなつた点、良くならなかつた点、副作用と思われる症状など―を必ず医師に報告して下さい。以下の知識はそのため、患者さんが自分自身をモニターするうえで役立つと思われま

いとされています。ランドセンをベースに、ソラナックスを不安時頓用薬として用いるという方法も考えられ、私はこの組み合わせをときどき用います。メイラックス、ワイパックス、レキソタン、セルシン(ホリゾン)なども、やはりベンゾジアゼピン系抗不安薬の仲間です。パニック障害のいろいろな不安症状に有効です。これらの薬は化学構造が類似しているためこの呼ばれるのですが、基本的な薬理作用も共通していて、抗不安作用のほかに、催眠鎮静作用、筋弛緩作用、抗けいれん作用などがあります。これらの作用は眠気、ふらつきなどの副作用と関係しています。

あり、自動車の運転はひかえなければなりません。ふらつきの方は筋弛緩作用によるものです。お年寄りの場合は、転んで骨折したりしないように気をつける必要があります。単なるふらつきでなく、運動失調やふらつきがまわらなくなったりすることもあります。逆に、筋緊張性頭痛、肩こり、腰痛などは、筋弛緩作用によって改善することがあります。そのほか、脱力感、疲労感、倦怠感(だるさ)なども、薬の服みはじめによく見られます。薬を続けていても軽快しない場合は、やはり減量や他剤への変更で対処します。

以上のような副作用は、大部分、薬を続けるうちにだんだん慣れてくるものですが、もう一つの副作用の「依存性」の方は、長く続けているうちに形成されてきます。「依存性」というのは、その薬の効果を求めて、またはその薬がない場合の苦痛から逃れるために、薬を継続的に摂取したいという、抑えがたい欲求や行動が起ることを言います。麻薬や覚醒剤などが一般的ですが、ベンゾジアゼピン系抗不安薬でも、長く続けていると、軽いけれども依存(習慣性)も同義が起ることが分かってきました。

さいわい、治療で用いられるような量では、連用しても急にやめないうちにさえ気を付ければ心配はありません。しかし何カ月も続けていた薬を急にやめたりすると、効果が切れるだけでなく、離脱症状または退薬症状と言つて、薬と体との間で保たれていたバランスが崩れるために起きる症状が現れることがあります。不安、不眠、イライラ、吐き気、知覚異常、けいれん、などです。薬をのめばすぐ治りますが、それでは依存から抜け出せません。どうすればよいかと言うと、薬をいつべんにやめずに、だんだんに減らしていけばよいのです。時間をかけて薬の量や服薬回数を減らします。また血中半減期の短い薬から、長い薬へ切り替えるという方法もあります。いずれも医師の指導のもとに、慎重に行う必要があります。素人判断は禁物です。症状がよくなって、そろそろ薬をやめても良いのではないかと思つたら、急にやめずに、必ず主治医に相談して下さい。たいていは時期尚早な場合が多いものです。「依存性」は薬のためだけに

も言い切れません。病気のために臆病になりすぎてしまつて、薬から離れられないという精神的な依存もあります。この場合は精神療法や行動療法が必要になってきますが、根本的には薬を断ちきるこへの患者さん自身の勇気の問題です。ただしその勇気がなくても、量が少なければ、長く続けていても実害はありません。ベンゾジアゼピン系抗不安薬は、それほど安全な薬です。今回はここで紙数がつきてしまいました。次回はベンゾジアゼピン系抗不安薬と他の薬との併用の問題。アルコールとの関係。妊娠や授乳と薬との関係などについてお話しします。



一九四〇年生まれ。
一九六五年千葉大学医学部卒業。
一九七〇年同大学院修了、医学博士。
筑波大学講師などを経て、現在、帝京大学市原病院精神神経科教授。主な著書「神経症の臨床」、「パニック障害」。
隔週土曜日、赤坂クリニク診療。

●シリーズ 家族10●

“感性”を見直そう

岩館憲幸



8月12日、青森・八戸の中高校生5人がヒナコウモリ約220匹を殺した疑いで補導されたと全国紙が報じておりました。ヒナコウモリが生息していたという馬淵川は、岩手・県北の山脈を水源に八戸・太平洋側に注ぐ一級河川で、少年時代には泳いだこともあります。その川の橋に生息するヒナコウモリが少年たちのエアガンで、大量殺戮されてしまったというのです。私にとつては身近な出来事のように感じられ、少年たちのこの残忍な行為に、やりきれない思いを禁じ得ませんでした。それと同時にかかる少年たちの、というよりも我々おとなでさえしばしば見せてしまうこともある、非人間的で許しがたい冷酷無比の残虐行為についてあらためて深く考えさせられてしまいました。しかもその数日後には、愛知県碧南の小学校で、飼育中の2匹のウサギが腹を切り裂かれプールに沈められているのが発見され、新聞各紙の社会面で大きく取り上げられていたのです。

力なき弱者をもてあそび、その命をいとも簡単に奪い去ってしまう暴力性は、以前のシリーズで指摘したように(本誌12号)、人なら誰しもが持っている攻撃性に歯止めがかからなかった場合、どんな人にも発現可能性のあるものなのです。ところが幸いなことに、おおかたの人たちは、よほどのことがない限り、突然切れて悲惨な事態を招くことのないよう、攻撃衝動の抑制機能を何とか働かせることができているのだと思われます。

攻撃衝動の抑制機能は、親や周りの大人たちの直接的間接的働きかけや仲間関係における体験などで形成され身に付いていくものであります。ただしこの抑制機能が何時いかなる場合でも自ら効果的に作動するためには、さらに幾つかの条件が備わっていないと私には考えられておられます。その一つが感性の豊かさであります。「感性とは、美しさとか、命の大切さとか、悲しみとか、人情とか、そういう心的な価値を素早く感じとれるということ(遠藤友麗*)を意味しております。感性は人にとって、

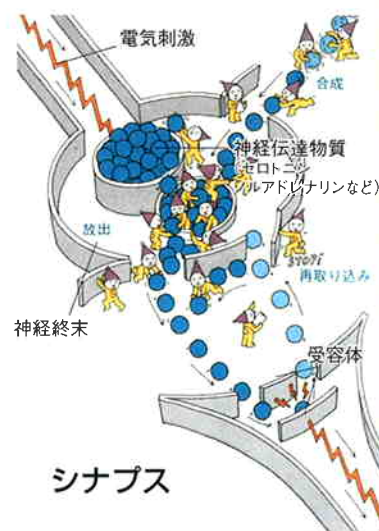


フクロウ博士の智恵袋

向精神薬の話(2) 三環系抗うつ薬

前回、向精神薬はシナプスにおける神経伝達物質の働きを調節して効果を発現するお話をしました。では、実際にうつ病の薬—抗うつ薬—はどのようにして効くのでしょうか? 端的に言えば、シナプス間隙で働く神経伝達物質の働きをよくすることによって効果を発現します。その神経伝達物質はセロトニンとかノルアドレナリンといったアミン類が主です。神経終末からシナプス間隙に放出された神経伝達物質の何割かはまたもとの神経終末に再取り込みされ再利用されます。三環系抗うつ薬はこの再取り込み作用をストップさせ、シナプス間隙にあ

る神経伝達物質の量を増加させ、神経伝達を活発にします。主にセロトニンの再取り込みを阻止するクロミプラミン(アナフラニール)といううつ病に効果のある薬は抑うつ気分にも効果があります。主にノルアドレナリンの再取り込みを阻止するマプロチリン(ルジオミール)という薬はやる気を高めます。イミプラミン(イミドール)はセロトニンにもノルアドレナリンにも作用します。セロトニンの再取り込みをストップさせる薬はパニック発作にも効果があります。まもなく発売されるSSRIはもっぱらセロトニンだけの再取り込みをストップさせる薬です。



シナプス

シリーズ 実証10
“感性”を見直そう



快い感動や生気をもたらす源として、絶対に欠かせない特性なのであります。

抗うことのできない生き物を、いとも簡単に撃ち殺したり、むかつくからなどといって執拗に繰り返されるいじめで、仲間を死に追い込んでしまったら、公園で寝泊まりするお年寄りを汚いからと撲殺してしまう子どもたち、さらには突然切れて相手をナイフで刺し殺した中学生、そのような彼等らの行為に共通してみられるのが、自らの行為の残忍極まりない犯罪性と相手が受ける地獄の苦しみ・恐怖に思いを向ける心や想像力を、全くといていいほど欠落させてしまっていたということでもあります。

そういえば昨日の朝刊は、やせ葉と称してクレゾール入り液体を同級生や教師に送った中学3年の少女について、「自分がこんなことをしたらどんな結果になるかを考える想像力が、今の子どもたちやその親の世代には欠けているのではないか」とする、非行少年の補導や少年犯罪捜査の経験の長い警視庁の捜査員のコメント

を紹介し、被害者の痛みへの想像力の欠如を指摘する解説記事を載せておりました。

相手の辛さや痛みを何よりも先に感じとりイメージさせるのが感性の働きののであります。人間はいうに及ばず、生きとし生けるものすべてにいろいろと思いを馳せ、語りかけ、イメージをふくらませることで、この世に生きる喜びを一層感じさせてくれるのが感性なのです。その感性を子どもたちは、いや大人たちも一体どうしたというのでしょうか。次回は家庭における感性の育成について、もう少し考えてみたいと思っております。

注*1997年6月21日
【日本感性教育学会】設立大会基調講演より



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。

● 野鳥図鑑 ●



【アオアシシギ】

春と秋、日本を通過していくだけの渡り鳥です。

河口の干潟や河川の中洲、水田などの水辺で見ることができます。口ばしは長く、少し上にそっているのが特徴で、「キョーキョーキョー」と口笛のような声で鳴きます。

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出版案内

●「パニック障害」

出版日：平成10年3月下旬 出版社：日本評論社
 執筆者：貝谷久宣、久保木富房、坂野雄二、高橋徹、竹内龍雄
 内容：不安の医学第2回都民講演会の講演内容に、療養上必要な記事を数編追加し、さらに、パニック障害患者の体験記を紹介する。

●「不安とストレス」

出版日：平成10年5月下旬 出版社：日本評論社
 編著者：野村忍／不安・抑うつ臨床研究会
 執筆者：八尋華那雄(なごやメンタルクリニックカウンセラー)他
 内容：不安の医学第1回都民講演会の講演内容に加えて、ストレスと上手につきあう方法・ストレス解消法を紹介する。

●「うつ病／私の出会った患者さん」

出版日：平成10年7月下旬 出版社：日本評論社
 編著者：樋口輝彦 執筆者：20数名のベテラン臨床家
 内容：患者・家族、医療関係者向き。各臨床家が印象に残った症例、教訓的な症例を紹介する。



●アゴラ会のお知らせ

この会は、パニック障害による広場恐怖症(外出恐怖症、乗り物恐怖症、閉所恐怖症、人混み恐怖症)の患者さんたちが集まり、自分たちの悩みを話し合い、良くなった人からその秘訣を聞いたりします。また、自分たちの悩みを社会に認知してもらい、患者さんのための患者さんによる自助会です。みなさんふるってご参加下さい。

日時：平成10年11月15日(日)13:30より(受付13:00より)
 場所：丸栄カーネーションセンター第1集会室
 名古屋市中区錦3丁目23-31 栄町ビル11階
 TEL(052)264-5441

●冬期休業日のお知らせ

12月29日(火) 午後12:00～1月5日(火)

Que Será, Será 「ケ セラ セラ」
 発行日 平成10年10月1日

【診療時間】

日	9	10	11	12	13	14	15	20
日			休					診
月	休診		診療(院長)				診療(院長)	心理カウンセリング(八尋)
火	休診		診療(院長)				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(院長)	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
 〒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.gld.mmtr.or.jp/~nmc/>
 E-Mail nmc@gld.mmtr.or.jp
 印刷 ヨツハン株式会社
 〒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**