

Que Será, Será

VOL.18

1999

AUTUMN



浜辺 勝水氏 撮影

パニック障害患者の心性(6) 性格の自己評価

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣



パニック障害患者は自分の性格を一体どのように考えているのでしょうか？ 筆者のクリニックを初めて受診する患者さんは、種々なことを質問形式で答えていただく間際、票を渡されます。その中で自分の性格について答える項目があります。あなたの性格はどのような性格ですかと急に聞かれてもすぐ的確に答えられる人は少ないので、22項目の性格特性について二者択一で答えられるようにしました。なごやメンタルクリニックを受診した、男性62名、女性94名の患者さんに答えていただいた結果を図に示しました。2倍以上の差が出た項目を多い順に示しますと、敏感

(71%) vs 鈍感(14%)、親切(69%) vs 無関心(13%)、協調的(69%) vs 自己中心的(13%)、おしゃべり(57%) vs 無口(25%)、社交的(55%) vs 非社交的(25%)でした。もう少し平たく述べますと、パニック障害の患者さんは自分のことを、過敏であるが、人がよくおしゃべり好き、そして社交性があり協力的であると考えているようです。この中で著者が納得できる傾向は敏感、親切であることとおしゃべりであることですが、反対に筆者の予想に反したことは、自分のことを自己中心的と見なす人が少なかったことです。パニック障害の患者さんは理詰めよりも情動的に物事を判

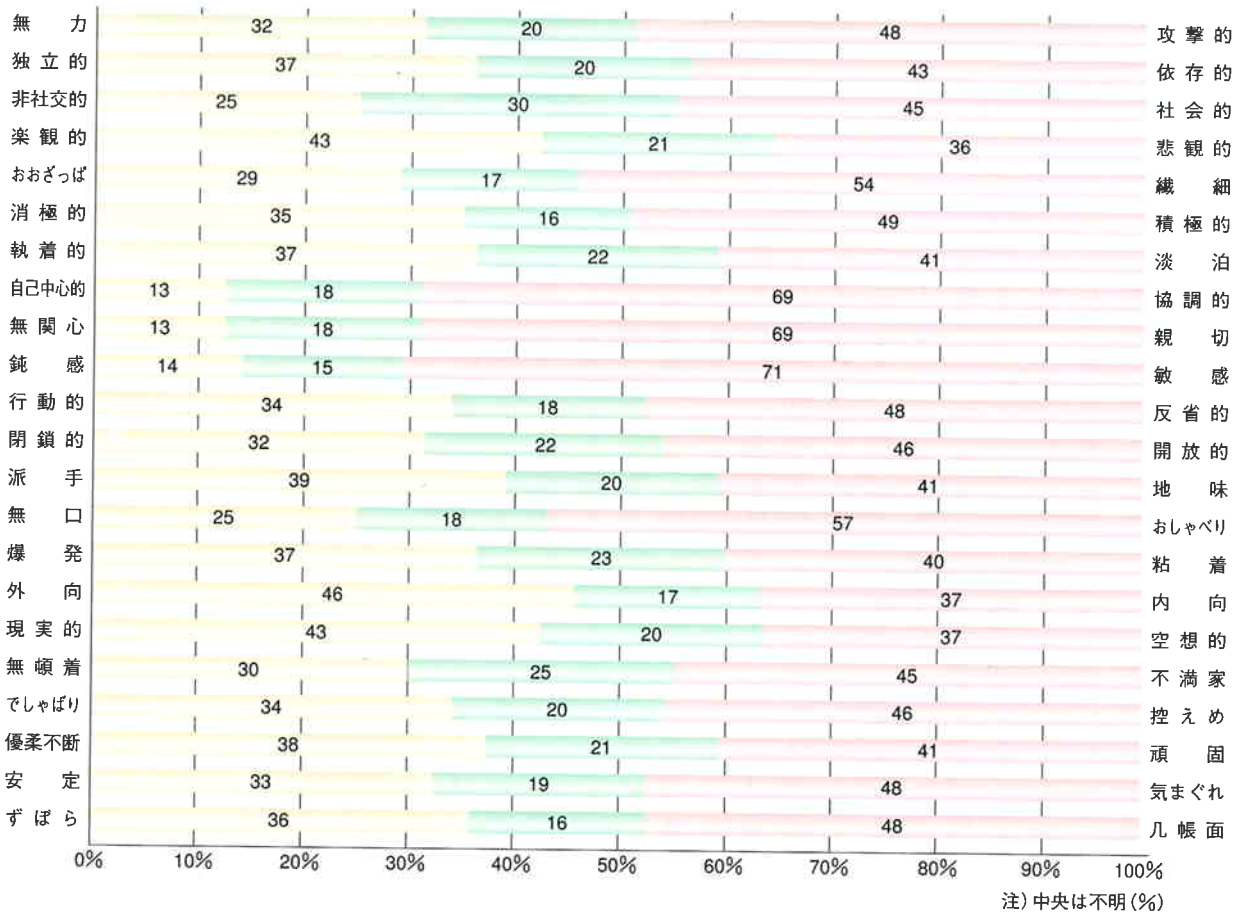


パニック障害患者の心性 (6) 性格の自己評価



断する人が多いようです。ですから多分、自分の自己中心的な部分を客観的にみる事ができないのでしょう。もちろん、全部の患者さんが自己中心的というわけではありません。遠慮深く好感の持てる患者さんが大多数ですが、一部の患者さんの自己中心性が目立つだけなのでしょう。アゴラ会の世話をされている大野さんは、毎日毎日いろいろな患者さんから電話で相談を受けています。彼女は「先生！自己中の人はイヤ：そのような人にはもう本気で相談に乗らないことにしました。そんなことをしていたら、こつちが持たなくなります。」と言っていました。

この文章を読んでも耳の痛い患者さんもいるかもしれません。乗り物・外出恐怖症からの快復の遅い患者さんの一部には、物事を客観的に見られず自己中心の思われる患者さんがいます。



夜明けの富士

及部 ナ寸保



1998年11月 静岡県川根町八丁段からの撮影

初心者の作品です。写真はK先生から、何か生きがいを持ちなさいと言われ続けました末に、見つけた趣味です。

私が当クリニックにお世話になり始めたのは、1996年2月の頃でした。その前年の夏、前立腺炎を患い、その治療が進まないのが原因で、鬱病となり、K先生の治療を受けることになりました。薬物療法でしたが、老人性の鬱病は長期化するのお言葉通りに長くかかりました。「明けない夜はない」と信じてきましたが、耐えられたのも、K先生が優しく私の訴えを聞いて下さり、励まして下さったからです。豊橋から通うのを困難と

思うこともありましたが、先生とお話するのが、唯一の楽しみとしてきたものです。回復し始めた頃から、先生は趣味を持つようにと繰り返し言われる様になりました。私は教師として生きてきましたので、幸い、教え子が一杯います。その一人にアマですが、写真の腕が相当なものがいます。私を写真の道に誘ってく

れました。ファインダーを覗いて見る自然の美しさの虜になり、又、今まで知らなかった高い山や遠い地域に車の中で寝泊まりして出かけるなどして、私は元氣になりました。自然が私を蘇生させてくれましたが、先生のご指示があつてのことです。深く感謝しています。

70才に近くなって、この間も北アルプスの白馬岳(2932m)に登山してきましたが、こんな自己改革ができるとは思ってもみなかったことです。今の私は登山とカメラに生き生きとした人生を送っています。「明けない夜はない」との言葉は本当でした。本当の自分を発見する旅を始めた私です。

この写真はそんな旅の出発点になったものです。山犬段という山小屋に寝袋で寝て、翌日、真っ暗な山道を1時間登って、明けゆく中で、富士山を撮ったものです。黎明の富士は病んでいる方々の、希望となるかもしれないと思いい、写真の拙さを顧みずに先生のお勧めに従い、皆様の目を汚すことになりました。ご容赦下さい。

長寿香立物園

香道

文学散歩(十二)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

長寿香
福四包 寿四包 神仙一包 香三種也

菊の花が美しい季節となりました。

菊はその香りも花の色も清々しく長寿にちなむ花とされ、旧暦九月九日の菊の節供には、菊酒を飲み、又八日の夜には、菊の花の上に綿を置き翌朝その露を含んだ綿で肌を拭くと老をぬぐい去る事が出来ると思われられていました。これを菊のきせ綿といつて紫式部日記に



長寿香立物園

二十一

も記されている行事です。

中国でも古く、時代から人間は長寿を願い万里の長城を造つた秦の始皇帝が不老長寿の薬を求めて臣下を諸方に遣わしたのは有名な話です。年を取っても若さと美しさを失わず、活々と暮らしたいという願望が嵩じたのでしようか、七百〜八百才の高齢でも青年のように若く美しかったという、まるでドリアングレイそのもののけのような人物がこの彭祖伝説の菊慈童です。

魏の文帝の頃(三世紀後半)といいますが、氣の遠くなるような昔の故事に、彭祖は南陽の鄜懸山の幽谷に住み菊の露を呑んで長寿を得、牛顔(若々しい顔色)を保つたという伝説で、これを元に能楽の菊慈童が作られ、香道では、長寿香が組まれました。

この組香では菊慈童人形と菊の花を使い香を沢山聞かされた最高点者は七百才の長寿者となる事が出来ます。

私の持つている菊慈童人形は

かなり古いもの(上図の絵とは別の品で、十五種位の背丈で面は象牙で白くぬめらかに整い黒々とした髪、金襴の衣装に枕と団扇を持ちあくまで端正な美青年ですが、じつと眺めて居りますとその美しさの中に七百年もの間若さを保ちつつ生き続けてきた疲れと哀しみのようなかけりが感じられなくなりません。

古人はこの慈童を長寿と若さの象徴としてあこがれと願望を抱きつつ語り伝えて来たのでしようが、老醜をさらけ出すことなく生き続けて来た彼の七百年はかなりハードなものだったでしょう。

この慈童に配する香りはかなり難しい：

若さと美貌のかけにふりつる年の哀しみと孤独も感じられるような匂をえらばなければ、これは難関です。

もういいからお休み：疲れたでしょう、と云つてあげたくなります。

皆様に御尋ね致します。百才もの人生を望まれますか？

我が宿の菊の白露今日ごとく幾世つもりて潤となるらん

拾遺集 中務

パニックの認知療法

— 呼吸を整える —

井上和臣

もう十年も前のことになりました。当時、私はフィラデルフィアにあるペンシルベニア大学で、これからご紹介する「認知療法」と呼ばれる治療法について学んでいました。うつ病に対する効果的な精神療法としてアメリカの精神医学会で注目されるようになっていた認知療法が、パニック障害を治療の対象として、新たな展開を見せ始めていた時期でした。

留学後まもないある日のことです。臨床部門の責任者であったフレッドを探して、私は慣れないムードクリニック（ペンシルベニア大学認知療法センターの外來部門）の中を右往左往していました。ちょうどソニーの少し古めかしい録音機がある部屋の前を通りかかったときです。何やら切迫した人の息遣いが聞こえてきます。二人の人がしきりに呼吸を合わせているようなのです。一人は経験が乏しいのか、何度試しても挫折してしまいうらしく、もう一人がしきりに励ましています。繰り返されるその激励の音が息遣いに混じって聞こえます。どうもフレッドの声のよ



うでした。

数日後、認知療法の生みの親であるベック教授のセミナーの日でした。過呼吸によるパニック発作の誘発について講義があった後、呼吸調節法に話題が及びました。ここで、過呼吸によるパニック発作の誘発とはどのようなことか、まずご紹介しておきましょう。

…これからあなたに深呼吸をしてみてください。鼻と口の両方を使って、できるだけ早くできるだけ深い呼吸を二分間していただけますか？ 最初は私がやり方をお教えします。深呼吸に対するあなたの反応をいっしょに見てみたいので

す。よろしいですか？ それでは始めます。こんなふう

にやっていただけるといいのです（口を開けて、早く、そして深く呼吸してみせる）。おできになればそうですか？ ではやってみて下さい。私もいっしょにやりますから（深呼吸を始める）。そうです。とても上手です。もつと深く、できるだけ深く出して、いっぱい吸い込むようにして。その調子です。もう三〇秒経ちました。

…あつ、本当に、失神してしまいました。頭もふわつとしてきました。本当にめまいがしてきました。口がからからになつてきました。

…もうあと一〇秒くらいです。さあ、止めて下さっていいです。それでは、目を閉じて、今の状態をご自分でよく観察して下さい。目を開けて、どんな感じがしたかを、このチェックリストを使って記録して下さい。…何かだるい感じがです。手の先がしびれたようだし、汗も少し、心臓が踊っています。頭が変で、眠たいよう

な。とにかく不安でした。失神して倒れてしまいそうな感じでした。

過呼吸によって誘発された身体的・心理的状态が、自然に起こる発作とよく似ているようなら、次に呼吸調節法を練習することになります。

…さつきは深呼吸を始めて三〇秒くらいから変化がありましたね。そのとき、呼吸の仕方を自分で変えてみたら、どうでしょう？ 練習してみてください。はじめはさつきと同じです。口を開けて、思いっきり深く吸って、全部吐いて。三〇秒過ぎました。感覚が変化してきて、今度は口を閉じて、鼻から呼吸して下さい。ゆっくり、規則正しく、リラックスして。そう、もう少しゆっくり。どんな感じでしたか？

…頭がふわつとしてきて、めまいがする感じです。…三〇秒経つと、頭がふわつとしてきて、めまいを感じ始めた。それで呼吸の仕方を変えて鼻からゆっくり呼吸するようにしたら、その

感覚がどうなりましたか？ …そうですね。いくらかその感覚が減ってきたような感じでした。

…呼吸を調節すると気持ちも落ち着いてきましたか？ …はい。たしかに気持ちも落ち着いてきました。

フレッドがデモンストレーションの相手に私を選びました。深呼吸をする私の息遣いに混じって、フレッドの激励する声が聞こえます。呼吸が切迫してきます。頭が少しぼんやりしてくるようでした。

文献

井上和臣 認知療法への招待 (改訂 三版)

金芳堂 京都 一九九七

井上和臣略歴

- 一九七七年 京都府立医科大学卒業
- 一九八〇年 京都府立医科大学精神医学教室助手
- 一九八六年 京都府立医科大学精神医学教室講師
- 一九八八年 米国ペンシルベニア大学認知療法センター留学
- 一九八九年 京都府立精神保健総合センター所長
- 一九九〇年 鴨門教育大学人間形成基礎講座助教授
- 一九九八年 鴨門教育大学人間形成基礎講座教授 現在に至る

● シリーズ 家族14 ●

黙っていても分かり合えない

— 家族アンケートから —

岩館憲幸

この3月、朝日新聞が全国有権者3、000人を対象に、直接面接で行った家族に関する意識調査結果について、興味ある特集記事を掲載しました。

例年私は家族心理学の開講時に、家族アンケート(無記名)を行うこととしております。その狙いは、学生たちの家族状況と家族観について語らせることで、家族心理学への関心や学習意欲を高めたかったこと、そしてアンケートの記入態度から家族心理学に対する学生たちの期待度や取り組み姿勢のようなものが或る程度推し量れるのでは、と考えたことにあります。

今年度前期の家族心理学アンケートでは、上記新聞の意識調査項目も加え、私どもの女子学生と新聞の調査対象者との比較もしてみることになりました。

その結果の詳細については別の機会に譲ることとして、今回は家族の相互理解に関する項目だけを取り上げながら話を進めてまいりたいと思います。

現代はストレス時代といわれております。ストレスをも

たらす原因は人それぞれで異なり、一概にはいえないことではありますが、いつでも上位にあげられるのが人間関係によるもの、なかでも家族関係は、職場関係と並んで最もストレス源になりやすいと指摘されております。

「家族」から、まず初めにどんな言葉やイメージを思い浮かべるかの質問に、今年は数年前ランクを下げていた「絆」が「団欒」に継ぐ2位上位復活しました。

ところが、その一方で学生たちは、「今の日本では、家族の絆は壊れやすいものだと思いますか」の質問に対して、47%が「壊れやすい」と答えているのです。「朝日新聞」(以下「朝日」)の結果では、59%とさらに高い数字を示しておりました。逆に「壊れにくいと思う」としたのは11%で、「朝日」の35%と比べ大きな開きがありました。これは、半数近い(42%)学生たちが「いずれとも決めかねず」「何ともいえない」としてしまっただけ(「朝日」は僅か9%)ためと考えられます。今回の我々のアンケートでは、いずれの質問に対しても、「朝日」と



フクロウ博士の智恵袋

パニック障害は乳酸がたまりやすい病気!?

乳酸をたくさん血液内に入れるとパニック発作を起こすことをご存じカナ...

乳酸が乳酸菌食品にたくさん入っていると考えるのは間違いじゃ。パニック患者はヨーグルトをたくさん食べても平気です。さて、昔むかしパニック障害は行軍病といわれていた。それは陸軍歩兵が一日中歩くと1,000人のうち何人かはばったり倒れてしまうからである。要するに、パニック障害の患者は乳酸が体にたまりやすいのじゃ。だから過度の運動をするとパニック発作がおきるのじゃ。

パニックの患者は体のことを心配してなかなか動かない。そうすると悪循環がおきるのじゃ。動物はグルコースという物質を分解させそこからエネルギーを産生させて生きている。このグルコースのものは糖じゃ。すなわち解糖する事によって我々は力がでるのじゃ。この解糖するとき、酸素が多いとクエン酸回路が働きATPができ、エネルギー源になっている。しかし、酸素が少ないところで解糖が進むとピルビン酸が乳酸になってしまう。だから、体を動かすことの嫌いなパニック障害患者では乳

酸がたまりやすくなるのじゃ。乳酸は疲労物質だから、パニック障害患者は疲れやすいとか、すぐ肩が凝ると申される。パニック発作を恐れずもっともっと有酸素運動をすれば、好気性解糖が優勢になり乳酸がたまるのが少なくなるのじゃ。パニック患者よ、もっともっと体を動かさなされ!



シリーズ 家族14

黙っているのは分かり合えない

— 家族アンケートから —



「朝日」では、順位に変わりはありませんでした。家族の努力は39%で、「一緒に暮らす」こと(40%)と、ほとんど差はありませんでした。「家族一人一人の努力」とは具体的にどんなことをさす

に何から生まれると思えますか」に大半の学生は、「一緒に暮らすこと」だとし(55%)、次いで約五分の一(12%)ではあります12%

比べ「何ともいえない」と答える学生が圧倒的に多く、学生たちの質問項目に対する関心の低さや、授業そのもののへの取り組み姿勢に問題は無いのか、懸念されるところでした。しかしそれはさておき、家族の絆は何から生まれるのか、絆を強めるためにはどうすべきか、今の日本では家族の絆は壊れやすいという認識が半数近い学生に認められるとしたならば、その学生たちに、なおのことその点について問いただしてみたい気持ちになります。「家族の絆は主

のか、ここで学生たちにもっと突っ込みをしたところでした。そうすることで、今後彼女たちが家族問題により一層真剣に取り組む一つのきっかけになればと考えたからです。今回はそれができませんでしたが、その代わり、別の質問項目「家族はお互いに、黙っていても分かり合えると思いますか。黙っているのは分かり合えないと思いますか。」で、家族が互いに分かり合うためのコミュニケーション努力の必要性を、どの程度まで感じているかがい知ることができました。結果は、「分かり合えない」が63%、「分かり合える」が僅か8%、「何ともいえない」が29%でした。有権者全体を対象とした「朝日」の調査でも半数強が、「黙っているのは分かり合えない」と答えています。家族の絆を壊してしまう様々な家族問題が、家族間のコミュニケーション不全に端を発している場合が多いというのが、これまで家族問題の臨床に携わってきた私の実感であります。今回のアンケートにより、

多くの学生たちも、たとえそれが漠然としたものであるにせよ、「このままでは日本の家族は駄目になる、家族の絆を強めるためにはもっと話し合わなければならぬ、黙っていただけでは分かり合えない、家族の絆を壊さないために家族一人一人が、話し合いの努力を借しむべきではない」と感じているらしいこともよく分かりました。彼女たちが目指し、やがてつくっていくであろう「家族像」は、みんなが捨てたものではないのでは、と思えてまいりました。(参考：平成11年3月29日付 朝日新聞)



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 ●



【ルリビタキ】

亜高山帯の針葉樹林で繁殖し、冬は平地の林で見られる。好奇心が強いのか、林内の道を歩いていると「ヒッヒッ」と鳴きながら近づいてくる。尾を振る動作が愛らしい。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之楢

INFORMATIONS

●冬期休業日のお知らせ

12月29日(水)～1月4日(火)

●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

執筆者：貝谷久宣 他

内 容：専門医による病気の解説とケーススタディで強迫性障害の治療の基本を明らかにする。



●「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／不安・抑うつ臨床研究会

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。



●「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。



●「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

編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会

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。



●医療費の負担について

定期的に通院治療を行っている患者さんは、精神保険法第32条の「通院医療費公費負担制度」により、医療費を軽減することができます。御希望の方は、受付までお問い合わせ下さい。

Que Será, Será

「ケセラセラ」

発行日 平成11年10月1日

【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	17	20
日	休 診								
月	休診	診 療 (院長)						診 療 (院長)	
火	休診	診 療 (院長)						診 療 (院長)	
水		休 診						診 療 (石田)	
木		休 診						診 療 (安田)	
金		休 診						診 療 (北山) 診 療 (当番医)	
土	診 療 (加藤・岡崎・原田)							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