

# Que Será, Será

VOL.16

1999

SPRING



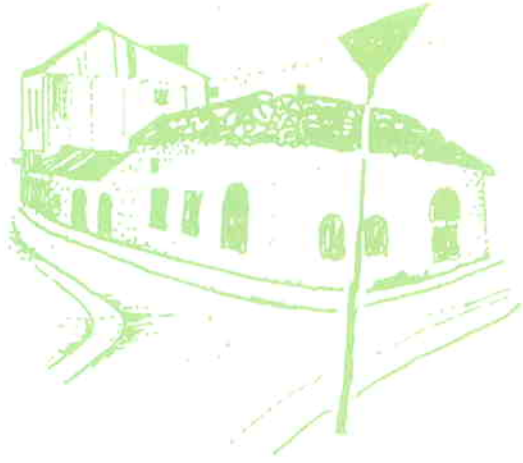
## パニック障害患者の心性(4)

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣



比呂子さんは名古屋の某女子大外国語学部を卒業しました。彼女の郷里は名古屋から電車とバスを乗り継いで1時間半ほどの距離にある岐阜県美濃市です。彼女は大学卒業後そのまま名古屋の貿易会社に就職し、専攻した得意の英語を生かした仕事をしていました。長女で一人娘の比呂子さんは、両親との約束の2年が経ち、最近、郷里に帰りました。美濃から通院して来る彼女がこんなことを言いました。「6年ぶりに実家で暮らすようになったら、昔とずいぶん町並みも変わってしまっただけに、寂しい感じがします。昔はああだったな、こうだったなと感傷的になってしまいます。」

## パニック障害患者の心性 (4)



自分が育ってきた環境が変化していくのをみていると、なんとなくはかなく、怖いんです。昔は元気だった隣のおじいちゃんも最近は弱ってしまっただけで、畑仕事にも行かず、えらく歳をとってしまったなアと思います。『若い』について考えさせられてしまいます。また、田舎にいと老人が多いせいか、人が死ぬ話をよく耳にします。自分

の周囲がどんどん変わっていくことにどういうわけか良い気持ちがないんです。不気味な感じさえします。」と彼女

は述べました。実は、比呂子さんはパニック障害が完全に良くなっていません。まだ時々、離人症がでます。何となく周囲の現実感が薄れ、自分は生きているのだという実感が弱まり、不安な気持ちに襲われるのです。比呂子さんが私に話したような状況は実はこのように軽い離人症がある時に感じたものだと思います。彼女は「自分自身の実感が無いのに、周囲だけ変化して、自分だけ取り残されていくようで不安でたまらない」と述べています。しかし、離人症があるなしに関わらず、パニック障害の患者さんはそうじてセンチメンタルな気質を持っています。比呂子さんの最初のパニック発作は、大学に入学し両親と別れて名古屋のマンションに暮らすようになって間もなくでした。両親に可愛がられて育った一人娘の彼女が一人暮らしを始めることは、はかりしれない激しいストレスだったのでしょう。また、パニック障害になりやすい人は逆にホームシックにかかりやすいといえるかもしれません。比呂子さんのように親元

から離れて一人暮らしを始めてまもなく、パニック障害になったという大学生が時々診察室にきます。パニック障害が不安神経症といわれていた時代の精神分析学は、この病気の原因は心の底に隠されている「別離」という心的外傷体験であると断言しています。あるパニック障害女性の幼少時のことを聞きました。彼女は大変人見知りな幼少時で、幼稚園で挨拶したり手を挙げて先生に話すことが出来ませんでした。両親が離婚をして父親不在の彼女は、若返りのシロップを見つけてきてほしいと本気で頼みました。それは、母親やおじいちゃんおばあちゃんが歳をとって亡くなって自分から離れていくことを大変恐れたからです。また、自分も歳をとりたくない、このままお母さんのそばにいつまでも居たいといつも言っていたということでした。あの30代後半のパニック障害の女性には、お正月休みの1週間を、福島県の両親のところへ夫と二人の子供とともに久しぶりに過ごしました。東京へ帰る日の朝になったら、お正月休み

の1週間が非常に短く感じられ、両親と別れることを考えたら急に涙が出てきて寂しくなったと述懐していました。また、中学生でパニック障害を発症した患者さんのお母さんがそのパニック障害に罹った息子さんの小さい頃の話をしてくれました。大変おとなしくひとなつこい幼児だったのですが、訪問したお客さんが用を済ませて帰る段になるといつも泣いたということです。それは、人に去られることがいやで泣いたのだそうです。このように、パニック障害の患者さんは、もともと感受性が高く、環境の変化、とりわけ慣れ親しんできた人やものとの別離の状況が醸し出す哀感を人一倍持ちやすい人だといえるでしょう。言葉を替えていえば、パニック障害になる人は、『ものの哀れ』が人一倍よく分かる人だといえます。お釈迦様や兼好法師ももしかしたらパニック障害気質だったかもしれませんネ。

## 笑った日のことも忘れないで

高橋 陽子

今年の暮れ、私は30歳になる。そのせい、それとも今年結婚を控えているせい、このごろ私の20代は何だったのだろうか」と考えることが多くなった。約10年という貴重な時間を、病気のせいにして、ただ無駄に費やしてしまっただろうか。発症してから私の行動は自ずと制限されるようになり、臆病な性格に拍車がかかった。たとえばふつうの20代の方が行動する時間を10だとすると、すると私は3ぐらしか行動していない気がするのだ。

初めてパニック発作を起こしたのが20歳。立て続けに発作を繰り返して、乗り物恐怖や広場恐怖に陥るまで時間はかからなかった。テキストをそのまま再現したかのような模範的な進行具合だ。

パニック障害の患者さんの中で、たくさん病院をまわり、納得できない病名を告げられ、「何だか違う、こどもダメか、2度と行くまい」と肩を落として家路につかれた経験をお持ちの方は多いのではないだろうか。目をつけておいた店で、マネキンが着ていた魅力的な服を試着したものの、「何だか違う」と思いながらも引込込みがつかなくなると似合いも

しない服を買ってしまい、「2度とこの店には来ない」と固く心に決めて家路につくのと似ている。しかし服の場合、筆筒の肥しとなるだけで害はないし、馬鹿馬鹿しい出費をしたこともコロッと忘れるものだ。だが病院を訪れて持ちかえるのは薬である。私を含め患者さんは「何か違う」と感じながらも、良くなりたい一心で大量に出されたわけのわからない薬を一応は指示どおり服用する。それでも患者さんが次々に病院を探して彷徨うのは、正しく診断してもらえなかったことがわかるからだ。ことパニック障害にかんしては、かなりの自覚症状がある病気だから当然である。いつごろからだったか、私も自分の病気は「パニック障害」ではないかと考えるようになった。新聞や雑誌の記事には、WHOの定めるパニック障害の診断基準が掲載されており、そのチェック項目が、まるで私に取材して記事を作ったのかと思うほどだったからだ。

パニック発作は私が苦手とする場所はもちろん、基本的な時と場所を選ばず気儘にやってきた。長引くにつれて、恐



れていた強い鬱の症状が出るようになった。何をやる気も起らない。誰とも会いたくない。とにかくイライラする。キレる。わけもわからず泣き叫ぶ。パニック発作や鬱状態に翻弄されるがままの日々に20歳からつきあってきたが、もう限界だと思った。

K先生に診ていただくようになって1年弱になる。初めて診察室でお顔を拝見したとき、「この先生には嘘はつけないな」と感じた。私は「いい患者」ぶることをせず、自分の情けない症状や弱みをさらけ出した。おかげさまでたとえ発作が起きても軽い状態で済んでいる

鬱状態に陥るのも当然かもしれない。その症状のひとつに、「人を信じられない」というのがある。人の心の裏を読むようになってしまふ。でもあるとき、それが相手に伝わってしまい、傷つけ怒らせてしまった。私はそのとき初めて、人を信じないことがこんなにも人を傷つけるものなのだ知り、当事者以外には理解不能の苦しみを抱えるこの病気を、少しでも理解しようとしてくれる人がいることを知った。

病気だついで、わがままになる。物事を悪い方へしか考えられず、人の心の裏を読み、卑屈な態度に出てみたりする。自分でコントロールできないのだ。私はそんなことで大切な人を失うのは嫌だった。私はパニック障害はもちろん、それに伴う鬱の治療にも本格的に取り組みむことに決めた。

10年のうち、仕事につかなかった期間が約2年。ふと気がついたが、その期間ふつうのOLさんやサラリーマンの方が忙しさに追われてなかなかできないことを私はしていた。読書である。もともと好きだったせいもあり、今を逃すともう2度とゆつくり読書をする機会を作れない(そうたびたび作っても困るが)、今がチャンス!とばかりに、1日2〜3冊のペースで読みまくった。選ぶ本は娯楽時代小説や江戸文化物、歌舞伎関連の物に傾倒した。現実や現代がいやだったからかもしれない。

絶望していたつもりでも、私は心のどこかで読書を小さな楽しみにしていたのだろう。たしかに私は人の半分も行動してこなかった。しかし読書によって、さまざまな人々の人生を疑似体験した。その行為に意味はなくとも、想像力と感性をフルに活用した日々を無駄とは考えたくない。

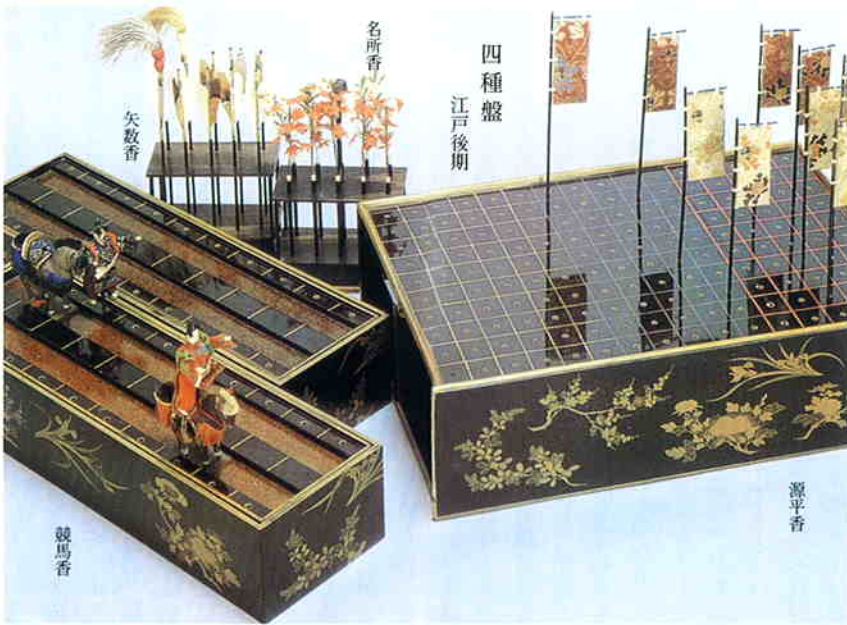
私の20代は、今は渦中にいるため、苦しんで悩んだ暗い部分ばかりが目立っている。しかし人生にはいろいろ側面がある。悩んでばかりではなく、楽しんだり笑ったりしていたこともあったはずなのだ。片方を見て、幸、不幸を判断する必要もない。だから「私の20代はなんだったのだから」などという意味づけは、愚かなことなのかもしれない。いくつになっても私は私で、何者でもないのだから。

# 香道

文学散歩(十)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子



## 競馬香

埒ちまのうちにくらぶる駒の勝まけは  
乗れるをこのむちの打ちかた

藤原基俊

- |   |     |       |    |                       |     |
|---|-----|-------|----|-----------------------|-----|
| 一 | 四包内 | 十二包より | 本香 | 御幸 <small>みゆき</small> | 伽羅  |
| 二 | 試一包 | 二包除く  | 十包 | 花葵                    | 佐曾羅 |
| 三 |     |       |    | 薫風                    | 真那賀 |
| 四 |     |       |    | 玉垣                    | 真南蛮 |

京では祭といえば賀茂の葵祭の事を指すと云われる程の有名な行事。華麗な斎王の行列は都大路を進み下賀茂神社に向い、社頭の儀式や駿河舞などを奏した後、馬場で競馬が行われます。現代の競馬のように沢山の馬が同時にスタートして勝負を争うのではなく、赤馬と黒馬が乗尻のりじり(騎手のこと)の装束もあでやかに早さと姿の優美さを青葉の中で競うという、至極のどかなもので、勝負の木と呼ばれる青楓のゴールまでを走りぬけます。

香遊びの連衆(参加者は赤馬方、黒馬方に別れ互に味方の聞きあてた香の数だけ馬を進める事が出来ます。二匹の馬の間が五間以上差がつくと、負け方の騎手は落馬し(人形は馬から降ろせるように作られています)『馬引きてあゆむ』という事になり文字通り馬を引いてトポトポと歩くのです。がんばって差が縮まると再び乗馬して走れます。

両方の力があまり差が無ければ抜いたり抜かれたりとの接戦となり、十柱聞き終るまで一喜一憂するわけです。

先年私がニューヨークとワシントンDCへ日本文化の一つとして香道を紹介しました。時大勢の米国人が参加してこの競馬香を致しました。何分陽気な米国人の事で、勝てば喚声をあげ、負ければ指を鳴らし無邪気に熱申して心から楽しんで頂けました。

香道といえますと皆さん優雅なという印象を持たれるようですが、中にはこのような競技性を多分に持っているものもあり、香りを味わいつつ、人形や盤の精巧な工芸を鑑賞し、その上ゲーム性もあるという楽しみが多い組香です。

盤や人形を用いる組香は、初期の室町時代には勿論無かったのですが、江戸時代に入ると大名や身分の高い女性達の間で幼い姫君に楽しみながら香道を身につけさせる為には良い方法ですし、恐らく彼女達もひまを持てあましていた事でしょうし、工芸技術も進歩してそのニーズに答えられる状態という事など色々な原因で急速に種々の盤物が考案されていったと思われれます。

證歌の「埒のうちにくらぶる駒の勝負は」の中にある埒とは馬場の柵の事で、この埒があかないと馬が走り出すことが出来ないということから「埒があかない」という言葉が生まれました。

詠手の基俊は十二世紀前半の人で、藤原道長の曾孫にあたる当時有名な歌人です。

# 抗うつ薬の効果と副作用

竹内龍雄

パニック障害の二大治療薬であるベンゾジアゼピン系抗不安薬と抗うつ薬のうち、今回は抗うつ薬の効果と副作用についてお話しします。抗うつ薬はその名の通り、元来はうつ病、うつ状態のための治療薬です。これがパニック発作に有効なことがわかったのは、1962年クラインらの偶然の発見によるものですが、結局彼らの研究が後にパニック障害という疾患概念が生まれる端緒となりました。その時用いられた抗うつ薬がイミプラミンで、これは今日でもうつ病やパニック障害の治療に盛んに使われています。

SSRIについては稿を改めて解説があると思います。

## 発作抑制効果にすぐれ、うつにも効く抗うつ薬

トフラニール(一般名イミプラミン)、アナフラニールなどの三環系抗うつ薬は、パニック発作を抑える効果にすぐれています。予期不安や広場恐怖の不安には直接的な効果はありませんが、パニック発作がよくなればこれらの症状も自然によくなくなるはず。また、パニック障害にはしばしばうつ病が合併しますが、抗うつ薬ですからうつ病にももちろん有効で、両方同時に治療できます。またアナフラニールは強迫性障害にも有効で、強迫性障害を合併するパニック障害の治療にも好適です。良いところがたくさんある抗うつ薬ですが、欠点も少なくありません。

## 効果が出るまでに1〜2週間かかる

三環系抗うつ薬の欠点の一つは、効果が出るまでに1〜2週間かかるということです。この点、のんですぐ効果の出るベンゾジアゼピン系抗不安薬とは対照的です。抗うつ薬が効果を発揮するためには、脳の代謝のバランスが変わって

くる必要があります、それに時間がかかるためと考えられています。薬によつてはもう少し早く効果が現われるものもありますが、少量から始めてだんだん増量していく方法をとると、有効量に達するまでの期間があるので、さらに時間がかかることとなります。

もう一つの欠点は、副作用の方のんですぐ出てくるということです。従つてはじめての1〜2週間は、効果が出てこなくて作用だけが出るということになります。困ったことですが、ここで薬をやめてしまつては元も子もありません。抗うつ薬療法でまず大切なことは、効果が出るまでじつと我慢することです。

我慢を少なくするための対策はあります。治療開始時はベンゾジアゼピン系抗不安薬と併用する方法です。抗不安薬の方はすぐ効果が現われるので、抗うつ薬の効果が出るまでの間、ある程度症状に苦しめられないうつ薬の効果が出てきたら、抗うつ薬の効果が出てきたら、抗不安薬を漸減中止すればよいのです。

## 副作用は眠気、口渇、便秘など

三環系抗うつ薬にはさまざまな副作用がありますが、さい

わいなことに、服薬開始当初が最も強く、2週間もするとかなり消褪してきます。その頃には効果も現われてきますから、抗うつ薬療法ではやはり初めのうちの辛抱が大切です。

副作用で多いのは眠気、口渇、便秘などです。眠気は中枢神経抑制作用によるもので、鎮静、茫平、注意・集中力低下なども起こるので、自動車の運転はひかえねばなりません。不眠がある場合は、夜寝る前に服用することで、睡眠薬のかわりになります。

口渇、便秘などは抗コリン作用と言つて、自律神経系に現われる副作用です。口渇は唾液の分泌が減るため、飲水、チューインガムなどでの

ぎます。便秘は腸の運動が抑制されるため、繊維食などで対処し、下剤も用います。そのほか起立性低血圧、頻脈、目のかすみ、鼻閉などもときどき見られます。注意すべきは、前立腺肥大症や緑内障のある人で、排尿障害や眼圧上昇を来すことがあるので、医師に申し出なければなりません。

副作用は初めのうちが強くなりますが、念のため、服薬

中は数ヵ月ごとに血液検査や心電図検査を行つて、異常の有無を確かめます。

アルコールとの相互作用、胎児や乳児への影響などについては、ベンゾジアゼピン系抗不安薬と同様のことが言えます。飲酒はひかえ、妊娠・授乳中は服用しないようにすべきです。

副作用でベンゾジアゼピンと異なる点は、抗うつ薬には依存性がないことです。この点は抗うつ薬の長所と言えます。長期連用しても依存が形成されず、退薬症状も出にくいということ。しかしやはり服薬を急に中断することは避け、漸減すべきです。



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、赤坂クリニック診療。

● シリーズ 家族12 ●

# 夫婦

～いつまでも一緒に?～



岩館憲幸

「夫は妻を慕いつつ妻は夫を遠ざける」……夫婦の定年後の付き合い方について民間企業が行った意識調査結果を報ずる今朝の朝刊の見出しであります。

調査は昨年10月に実施され、首都圏の40、50代の夫婦約190組が回答、その結果、「定年後なるべく一緒に」という夫は51・3%だったのに対し、妻は27・4%にとどまり、逆に「夫婦別々の時間を作りたい」という「はじめ派」は、夫が45・5%、妻62・6%だったのだそうです。（3月9日付け朝日新聞朝刊）

この記事で身につまされる人は少なかつたのではないでしょうが、それとも、そうではなくてやはり夫婦間の、このような意識の落差に気付かなかつたり気付こうとしない人達のほうが多いということなんでしょうか。そしてその結果が、妻からの突然の離婚宣言に、なす術もなく哀れを極める夫の姿だったりするのでしょうか。そういえば厚生省の1997年人口動態統計で同居25年以上の熟年夫婦の対前年離婚増加率が、15・1%と過去最高に達していたことを思い出します。

こうしてみると夫婦という男女の絆は、夫婦だからといって格別強いものでは決してない、夫婦の関わり方や相互理解の在り方で、いつ切れてしまっても不思議ではない程のもろさも、実は併せ持っていると考えべきなのかもしれません。

そしてそのもろさとは、人なら誰しもが多かれ少なかれ抱えている心の弱さや傷つきやすさと決して無縁のものではないと思われるのです。

相手に対する願いや、してほしいこと、あるいは逆にしてほしいくないこと、そして今の自分がどんな気持、どんな状態であるのかなどについて、その相手から不当に無視されたり、全く関心を払ってもらえなかつたとしたら、たいがい人は失望し心傷つくに違いない。しかもそれが同じ人との間で毎日のようにいつまでも繰り返されるとしたならば、その辛さや悩みを感じまいとして、その相手から少しでも心理的距離を置こうとするか、もっと別のもので心の憂さを晴らそうとするに違いない。そして更にはそのような心の手立もままならなかつたがために、ついには心身の不調を来してしまうこ

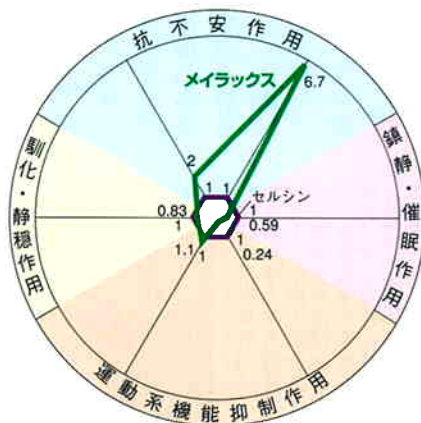


## フクロウ博士の智恵袋

### 抗不安薬について

文字通り不安を和らげる薬である。ほとんどの抗不安薬は化学構造的にベンゾジアゼピン核を持っているのでベンゾジアゼピン系と呼ばれており、現在20種類以上の製品が市場に出回っている。ベンゾジアゼピン系の薬は抗不安作用以外にどの薬も多かれ少なかれ筋弛緩作用、鎮静催眠作用、麻酔増強作用、抗けいれん作用を持っている。パニック障害に使う薬は数あるベンゾジアゼピン系薬物のうちで特に抗不安作用が強いものである。だから、人によっては多少眠気を感じたり、筋肉がたるんで倦怠感

を感じない人がいるのじゃ。ベンゾジアゼピン系の薬の中で、筋弛緩作用の強いものは肩こりの薬として試用されているし、抗けいれん作用の強いものはてんかんの薬として使われている。そして、鎮静催眠作用の強いものは、ハルシオン、レンドルミン、エバミール、ロヒプノールといった睡眠導入剤として使われている。パニックの薬を飲んでみると、歯科にいった麻酔がかりやすいことも納得できるというものじゃ。



シリーズ 家族12

夫婦 ~いつまでも一緒に?~



とだつてある。これが今まで私が見聞きしてきたわが国の多くの夫婦の姿でありました。結婚するまではわかり合え支え合えるいい人だと思っていたのに、結婚後彼はすっかり変わった。結婚する前は「結婚する前は全てが気に入っていたのに、一緒になつてみたら嫌なところだけいろいろ目につきだした」。よくいわれる言葉であります。このように、結婚前は相手の気に入る自分を演じ続け、結婚してしまつと気ままな振る舞いが多くなつてくるのはごく当たり前の話で、それだけ嘘いつわりのない本当の自分をさらけだせるほど親密度が深まつたのだというのであれば問題は無いわけです。

問題なのは気ままな振る舞いや要求は往々にして相手に犠牲を強いることになるということです。しかもこの自由で気ままな振る舞いや要求はしばしば暴力を伴うのです。カナダのバンクーバーの総領事が妻を殴つてケガを負わせ、警察に逮捕された時「妻を殴るのは日本の文化だ」と居直つた、というニュースが話題になつたのはついこの間のことでした。残念ながら、自分の言い分が通らなくて一方的

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。



に暴力を振るい、無理やり自分の思いどおりにすることで、相手に犠牲を強いてしまつているのは、圧倒的に我々男性・つまり夫側に多いのであります。自分の言い分になかなか耳を傾けてくれない夫への不満や怒りを内向させ、心身の不調をきたしたり、うつ状態に陥つたりする妻は少なくありません。夫とは「定年後なるべく一緒に」という妻が三分の一に満たないという調査結果のあることを夫たちは真剣に受け止めるべきであります。次回も夫婦関係について考えてみたいと思っております。

● 野鳥図鑑 ●



【ユリカモメ】

カモメというと海辺や港に群れていることが多いのですが、この鳥は川の上流まで餌を求めて上がってきます。古くは江戸(東京)の町で、「隅田川(すみだがわ)の都鳥(みやこどり)」として親しまれてきました。

春、頭部が黒くなり夏羽へと変身してきました。

撮影(財)日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之穂