

Que Será, Será

VOL.1
1995
EARLY
SUMMER



春日十志王
『バラ』

創刊にあたって

なごやメンタルクリニックは開院して三年目を迎えました。わたしは次のような心構えで日々の診療に従事しています。それは、身体の苦しみであれ心の悩みであれまず患者さんの痛みをとる、診療の情報をも十分に患者さんや家族に提供する、その時点で最善 (state of the art) の科学的な治療をする、ということです。



貝谷久宣 (かいは ひさのぶ)
(なごやメンタルクリニック院長)

良い診療には患者さんと十分なコミュニケーションをとることが大切だと思います。わたしは一人の患者さんの診察時間を十分にとるように心がけていますが、物理的な制約があります。患者さんとクリニックのコミュニケーションの向上をはかるため、この度の季刊誌「ケセラセラ」を発売することにしました。「ケセラセラ」には、医療を提供するものとしてどんなことを考えているのか、また、療養上必要なことがら、健康に関する記事などを掲載する予定にしています。もちろん患者さんからの寄稿も歓迎いたします。

なごやメンタルクリニックを初めて訪問される患者さんは、いつまでもクヨクヨと後悔したり、仕方がないことを繰り返して考え込んでいたり、まだ何もわかっていない先々のことをあれこれと思い悩む人が大部分です。しかし、治療により元気になった患者さんは、先生、なるようにしかならないわ、もう、大丈夫ですと聞き直ることが出来るようになります。私はこれが大きな治療目標だと思っています。ですから、この機関誌は、なるようになるわという心境を治療目標にして「ケセラセラ」と題することにしました。どうぞ末永く「ケセラセラ」をご愛読下さい。

Call On Us And Lay Open Your Heart

おいでになって心の中をうちあけて下さい

なごやメンタルクリニック

院長 貝谷久宣

催された世界生物学的精神医学会に参加後、ニューヨークのコーネル大学に留学中の大学院生を訪問した時のことで



(図1)

私は開院にあたり、クリニックのロゴを作ろうと思いましたが、当初は、フクロウをクリニックのシンボルとして、それを図案化したものにしようと思いましたが。フクロウは物知りの学者として物語にしばしば登場すること、また、眠れない人をやさしく見守る役目を持つ夜行性の動物であることから、神経科医にキャラクター化できると思ったからです。そして、コピーライターにフクロウを図案化したロゴを作ってもらいました(図1)。しかし、マンガチックで何か愛敬がありすぎて、多少、幼なく私のクリニックにはもう一つ何か不足しているように感じられました。このようなことからこのフクロウのロゴへの採用はとやめました。しかし、クリニックのマスコットにしたい

す。その時、そのうちに何かの役に立つだろうと持ち帰り、机の引き出しの中に数年間も眠っていた代物です。当初はそのデザインよりもむしろ患者は病気について充分知らされる権利があるとか、治療方針を決定する権利があるなどと書かれた内容が将来きつと参考になるだろうと思ってしまうておいたものです。そのパンフレットの表紙には円周に沿って"Go and do thou Likewise"と上半分にNew York Hospitalと下半分に書かれ、中央には木の下で傷ついた男性をロバをひいた古代の商人が助けている場面が描かれています(図2)。このロゴは困った人に救いの手

◆ミニギャラリー◆



大分県 福村耕二 作品

をさし伸べているところを示し、病院のロゴらしいなと思えました。このロゴの意味をよく調べることもせず、私はただこの雰囲気が入り、これをベースとして自分のクリニックのロゴを作ることになりました。しかし、盗作だと



(図2)

言われぬように大幅に内容を変更しました。右側の木の下に横たわる男性を左側の木の下に腰掛ける女性にしました。そして商人が持つロバをなくし、治療者らしき男性にその女性の背に手をかけさせました。そして意気消沈した婦人を元気づけているというムードを醸し出すようつとめました。見方によれば催眠療法を施しているともとれる場面です。西洋美術全集の中のそれらしき女性をモデルにして多少絵心のある賢妻?(実は愚妻)が作画してくれました(図3)。周囲の文句は上

側が Call on and lay open your heart' 下が Nagoya Mental Clinic にしました。英語が正しいかどうか米人に検討してもらいました。そうしたら Call on の次に us を入れないと言葉としておかしいと指摘されそのようにしました。簡単な英語ではありませんが、意外に正確に訳せる人は多くありません。この英語は、"おいでになって心の中をうちあけて下さい"といった程の意味です。

さて、ロゴが出来上がりカルテ、診断書、紹介状などクリニクの印刷物にはすべてこのロゴを一緒に刷り上げました。使っているうちに、一体オリジナルのロゴはどのような意味を持っているのか知りたくなりました。多分、キリスト教国の病院のものであるから聖書に関係しているであろうと想像はしていました。しかし、聖書に関して全く無知の私は膨大な聖書の中からあの一行の言葉を探し出すのは広大な砂浜の中から一粒の砂金をみつけようとするに等しい作業です。そのようなことから全く検討違いのものを元にしてロゴを作ったのではないかというかすか

な不安を持ち続けていました。しかし、この私の疑問に答えることのできるかっこうな人と会うことができませんでした。この方は長男が出入りさせて頂いていたサンフランシスコ近郊の教会の牧師さんで、たまたま長男の母校の神学部の教授として帰国されたのです。この神学部の教授は即座に私の疑問に答えて下さいました。私のクリニクのロゴのプロトタイプは、ルカによる福音書 10:30-37 にある有名な良きサマリヤ人のたとえの場面であるということでした。ユダヤ人に人種的偏

見を持つサマリヤ人の商人が、傷ついたユダヤ人に最善を尽くしたという話で、そしてイエスさまの言葉が「あなたも行って同じようにしなさい」Go and do thou likewise であつたのです。あるクリスチャンにこの話をしたら、「このテーマはキリスト教国では浦島太郎のおとぎ話と同じくらいよく知られていますよ」と言われ、赤面しました。しかし、自分がオリジナルのロゴから受けた雰囲気には間違ひなかったことにほっとし、わたしは満足してこのロゴを使っています。



(図3)



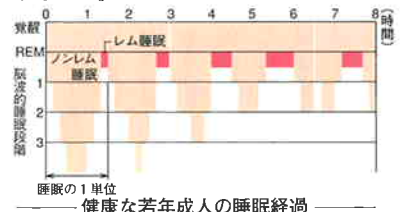
フクロウ博士の智恵袋

「目覚めのよい睡眠時間は90分の倍数がよい！」

睡眠はノンレム睡眠とレム睡眠という2種類の睡眠から成り立っている。ノンレム睡眠は脳波の波の形と早さによって4段階に分けられる。深い眠りの第3、4段階の脳波では大きくゆっくりした波(徐波)が見られる。これを徐波睡眠と呼んでいる。ノンレム睡眠は「脳の眠り」であると言われ、一方、レム睡眠は「身体の眠り」と考えられている。レム(REM)とは、君も既にご存知のように、Rapid Eye Movementの頭文字を取ってできた言葉であり、このレム睡眠の最中には目玉がギョロギョロと早く動くのだ。そのうえ、レム睡眠中には呼吸や脈拍が乱れ荒々しくなったり、ペニスが勃起するのですぞ！また、レム睡眠中に

夢を見ていることが夢発見器でわかった。君の眠りは、まず、ノンレム睡眠で始まり次第に深い眠りになって行く。徐波睡眠が長いほどぐっすり眠ったことになる。そして、深い眠りが20-30分続いた後に浅い眠りに引き戻され、レム睡眠になる。これが睡眠の1つの周期で約90分といわれている。だから、もし、君が徐波睡眠中に起こされたりすると、怒り出すかも知れない。それは深い眠りの最中だから、なかなか頭がはっきりせず、眠さの余りもうろうとして腹を立てるといふこともあるかもね。いちばん爽快に目覚めるには、レム睡眠が終わった直後に起きることだ。それは、90分の倍数時間眠ったところで起きるといい

よ。7時間眠るより6時間のほうが短い睡眠時間でも、目覚めはずっと良い。その後は7時間半か9時間の睡眠時間になるように目覚まし時計をセットするといよいよ。もちろん、これはベッドにいる時間ではなく、実質的な睡眠時間のことは君もわかっているネ。睡眠の科学を頭にいれておくとなぜか生活が送れるというものだ。



「ピアノの弾き語りによるパニック障害体験記」

シンガーソングライター 山口すがね

平成七年一月二八日に名古屋市中区役所ホールで「不安の医学 市民講演会」が行われました。その中でお話しして頂いた演者の一人である、シンガーソングライター・山口すがねさんの「ピアノの弾き語りによるパニック障害体験記」をご紹介します。



皆さんこんにちは、初めまして。山口すがねと申します。今、シンガーソングライターとして紹介がりましたが、まだそれ程活躍していません。これから飛び立っていきたくて、少し甘い眼で今日の歌を聞いて頂きたいと思えます。

今日は「ピアノの弾き語りによるパニック体験記」ということで、一五分程お時間を頂きました。いたらない歌や話だと思えますが、皆さんの心の中にある不安な部分、何か共感して頂ける部分があれば、と思えますのでお付き合いください。

私は三歳の頃からピアノを始め、高校・短大と音楽科に進みました。家は、ごく平凡などこにでもある家なんですけれど…。短大に入ってからある日まではごく普通の生活を送っていたと思えます。そのある日というのが、パニック障害の始まりだったんです。

私は愛知県の出身ですが県外の短大に入学しまして、いろいろと環境が変わったりとか、やっぱり心の中に不安が沢山あったんでしょうね。先ほど貝谷先生がお話になった、いくつものパニック障害になりやすい点というものを聞きながら、「自分も十分持ち合わせているな」と思ったんですけれど、そういうことはいっぱい積み重なってでしようか、短大の寮に入ってから月ぐらいたったときです。寮の部屋に一人で行くとき、

真っ白な壁の部屋にいたのですが、突然、「ちよつと不安だな」という普通のものではないような、もう本当に言葉では形容しがたい程の病的な不安を感じてしまったんです。その時のことは生涯忘れることはないと思えます。今でもはつきり覚えていますが、自分でもどうしてよいのかわからないくらい心臓がどんとどんと高鳴ってきまして。

なんとか抑えようとすればするほど胸の鼓動は高鳴り、手がガタガタと震え冷汗がどんどん出てくるんですね。私どうしてしまったのかな、このまま死んでしまうのではないかと、気が狂ってしまうのではないかとという不安におののき、もう即刻その場を走って立ち去り、家に戻ってしまいました。

その日を境に私の人生は一八〇度変わり、自分の性格が変わってしまったというほど落ち込みましたね。その時の症状を思い浮べて、またいつ何時あの症状に襲われるかもしれないと、いつもびくびくしている毎日を送ることになりました。もう大好きな音楽をやっているどころではなくなって、電車にも乗れず、だ

んだん行動範囲が狭まってきてたんですね。最初は不安な気持ちを抱えて「どうしようかな」と思い悩む日々だったんですが、そのうち電車にも乗れない、一人では行動できなくなりまして。自分だけではなく家族全員で五年間悩み、すごく迷惑をかけたと思えます。もう自分が自分でなくなってしまう程悩みました。

明らかに症状が出ているからああこれは病気なんだろうなって自分で理解していたんですが、沢山病院へ行っても「異常ありません」とか「不安神経症」「心臓神経症」などと言われて、実際のところいまいちよく判らないんですよ、病名が。そのことが一番苦難しましたね。先生に一生懸命話をするんですが、言っていることがちゃんと伝わっていないんですね。お医者さんから返ってくる言葉も自分が思っていることと全然違って、「気のせいだからその時のことはもう忘れなさい」って。それが忘れられるようなものじゃないんですけれど。数えきれないほど病院をまわりましたが、それでもこの「パニック障害」という病名は下されませんでした。パニック

障害が究極にひどかった時期に、とある病院で「ストレスがたまってるんですよ、気を休めるつもりで二・三日入院してみなさい」と言われまして。理由がわかってないのに入院しても気は休まらなくて、最上階の部屋から窓の外を見ると本当に暗い気持ちになってくるんですね。きれいな夜景がきれいと感じられなくて、もう何ともいえずかとも心細くて、何とも言えない不安な気持ちで夜景を眺めていたことを思い出します。

その夜景を見ながら作ったのが、今から歌わせて頂く「願い」という曲です。私が一番パニック障害に苦しんでるときに作った曲です。では、ここで一曲聞いて頂きたいと思います。「願い」という曲です。

願

静かな夜 心細くて窓の外ながめるの 誰かおきていてボクが死んでも生きていく強さ もってほいてほしいなんてあたしどうすればいいの？ 流星たちよ なぜそんなに 今、ここでこうして手を合

せる あたしの味方して もしあたしの願いを ひとつ叶えてくれるというならば この世のすべてに負けない強い心をあたしに：

心臓(むね)の 鼓動が さびしく高鳴り この広い地球でひとりきり 怖いよ 外のあかりに問いかけてみる

いつでも 自分に 声かけていきたいよ 美しい街よ なぜそんなに つめたく ほほえむの？ 今、きつとどこかで誰かが泣いている 耳をすませば

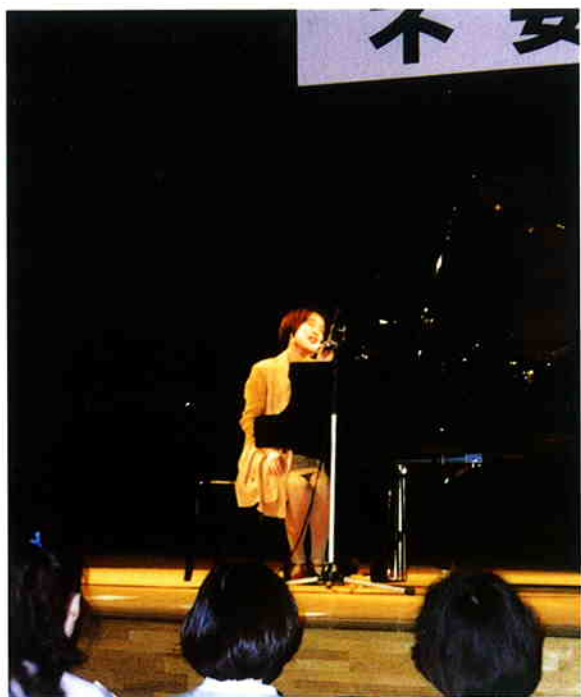
もしあたしの夢を ひとつ叶えてくれるというならば この世の誰にも伝わる歌声を響かせて： ラララ：

いたらない歌を聞いて頂きまして、どうもありがとうございます。先程もお話しましたがこの曲を作った時は、人前でも自分を保つていけないぐらい精神状態がボロボロでした。そんな時に母の友人が一枚の新聞記事を私に届けて下さいました。それが、なごやメンタルクリニックの貝谷先生の記事だったんですね。そこにパニック障害のお

話が記事にされていて、それを読んだ時「私はまかり間違いないこれだ」と思ったんです。この先生のところに行ってみようと、すぐに駆けつけました。処方してもらった薬を頂いて、今も飲んでるんですけど、あつという間にとこらなくなつて、同時に発作への不安も全然なくなりまして。自分でも驚くほどの回復ぶりです。貝谷先生にはもうどれだけ頭を下げてよいか、性格も明るくなつてきて今の状態まで回復した訳です。パニック障害に少し私を書いていると聞くと

ですけれど、秋くらいからTVに少し出演させて頂いたり、CDも今度の三月に発売されることになったりと、いろいろと良い方向へ向かっていきました。

パニック障害という名前が下されなかつたら、私はまだ路頭に迷って電車にも乗れない状態だつたと思います。それが今、こうして元気に皆さんの前で歌っているという現実があります。まだ私のような人がこの世の中に一〇〇人に一人いると貝谷先生のお話にありましたが、それだけ沢山の方がパニック障害に侵されていられるんですね。この病気



1969年福岡生まれ。3歳からクラシック・ピアノを始め、高校・短大は音楽科に在籍。1987年バンド「コットン・クラブ」を結成し、ライブハウスを中心に活動し多くのファンを集める。1994年ソロ活動を名古屋のライブハウス「ベッカー」で開始。今秋CATVスターキャットテレビの音楽番組に出演。この間、19歳時にパニック障害にかかり5年間悩まされた。

は何か知らなくて一人でよくよ悩んでいる人とか、心の病を抱えている人が本当に沢山いると思うんです。そういう人に、一人でも多くこのパニック障害のことを知ってほしいと思いますし、歌を歌っていきくと同時にこの話をさせて頂きたいと思っております。そういうわけで短い間でしたが、一五分間お付き合いくださいましてどうもありがとうございます。

Chinese Medicine

なごやメンタルクリニック
漢方外来担当（火曜日）
医学博士 松井 亮（まつい あきら）
S63.3月 岐阜大学医学部卒業
H5.3月 岐阜大学医学部大学院卒業
H5.4月よりなごやメンタルクリニック漢方外来担当。専門は内科。



東 西両医学は対立するものではなく、病人の治療は一つであり、それぞれの長所をとって治療することが望ましいと考えられつつあり

ます。今後、相互理解の努力がより一層必要であり、その際特に東洋医学の側からの努力が望まれる現状であります。 近年、現代医学の発

さらに、最近になって、漢方薬のまったく新しい使用法も提唱されています。すなわち、高プロラクチン血症（内分泌異常の一疾患を伴う不妊症に本来、筋肉痛に使われる芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）が有効という報告は、その一例であります。 これらがいわゆる漢方ブームの生じてきた根本原因であると考えられます。

薬 を飲むのは患者さんですが、どのような薬を飲めばよいかという処方を決めるのは医者です。薬により病気がよくなるか、悪い結果に終わるか、その責任は医者にあります。ですから責任感が強ければ強いほど、医者は効果の現れる機序の解らない様な薬は使えません。医者が納得してはじめて、薬が使われるのです。

昭 和五一年に健康保険に適応されはや二〇年たち、最近では、医者の約八割が、頻度の差はあれ、漢方薬を使用するようになりまして。これは医者の大部分が、漢方薬について納得できる説明がある程度なされるようになったと認識されたからこそ生まれた現象で、単に宣伝や販売促進が効果的に成功した結果ではありません。もちろん

通院医療費公費負担制度 についてご存知ですか？

この制度では精神保健法第三二条の規定により通院医療費を、地方自治体が一部または全額を補助してくれます。これは私どものクリニックに六ヵ月以上通っていらつしやる方、もしくは以前から同じ病気で半年以上通院をしていらして引き続いてなごやメンタルクリニックで治療を受けようとされている方に適用されます。公費負担の対象となる病名は法三条に規定する病気です。詳しくは担当医にご相談ください。具体的には、

この条件に該当される方が希望された場合に「通院医療費公費負担申請書」をなごやメンタルクリニックで作成します。（書類作成料 自費二千円）そしてこの書類に捺印し保健所に提出していただきます。これでOK。通常、申請をした月から二ヵ月目よりこの制度の恩典が受けられます。公費の補助額は加入されている保険の種類により違ってきますので、分かりやすく、一覧表に示します。

種類	社会保険		国民健康保険 (名古屋市)		国民健康保険 (名古屋市 以外の方)	
	本人	家族	本人	家族	本人	家族
現在の 負担額 ↓ 申請後の 本人負担額	一割	一割	二割	二割	三割	三割
	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	〇・五割	〇割	〇割	〇割	一・五割	一・五割
	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	〇割	〇割	〇割	〇割	一・五割	一・五割
	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	〇割	〇割	〇割	〇割	一・五割	一・五割

有効期間は6ヵ月間、期間終了前に継続の手続きをしていただければ、さらに期間は6ヵ月ごとに延長できます。

「発想の転換」はたしてストレスは悪玉か？

はじめに

私はなごやメンタルクリニックでカウンセラーをやっています。院長の貝谷先生とは私が名古屋に移り住んでからのお付き合いだから、もう十五年にもなるでしょう。ここで仕事を始めてからはまだ数カ月にしかならないから、まだ落ち着かない日々を送っている段階です。私は臆病なので新しい場面に慣れるまでかなりの時間がかかるのです。慣れ親しんだ場所だと冗談を云ったり軽く口を叩いたりして「結構面白い」「人間だと周囲の人達から思われているのですが、ここではまだ用心して若い職員の方達にも失礼な奴だと思われないようにややしやちこばってセーブして話をしていて自分に気付くことが多々あります。私は心理学者という仕事をしています。世間からは「人の気持ちを見抜くのではないか」「さぞ自分のことがよく判っていて、自分をコントロール出来るのではないか」「良い夫婦関係をつくり、良い子を育てられるのではないか」などと占師か神様かのように思われて、そのように尋ねられることもあるのです

が、事実は全くその逆で白髪や白い髭が目立つこの年になっても自分を持って余してうんざりしています。私の研究の専門は人間関係やストレスに関することですが、このテーマも多くの思春期の子供がそうであるように「神経質で敏感な思春期・青年期で私が最も苦手とした事柄だからこそ頭から離れなかつた結果だ」と云えます。だいたい人間関係が良くストレスに強い人はそんなことは当り前のこととして問題にしないのではないのでしょうか？

さて、前置きが長くなってしまいました。この季刊誌「ケセラセラ」でストレスに関するシリーズを書くことになりました。第一回は人々から嫌われるストレスとははたして本当に悪玉なのでしょうか？我々日本人はストレスという言葉を用いる時、なにかしら「こころの負担」になっていることを指してストレスと云っています。このこころの負担は苦しみでもありませんが同時に生き甲斐でもあるのです。会社で猛烈に働くサラリーマンを想像してみても

さい。仕事は人間関係やノルマや責任などプレッシャーとなるストレスの源でもありませんが、多くの人にとって生き甲斐にもなっているのです。ストレスを考えていく上で難しいのは「苦しみと生き甲斐が背中合わせになったのがストレス」だからなのです。だからストレスは避けるのではなく乗り越えていく対象なのではないのでしょうか。ストレスを一つ一つ乗り越えることが人間の課題であり発達なの

です。ストレスの源には生き甲斐という側面があります。ただ生き甲斐だけではなく生活がかかっていると云ってもよいでしょう。私達はややもすると物事の暗い側面ばかりを見がちですが、ストレスが私達を自分らしい人間にしてくれる材料でもあるという発想の転換はストレスを考えていく上でとても大事な事だと思えるのですが、如何でしょうか？

● 野鳥図鑑 ●



【オオルリ】

雄の上面がコバルトブルーをした熱帯的な感じのする鳥である。「ピーピー ピールリ ジジ」と、よく通る美しい囀りが新緑の森にひびき渡る。夏鳥の代表格である。

撮影 (財)日本野鳥の会 岐阜県支部長 大塚 之穂



八尋 華那雄 (やひろ かなお)
早稲田大学大学院文学研究科卒業。現在は、中京大学文学部心理学科教授。研究分野はロールシャハとストレス。