

Que Será, Será

VOL.15
1999
WINTER



瀬在 修介氏 撮影

パニック障害患者の心性(3)

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣



わたしの親しい友人で喘息もちの人がいます。彼はゼイゼイしてくるとマイクロアプリケーターで吸入します。ある朝、ヒューヒューの発作が起き二吹きも吸入したそうです。呼吸困難はすぐ楽になりましたが、それから20〜30分過ぎた頃から、胸元がヒヤアとして、ソワソワして、何となく気分が落ち着かなくなつたという事です。そうこうしているうちに、無性に腹が立ち、些細なことで奥さんに怒鳴つてしまったといひます。「何故こんな気分になるのかな？不安になる理由は何もないのに。」と元来性格円満なその友人は自己嫌悪に陥つてしまいました。それはそのはずで

パニック障害患者の心性(3)



す。彼が吸入した薬は自律神経に働きノルアドレナリン活性を高め、気管支を拡張させる作用があります。それが脳内に移行すれば不安を喚起することがあるのです。そのためにソワソワしたり、イライラしたりしたに違いありません。もちろん、パニック障害患者が大量に使えばパニック発作を誘発する可能性が強い薬です。「患者さんはきつとあんなように不安になるのだな」と私はパニック障害患者の心持が少しわかったような気分になりました。

パニックの患者さんは「切れる」ことがしばしばあります。

待合室で熱くなってしまう受付の事務員を泣かせてしまった患者さんが、昔いました。パニック障害を診察し始めた当

初は、このような患者さんはごく稀な例外と思っていました。しかし、長い間多くのパニックの患者さんを診ているうちに大部分の患者さんは多かれ少なかれ、このような傾向のあることがわかりました。診察室では紳士淑女の患者さんも家に帰ると遠慮がなくなってしまう、切れる人が結構多いようです。患者さんから「わたし家でいつも切れています」とはなかなか教えてくれませんが、私の方から聞くとそんなことがしばしばあります。先日若いカップルが診察を受けにきました。彼は結婚を控えてうれいはずなのですがパニック発作が頻発しています。フィアンセの彼女に聞くと彼の切れようはすごいそうです。ほとんど毎日ポカンプカンとやられるということ。「結婚前からそんなでもないのですか？」とわたしはひどいことを思わず聞いてしまいました。

パニック障害の患者さんが切

れるのは病気のせいであり、切れる性格のせいではないことを彼女は体験的に理解していたのです。パニック障害による不安・恐怖は並大抵のものではありません。それも何度も繰り返し発作がくるわけですからほととずる暇がほとんどありません。このような状況に人間が置かれたら、穏やかな心境でおられるはずがありません。「不安、恐怖」状態が続いた結果、「怒り、攻撃」が生じてくると心因的に理解できます。しかし、わたしはこのような心因的な理解以上のことを考えています。脳機能から考えを推し進めると、不安・恐怖と怒り・攻撃性は表裏一体の関係であると思うのです。その証拠は冒頭にわたしの友人が経験したように、あらゆる物質が脳内で作用したときに不安も怒りもともに生じるのだと考えているのです。

しかし、パニック障害患者の病

前の性格を詳しく調べてみると、むしろ他人配慮的で、努力家、円満で、他人から信頼されることが多く、切れるなどということは想像もつかなかった人が多いことがわかりました。また、初診以来1年半の32歳になるイラストレーター男性は、「先生のところにきた頃は、よく夫婦喧嘩をしました。妻はわたしの暴力で傷が絶えることがありませんでした。しかし、先生、今はとても仲がよいですよ」と言っていました。病気がおさまり、時間がたつて、またもとの穏やかな性格に戻ったことを教えてくださいられています。切れるのはやはり性格のせいではなく、パニック障害という病気のなせる業であることがよくわかります。パニック障害の患者さんを取り巻く人々はこのようなことを十分に理解して、患者さんが切れてしまったら、同じ土俵の上ののつかって相撲をとらずに、土俵の外から冷静に対処することが必要であるのではないのでしょうか。



「アゴラ会と ともに歩んだ7年」

連絡係 大野恵美子



平成5年8月、突然の激しい発作が私を襲った。車の助手席で、呼吸困難、冷汗、全身の硬直、そして「助けて」と叫んだ後、ろれつもまわらなくなった。病院に着くまでの時間、生まれて初めて死の恐怖に直面した。その後は、お決まりのコースでレントゲン、心電図、脳波、血液検査と調べても何も異常はなく、自律神経失調症、不安神経症などと診断された。抗不安薬を飲みながら一見普通の生活に戻れたかのように見えたが、私の心の中では、しだいに広場恐怖が広がっていった。何もかもが不安で恐ろしく、まわりの誰からも理解されることもなく、3人の子の母として、主婦として、毎日の生活が苦痛だった。精神的に追いつめられ、本屋で医学書を読みあさり、そこで、貝谷先生の「パニック障害の克服」という本に出会った。

平成8年5月30日、貝谷先生により、パニック障害と診断されパニック障害としての治療が始まった。症状は少しずつ回復し、9月には先生より「患者の会を作りたいので、役員をやってほしい」と頼まれた。森田行動療法を勉強していた私は、即ひきうけることにした。平成8年10月8日、第1回アゴラ会を開催。テレビ、新聞、雑誌などマスコミでも紹介され、全国から問い合わせが寄せられ、資料が欲しいという声も多かった。平成9年6月の第3回アゴラ会開催後、会報誌を作ってみようと思ひ、9月にはB4両面の手作りの会報「あおぞら」第1号を発行。以後、年2回のアゴラ会開催と年4回の「あおぞら」発行を基本活動とし、私はアゴラ会の窓口を務めることにした。

平成10年2月20日、中日新聞にパニック障害が大きく扱われ、患者の会「アゴラ会」のことも紹介されたため、窓口である私のところへ電話による問い合わせが殺到した。1週間程は、家事もできない程電話の対応に追われ、家族にもずい分迷惑をかけ、私自身声が出なくなってしまう。でも、こんなにも多くの人々がパニック障害で苦しんでいるのかと思うと「みんなのためにがんばろう」と、私自身が必死になった。

今、思いかえしてみると肩に力が入りすぎていた時期である。今日に至るまで全国から電話、手紙等の問い合わせが千数百件。「あおぞら」発行部数は、現在600部程になる。全国のパニック障害に苦しむ方々とお話をさせていただき、励まそうと思ひながらも私には何も助けてあげられないと無力感に悩んだりもした。会報に文通コーナーをもうけることにより、会員間の交流が進むとともにトラブルも多発した。その度に「私にはもうできない。アゴラ会をやめたい」と思った。平成10年5月、5人の会員間でとても大きなトラブルが起った。同じ病気を持つ者同士なのに、傷つけ合い、のり合い、それによりみんなパニックも悪化した。今度こそアゴラ会をやめようと泣いている私を励まし支えてくれたのは、一緒に活動してきた他の役員さんや、アゴラ会を通じて親しくなった会員さん達だった。その時、やっと気がついた。みんなから相談を受けることにより、一番癒されていたのは私。一番仲間が欲しかったのも私。一番支えられていたのも私だった。今、全国のあちらこちらでノート交換、FAX交換、文通など仲間のネットワークが広がっている。パニック障害そのものは治らなくても、仲間同士励まし合い、支え合うことでみんな前向きになることができた。自分のこれからの人生に絶望していた人達に、生きる気力がもどった。自分がどん底だと思っていた人達も、自分だけではないと勇気を与えられた。そして一番人生観まで変わってしまったのは、きつと私自身なのだと思う。トラブルが起る度に、自分の無力を思い知らされ、肩の力がぬけ、信頼できる仲間が増えていった。パニック障害になつて私が失ったのは健康だけ、それ以上に信頼できる仲間や、前向きに生きる気力を、みんなからもらった。これからも私は「連絡係の大野さん」のままで、アゴラ会の仲間とともに、人生を歩んでいきたいと思う。

香道

文学散歩(九)

お家流桂雪会理事長

熊坂久美子



初蝶時絵枕香炉

初夢香

ながき夜の	ながき夜の	ながき夜の	ながき夜の
なみのりふねのをとのよきかな	なみのりふねのをとのよきかな	なみのりふねのをとのよきかな	なみのりふねのをとのよきかな
長き夜の	二包聞	本香	北辰 真南蛮
とをの眠の	試一包	歌まくら	朝朝の月 真那賀
みなめさめ	浪のり舟の	卯浪	春の汐 新伽羅
浪のり舟の	音のよきかな	一包	

明けましておめでとうござ
います。

今年も又天使のささやきの
ような香りを楽しむ為に、安
らかな年でありませうにと
願いつつ新年を迎えました。

新しい年には初詣、初荷、
初笑いと何でも初がつきます
が今日は初夢のお話です。

正月二日の夜この歌(なが
きよの...)を枕の下に敷きて
眠れば良き夢を見るとの伝説
なり、この歌は下からよむも
同じなり。と古い書物に記さ
れています。この歌は回文歌
又は「かいぶん」とも読み和歌、
連歌、俳諧などで上から読ん
でも下から読んでも同音のも
のをこの様にいます。

新年を迎えてはじめて見る
夢の吉凶で運命を判断する夢
占いの習慣は古くから行われ
ていたようで、古くは節分の
夜(立春の朝)の夢を初夢とし

ていましてが、暦日の関係か
ら除夜や元日の夜となり次第
に事始めにあたる正月二日の

夜の夢にほぼ一定しました。

初夢に特別の関心が寄せら
れるとこうして意図的に吉夢
を見ようとするおまじないが
生じ、又悪夢は宝舟につけて
流したり、夢を食べるといふ架
空の動物バクの絵を売るなど
の「夢たがえ」が行われました。

初夢ばかりでなく夢で吉凶
を判ずる風習はかなり古くか
ら広く行われていて、社寺に参
籠して夢の啓示を期待する事
もあつたようで古い物語にはよ
く出て参ります。例えば、光源
氏は須磨に流滴(亡命)してい
た時、夢のお告げで明石に移
りそこで明石入道の姫と結ば
れ姫君を偕けた事は源氏物語
でも良く知られた部分です。

狂言の釣女の大名は良い妻
を娶りたいと西宮のえびす神

社に参籠し夢のお告げで見事
に美女を釣上げますが、お供
の太郎冠者は愛敬はあるもの
のほつべの赤い二目と見られぬ
醜女を釣上げてしまい閉口し
て逃げ出すという骨稽さです。

又小野小町は夢の歌人とも
呼ばれ、すぐれた夢の和歌を
詠んでいます。その一首「い
とせめて恋しき時はぬば玉の
夜の衣を返してぞぬる」(衣を
裏返してかけて寝れば恋しい
人の夢を見られるといふいつ
たえがあつた。)等古人はかな
り夢を重視していたようです。

初夢香は新年を寿ぐ祝の香
なので形もシンプルで聞いた順
に歌を一句づつ記してゆく
のですが、香の出順により必ず
しも元の歌のようにならず、
とをのねむりの 音のよきか
な みなめさめ 等という風
に出てしまうのも一興です。

自分自身の事を考えてみま
すと、色のついた夢は見つた事
があつたような気がしますが、
匂いのついた夢というのは見
た記憶がないのです。殆んど
連日香を聞く生活をしていま
すのに残念な気持ちです。鼻
は夢も見ずに熟睡してしま
うのでしょうか。

抗不安薬の効果と副作用

—その2—

竹内龍雄

前回はパニック障害の治療で用いられる二天治療薬のうち、ベンゾジアゼピン系抗不安薬の効果と副作用について、基本的なことをお話ししました。主要な副作用は、眠気、ふらつき、依存性ですが、一般的には安全性の高い薬物で、少量であれば長く続けていても実害はなく、安心して服用できる薬であることを強調しました。しかし、いろいろ注意しなければならぬ点があります。その一つが他の薬や薬物との相互作用(のみ合わせ)の問題です。今回はそのことについてお話しします。

アルコールとの併用はひかえること

ソラナックス(コンスタン)、ランドセン(リボトリール)、メイラックス、ワイバックス、レキソタン、セルシン(ホリゾン)など、パニック障害の治療で用いられるベンゾジアゼピン系抗不安薬は、すべてアルコールとの相互作用があります。抗不安薬に限らず、睡眠薬や抗てんかん薬でも、ベンゾジアゼピン系であれば同じです。

これらの薬とアルコールとの併用によって起こる相互作用は、一言で言えば作用の増強です。アルコールの酪酐作用も薬の副作用も増強されます。

その結果、中枢神経抑制(その過程で脱抑制や興奮もある)、知覚運動失調、血圧低下などが現れ、大量では生命の危険もあります。ベンゾジアゼピン系抗不安薬や睡眠薬は、単独では非常に安全性が高く、自殺目的で大量服薬したとしてもまず死ぬことはありません。しかしアルコールと併用すると作用が増加され、危険なことを認識すべきです。

では晩酌はどうでしょうか。私は自分が酒好きでないか、患者さんの日々の楽しみである少量の晩酌を取り上げたくはありません。ただしその場合も、上記の相互作用に注意し、量をひかえ、のむ時間をずらし、酒や薬をのんだ後はくつろいで寝るだけにするなどの条件を守っていただきます。医師によつてはあくまで禁止する人もいます。アルコールとベンゾジアゼピンとの間には「交互依存性」といって、両方を摂取していると、より依存が出来るやすすくなる傾向があります。やはり併用は避ける方が無難と言えるでしょう。

胃薬、風邪薬との併用も注意

通常の健胃薬なら問題ありませんが、胃・十二指腸潰瘍の

治療に用いられるシメチジン(タガメット)という薬は、ベンゾジアゼピン系抗不安薬の代謝や排泄を阻害し血中濃度を高める作用があり、注意が必要です。また風邪薬の中には眠気をもよおす成分が含まれていることが多く、ベンゾジアゼピンの催眠鎮静作用と相まって、眠気が強く現れる可能性があります。やはり注意が必要です。

妊娠、授乳中は原則として服薬は避ける

胎児への影響はどうでしょうか。この点に関しては安全性が確立されているわけではなく、影響が絶対ないとは言えないので、服薬は避けるに越したことはありません。しかし奇形などの可能性はごくわずかなもので、「薬を飲んでいたら妊娠したので中絶した方がよい」などと考える必要はありません。早い話、アルコールやタバコの方がよっぽど有害です。特にタバコは「百害あって一利なし」で、受動喫煙でも有害です。ですから、周囲の人も禁煙すべきです。

妊娠を予定したり妊娠とわかった場合は、薬を漸減のうえ中止するか、症状が出たときだけ頓服的に服用するようにします。どうしても使用が避け

られない場合は、胎児への影響が大きいと考えられる妊娠の初期1/3(最終月経の初日から約100日間)は、減量するか服用しないようにします。ベンゾジアゼピン系抗不安薬は、胎盤を通過し、母乳へも移行します。母親が薬をのんでいると、胎児や乳児も一緒にのんでいることになるので、副作用や退薬症状が出る可能性もあります。

妊娠、授乳中こそ、薬を使わない認知療法や行動療法に挑戦しましょう。薬ほど簡単ではありませんが、良くなったときの喜びは大きいものです。妊娠中や授乳中は、ホルモンの関係で病気が軽快するという説もあります。頑張ってください。



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、赤坂クリニック診療。

●シリーズ 家族11●

読書と家族

～私の体験から～

岩館憲幸

前回私はこのコラムで「感性」の見直しを呼び掛けました。最近子どもたちがすぐキレてしまったり非行犯罪の凶悪化傾向を示している一因として、自らの行為の結果の恐ろしさやそのことで相手に与える痛みへの想像力の欠如がある。相手の辛さや痛みを何よりも先に感じ取りイメージさせるのが感性の働きである。その感性を子どもたちも我々大人も一体

どうしたというのだろう。今回はその感性についてもう少し考えてみたいと述べました。

感性を育ててくれるものとして私自身がまず思いつくのは、幼少時に語り聞かせてもらった昔話や童話であり、少年時代に読んだ物語や小説であります。

丁度二月前、読書週間でした。読書にちなんだ特集記事が新聞各紙に掲載されました。いずれも子どもたちや若者たちの文字離れが必ずといっていいほど指摘されておりました。

折から学級崩壊が教育界最大の問題として浮上、NHKを始めマスコミが一斉にとりあげております。原因は様々で、しかも複合的なものだと考えられますから一概には言えないのですが、ある教師は「学習の習慣が身に付いていない、小学校の低学年では、文字や文章に習熟するには繰り返しが必要で、かなり粘り強さや集中力がある。そういうことが欠落している。勉強についていけない落ちこぼれが、以前なら4年生頃からだったのが、今は2年生ぐら

いから目立つようになってきている」と語り、更にこうしたまわずきについて、「能力格差というよりも、生活に大きな原因があると思う、その最大のものとして、本を読む習慣が薄れ、読

書量が減ってきている。本を読むことで理解力や思考力など考える力が身に付く。だが読書をしなないと、勉強する力の土台が育たない」と指摘しております。小さい頃からお話を聞いたり物語を読みながら、お話や物語の世界をイメージしたり、登場人物の気持ち思いやる

ことが少なくなっている。どうやら読書を通して感性を育てようとする力が、家族や学校から失われてきているということなのかもしれません。

ここで私自身の読書体験を述べさせてもらいます。五、六十年も昔のことです。今の時代にそぐわないのは重々承知の上、恥を忍んで思い切って書くことにいたしました。

幼少時私は、祖母や母親から寝物語に怖い昔話をよく聞かされました。昔話や童話には人間の本性があらのまま素朴に表されていることがあり、残酷な殺しや報復をテーマに、淡々と語られたりするものです。祖母や母親の寝物語に出てくる鬼や鬼婆の姿を思い描いて、人の力の及ばない怖い世界のあることを漠然と感じさせられたことを私は思い出します。そしてその怖い世界とは、実は自分の心の中にあるのだとわかるのはずっと後になってからでした。悪いことをす



フクロウ博士の智恵袋

話題のSSRIについて

今、日本で最もたくさん個人輸入されている薬をご存じかな？あちらの方で早期老化を来している悩める男性を救うという、かの有名なバイアグラじゃ。その次に多く輸入されている薬はプロザックという“人生を幸せにする”という諷刺的な向精神薬だ。これは本来うつ病の薬だが、そのほかに、パニック障害、強迫性障害、摂食障害などにも効果があるといわれている薬ですぞ。このくすりはSSRI(selective serotonin reuptake inhibitor),すなわち、選択的セロトニン再取り込み阻害剤、といわれている。要するに、脳内の不

安や情動に関与する神経伝達物質、セロトニンの働きを高める作用だけを選択的に持つ薬である。この薬は夢の薬のようにもてはやされているが、この作用機序を持った薬はクロミプラミン(アナフラニール)やイミプラミン(イミドール)である。これらの従来の抗うつ薬はセロトニン以外のほかの神経伝達物質にも作用するので、いろいろな副作用が出たが、SSRIは選択的にセロトニンだけに作用するので副作用が少なく、手軽に大量使用できるという利点がある。パロキセチンというSSRIの国内での治験結果が最近出た。

パニック障害にはなんと80%以上で有効という驚異的な結果であった。しかし、SSRIは夢の薬のようにもてはやされているが、基本的には今までの薬と同じ薬理作用なのである。特効薬だからといってただ飲めば治るというものではない。専門医の診察を受け、服薬量や他の薬との組み合わせなど、正しく匙加減を受けることがやはり一番大切じゃ。

これから使用認可予定のSSRI

一般名	力価	商品名(製薬会社)
フルボキサミン	25mg, 50mg	デプロメール(明治), ルボックス(フジサワ)
セルトラリン	25mg, 50mg	ゾロフト(ファイザー)
パロキセチン	10mg, 20mg	パキシル(スミス・クライン・ビーチャム)

今にして思えば、両親は人の道や、人としてあるべき姿などについて、教訓めいたことはほとんど言わない人たちでした。そのかわり、本だけはいく

れば当然の報いがあるのだと、いつでも思えるようになったのは、昔話や物語のお陰でした。幼少時私は度々鬼の夢をみました。鬼に手招かれたり、さらわれそうになる夢でした。寺に生まれ育った私にとつて、民話や昔話に出てくる鬼たちは身近な存在だったのかもしれない。親が直接教えてくれなかったことを寺の本堂の地獄掛け軸や物語の鬼から感じ取っていたのだと思われまます。本堂の天井から手招きする赤鬼と青鬼の笑い顔を今でも覚えています。その顔は昭和10年代発行の日本少年国民文庫に連載されていた武井武男の人気漫画、「赤ノッポ・青ノッポ(鬼)」の顔によく似ていたようにも思われます。

らでも読ませてくれました。だから幼少時には良いことも悪いこともその大方は読書によって教えられた気がするのです。しかしその肝心な本が私どもの子ども時代にはなかなか手に入りませんでした。小学校に上がる前から約一里の道のりを歩いて隣町の父方と母方の実家にしばしば遊びに行っていたのは、伯父たちの豊富な蔵書が魅力だったからでもありません。小・中学校を通して、友だちは遊び仲間であると同時に、互いにそれぞれの家にある本を持ちより交換しては、後でその本について語り合う仲間でもあったのです。小学校の頃読んだ吉川英治の「三国志」や「宮本武蔵」、ユーモア作家・佐々木邦の「愚兄賢弟」、江戸川乱歩の数々の猟奇小説、講談社の厚い表紙の講談本、春陽文庫で9巻に及ぶ白井喬二の恋愛時代小説「祖国は何処へ」、宮沢賢治の童話集など、これらのほとんどが親類の家から持ち出したり父に借りてきてもらったものか、友だちから借りたものでした。読書に関しては、仲間との遊び以外他に楽しみのあまりなかった時代も幸いして、我々の世代はある意味では大変恵まれていたのかもしれない。しかしそれにもまして大きかったのは、両親が子どもたち

に対して読書を最高の楽しみにとする機会と環境を存分に用意してくれたことでした。

読書のお陰で私は人生にとって大切なものを学び得たような気がします。物語や小説を読みながら、「人の心の怪しさ・怖さ、おかしさ・悲しさ、愛しさ・憎さ、寂しさ・切なさなどを感じ取り、その余韻に浸りながら主人公の気持ちや物語の展開にイメージを膨らませるのは心ときめく大きな楽しみでした。しかしその一方で、現実の家族や仲間関係から、自身自身や相手の「心」の、ままにならない複雑さ・わかりにくさをイヤというほど思い知らされもしたのです。

読書にはそういった人の「心」を瞬時に感じ取り、そしてその時己れがどう反応しようとしているのかを気付かせる、人間ならば絶対に失ってほしくない「感性」を育ててくれる効用があると考えます。

新しい年を迎えるに当たって、誰しもがお互い幸せに過ごせるよう、幼い子どもへの読み聞かせや、読書を通しての家族間コミュニケーションによる「感性」の育成向上を切に願いたいものであります。

●野鳥図鑑●



【ヒドリガモ】

冬鳥として、シベリア地方から日本の湖や河川に渡ってきます。雄は口笛のような声で「ピューイピューイ」とよく鳴きます。海藻を好んで食べるので、内湾にも多く見られますが、養殖のノリを食べってしまうので害鳥扱いされることもあります。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂



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。

INFORMATIONS

●「不安の医学」第5回市民講演会のご案内●

テーマ「パニック障害」
 日時：平成11年3月6日(土) PM1:30～(1:00開場)
 場所：名古屋市中区役所ホール
 入場料：無料(先着500席)



名古屋市中区役所ホール
 中区役所・朝日生命共同ビル地下2階
 ■ホール専用の駐車場の用意はありません。

- プログラム
- 司会/貝谷 久宣 (医療法人 和楽会 なごやメンタルクリニック 理事長)
- 講演 「パニック障害とクオリティ・オブ・ライフ」
竹内 龍雄 (帝京大学教授)
- 講演 「パニック障害患者のこころ」 貝谷 久宣
- 患者さんのパニック体験談発表
- 患者さんによるピアノ演奏

●なごやメンタルクリニック関係図書出版案内

- 「強迫性障害～わかっちゃいるけどやめられない症候群～」
出版予定日：平成11年2月初旬 出版社：日本評論社
編著者：久保木富房/不安・抑うつ臨床研究会
- 「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。



Que Será, Será 「ケ セラ セラ」

発行日 平成11年1月1日

【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	20
日	休							診
月	休診	診療(院長)		心理カウンセリング(八尋)			診療(院長)	
火	休診	診療(院長)		心理カウンセリング(八木)			診療(院長)	
水	休診		診療(石田)					
木	休診		診療(吉田)					
金	休診		診療(院長)					
土	診療(加藤)隔週		診療(吉田)隔週		休診			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



なごや
メンタルクリニック