

# Que Será, Será

VOL.23

2001

WINTER



ウスキシロチョウの集団 浜野栄次

一昨年2月、日本で初のSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）―デプロメール、ルボックス（一般名フルボキサミン）―と呼ばれる抗うつ薬が使用できるようになり、2年近くが過ぎました。平成12年11月17日、パキシルという本邦2番目のSSRIが発売されました。パキシルはパニック障害とうつ病が保険診療の適応症となり、パニック障害という病気を日本の医療において初めて公に認めさせた記念すべき薬です。これらSSRIで快復された患者さんは多いと思います。さらに、昨年は、SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）―トレドミン（一般名ミルナシプラン）―

という抗うつ薬が出ました。SSRIは脳内セロトニンの働きを高めて主に気分の落ち込みを取り去り明るい前向きな気持ちを作ってくれます。一方、SNRIはセロトニンの働きを高めるだけでなく、やる気を出させる脳内物質ノルアドレナリンの作用も活発にします。SSRIの効果はゆっくりと出ますから、服薬している本人が元気になったと自分で自覚することは少なく、他人から表情がよくなったと指摘されたり、怖くて行けなかった場所に気がついたら行っていたということがあるし、しばしば見られます。他方、SNRIは効果発現が早く、服用後1週間以内に病状の改善をもたらしやすいようです。

新しい抗うつ薬―SNRI―

生活の質（QOL）を高める薬？

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣





## 新しい抗うつ薬—SNRI— 生活の質(QOL)を高める薬？

ですから、患者さん自らが劇的によくなったことを語ってくれるケースがしばしばあります。このようなケースの具体例を見てみましょう。

Aさんは30歳の理学療法士です。彼女は学生時代からうつが始め、一時期パニック発作があり、軽い乗り物恐怖もありました。現在はパニック発作も外出・乗り物恐怖もありませんが、6年以上治療を続けているのもう一つすつきりしませんでした。SSRIと三環系抗うつ薬、そして抗不安薬をかなり大量に併用して飲むことで、激しいうつは何とかくい止められていましたが、しかし、朝の出勤が億劫で気力をふりしぼらなければ電車に乗れませんでした。病院の午後の仕事は、体のだるさと眠気がでて終業時間までがんばるのが精一杯でした。帰宅するとすぐベッドに直行という生活を送っていました。もちろん、週末は洗濯、掃除など身の回りのことをするだけで終わっていました。Aさんは、SSRIと三環系抗うつ薬の処方を少し減らされSNRIが追加処方さ

れました。一週間後には体が軽くなり、午後の眠気をほとんど感じなくなっていました。朝の出勤もかなりスムーズになり、仕事に出るのがさほど億劫ではなくなりました。一ヶ月後には、コンピューターを買い込み、アフター5の味気のない時間はインターネットを楽しむひとときに変わっていました。また、週末には友人を誘ってコンサートに行きました。久しぶりの弦楽四重奏の音色に陶醉したと診察室でそのうれしさを語ってくれました。SNRIはパニック性不安うつ病でよく見られる眠気、だるさ、過食傾向を取り去る効果があります。そして、行動的にしてくれます。

62歳のパニック障害のBさんも来院して3年目にして、SNRI治療により行動的になり、娘の運転で長男の住む福島へ向かい、孫と一緒に裏磐梯に行き、『紅葉ってこんなに美しいのかと感動することを久しぶりに思い出した』と喜んでくれました。

以上の例より、パニック障

害患者が外出する前に感じる胸がもやもやして何とも形容しがたい予期不安をSNRIがきれいさっぱりと取り去ってくれることがあると言えるようです。

ここにあげたのはSNRIがよく効いたケースの一部ですが、もちろん、SNRIはよいことづくしではありません。よく効く薬はそれなりの副作用があります。SNRIの元気を出させる作用がよくない方向に出てしまつて、いらしたり、不眠が生じることがあります。また、服薬直後に、吐き気、頭痛、めまいなどを感じる患者さんもあります。筆者のクリニックの調べでは、SNRIを服用した218名中59名(27%)がごく軽いものも含めて何らかの副作用を訴えました。副作用の多くは量を減らして徐々に効果が出る量までゆっくり増量すれば克服できるものです。

一昨年、筆者が米国精神医学学会に出席した時に、不安抑うつの臨床では、改善improvement(初めて来院した時に比べよくなった)だけ



ではなく、調子がよい状態wellness(ふつとも悪いところはない)を目標にして治療しなければならぬ」とさかんに言われていました。どこも調子が悪いところがなく、毎日の生活が楽しく有意義に送れるようになって初めて治つたと言ふことができます。SNRIはこの目標に向かって治療する医師にとっては大きな武器になると考えられます。最近の文献によれば(Dubini A, et al: J Psychopharmacol 1997; 11(S1))、脳内のノルアドレナリン作用亢進は自分に関するマイナスイ思考を減じ、行動を起こす動機を促進させるとしています。このような作用のあるSNRIのような薬物は、当然、生活の質を高めることのできる薬の一つだと考えられます。



## パニック障害克服記 — 運動療法 —

伊部 信明

私が初めてパニック障害に襲われたのは、かれこれ8年前のことです。

ご承知の方も多いと思いますが、その頃の日本経済はバブル崩壊に直面して、企業倒産の多発や従業員のリストラが次々と行われ始めた頃です。私の勤めていた会社も例外に漏れず倒産の危機に直面して、毎月の給与が支給されない状況に追い込まれていました。長男は春から3年保育の幼稚園に通う予定をしていましたし、妻のおなかには次の子供が宿っている状況で、購入したマンションは多大なローンを残して購入時の半分の値段でしか売れない状況にまで陥っていました。

このような状況下におかれ、今後の生活を維持していくことに悩みつつ、給与が支給されるか分からない会社へ日々通勤しておりました。その通勤時の満員電車の中で、私の人生の中で経験したことのない異常な状況が私を襲ってきたのです。

今でも思い出しますが頭や肩が重い感じで電車に乗っていたのですが、しばらくすると心臓の鼓動が激しくなってきた、呼吸もできないような息苦しさにみまわれ、冷や汗がでてきて、その場に立っていられず倒れてしまいそうな恐怖感で、ターミナル駅に到着するまで必死にこらえました。駅に到着し電車の扉が開き、よろよろとホームに降り立ち、ホームの角で休んでいたのですが、徐々に鼓動や呼吸が安定してきました。自分でも何が起ったのか理解できずに、そのまま会社に出勤したのですが、電車での異常な状況が

一日中頭から離れませんでした。この日から私のパニック障害との戦いが始まりました。

その頃の私は、そのことが仕事の疲れやストレスから起こったものと考え、仕事を控えるにしようと思っても取れば良くなると思いついていたのです。しかし、私の考えとは裏腹に状態は悪くなる一方で、急行電車や満員電車に物凄く恐怖感が湧き、空いている各駅停車の電車に乗っていても、息苦しさや心臓がドキドキして二駅ぐらいで降りてしまったような状態になってしまったのです。電車以外にも外での食事でも喉を通らず食べることができなくなり、自動車に乗るときも高速道路の渋滞に入ると恐怖感で冷や汗が出てくる状態で、一人で自動車に乗ることも出来なくなりました。ひどいときは一人で外出すると恐怖感が湧いてきて家に戻ってしまう状態まで悪化していったのです。

数ヶ月して、「これは身体に異常があるのでは」と思い、大学病院の内科で血液、CTスキャン、平衡感覚など多岐に渡る検査をしたのですが、何も異常がなく精神的なものだと診断されました。仕方なく会社の近くにあるクリニックに通い、薬を処方してもらい数年間通院していたのですが、病状はあまり変わらず体調が良くなったたり悪くなったりの繰り返しでした。

そのような状態で、毎日すぐれない体調のまま仕事をこなしていたのですが、仕事のトラブルが原因で、ストレスが溜まり体調が極度に悪化してしまっただけです。会社においても発作が起こるようになり、電車にも全く乗

れない状況にまで陥りました。出勤の電車は何とか乗り継いで行けたのですが、帰りは体調が優れず電車の椅子に座って出発を待っていても、いざ発車のベルが鳴ると発作が起こり電車を降りてしまうのです。この恐怖感から逃れようと、お酒を飲むと酔って恐怖感が無くなることを知り、会社帰りに友人を誘って居酒屋でお酒を飲んで帰るようになり、ますます病状を悪化させたようです。さらに悪いことに、毎日のようにお酒を飲み続けたため、成人病検査で中性脂肪、尿蛋白、尿潜血など悪い値が次々と現れました。

その成人病検査の結果を知ったことで輪をかけて病状が悪化し、一人では全く電車に乗れなくなり、妻に付き添ってもらい出勤する状態にまでなっていました。

今から2年余り前のことです。妻も私の病状を心配してくれて、そのような病状の本や新聞記事を読んで知ったのが、「不安・恐怖症/パニック障害の克服」でした。また、パニック障害のことがテレビでも放映されていたようで、妻からクリニックの診察を促され、電車に乗れない私は、妻に付き添われつつK先生のもとへ初めて訪れたのです。

先生に症状をお話しし、薬を処方していただいたのですが、そのとき一番印象に残っていることは、先生の「病気は必ず治ります。」と言われた言葉と、先生の自信の持たれた笑顔でした。その日から処方された薬を飲みつつ、妻と一緒に満員電車に乗る訓練を始めました。最初は

妻と一緒に乗り、数日間ごとに満員電車に乗る妻の位置を遠ざけていき、一月ほどで満員電車に一人で乗れるようになりました。その頃に処方された薬は会社で眠くなったりと多少の弊害はありましたが、病状も良い方向に向かい、数ヶ月単位で薬の量も減少していき、1年程度で普通の生活に近い状態まで快復していききました。

その後も順調に病状は良い方向に向かい、処方される薬も少量になり、電車、高速道路、外での食事なども一人でできるようになってきました。しかし、たまに起こる予期不安が残り、仕事で疲れたときなどにも予期不安が起こってしまう状態は、その後数ヶ月経ってもなかなか治りませんでした。

その状態を救ってくれたのが、サッカーとの出会いでした。私の長男が小学5年生になり、サッカーが小学5年生団に入団し、休みの日は元気に練習や試合に参加していました。私もスポーツは大好きなので、休みの日は子供の試合の応援に出かけるようになり、親バカですが試合中の子供のプレーに興奮して大声で応援していました。そうしているうちに応援だけでは満足できなくなり、指導者の方とも交流が深まっていき、学生時代にサッカーを多少経験した経緯もあって、指導者を務めることになりました。

仕事のほとんどがデスクワークの私は20年近くスポーツには縁遠く、健康のために行うジョギングやスポーツジムも長続きせず、病気を罹った要因もあり運動は殆どしていませんでした。

指導者になることは子供を預かる責任もあり、仕事の忙しさや体力的なこと悩んだのですが、仕事人間の私を変える良い切っ掛けになるのではと考え、思い切って引き受けました。

まずは、サッカーの審判資格を取得するため、筆記試験の勉強と12分間走の体力テストに向けジョギングに取り組みました。会社の帰りに飲んで帰るのを殆ど無くし、2ヶ月ほどジョギングを続け、春の審判試験に無事合格しました。

その後、夏場の炎天下での練習や試合での審判を続けていくうちに、体力的な疲労は残りましたが、練習や審判で体を動かした後の爽快感などにより精神的にも充実していき、これまで付きまわっていた予期不安が殆ど無くなつていったのです。

今では夏場の暑さを乗り切り、練習や審判で体を動かすことが楽しくなり、充実した仕事と私生活を送れるようになったことに感激を覚えるほどです。

私の人生の中で、まだまだ色々なことが起きるでしょうが、病気との戦いとサッカーの指導者に取り組んだ経験は、私にとつて大きな自信を与えてくれた結果となったように思います。

現在は、K先生に会うのも数ヶ月に一度程度となり、Aクリニックを卒業する日も近いように思います。

苦しんでいた私を助けていただいたK先生と、一緒になって病気を闘い苦しんでくれた妻に心から感謝しています。

# 香道

## 文学散歩(十七)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

### 七種香

せりなづな五行はこべら佛の座  
すずなすずしろ春の七くさ

七	同香が一と一なれば「せり」、二と二「なすな」、三と三「すずな」、四と四「すずしろ」、五と五「五行」、六と六「はこべら」、七と七「佛の座」、全部異香なれば「七草」と書く
六	春の雲井 新伽羅
五	不老門 寸門多羅
四	聴雪 佐曾羅
三	若草 伽羅 羅國
二	白妙 真那賀
一	松の緑 真南蛮
	茶の梅 真南蛮
	試一包 各一色取替えて炷く
	三包内 二組の内から
	一より七まで

寒い寒い一月七日の朝、「七草なづな」と歌を口ずさみながら、あざやかな浅緑色の菜を入れた真白な熱々のおかゆを、フーフーしながら食べた幼い日をなつかしく思い出します。

二十一世紀の新春を寿ぐ七種香には、白妙の雪の衣の下から萌え出づる若草の緑、常盤の色を変えぬ松のめでたさ、苔の梅の紅、うららかに晴れ渡る空ののどけさ等をイメージしつつ香をえらびました。

一月七日が年中行事の折目となつたのは、遠く平安朝にさかのぼります。中国の風習に、旧暦正月の子の日に登つて四方を望み、陰陽の静氣を得て憂いや悩みを除き新菜と

松実を食べるといふことがあり、これを取入れて九世紀頃から日本でも、正月子の日に野に出て小松を引き（小松を根ごと抜く）若菜をつむという風習が起り、時代によって多少形式や種類が異なりますが「せり、なづな、五行、はこべら、仏の座、すずな、すずしろ」の七種が定着しました。これは現在でも小籠に植えて花屋さんの店先に見られますね。

百人一首の中にある「君が為春の野に出でて若菜つむ我が衣手に雪はふりつつ」（光孝天皇）「子の日する野辺に小松のなかりせば 千代のためしに何をひかまし」（壬生忠岑）等の古歌にもこの風習をよく現しています。

又七草を薬(汁物)として天皇に供するとい

う行事もあり、これ等が混つて鎌倉時代以降は、専ら正月七日に決り次第にお

かゆになつたものと思われま

す。江戸時代には五節供(一月七日、三月三日、五月五日、七月七日、九月九日)の一つに数えられ今も七草節供と呼ぶ所もあるそうで七草がゆに指先をつけてから爪を切る菜爪という風習もあるそうです。

室町時代の物語に「七草草紙」というものがあり中国楚の「大しゅう」という人が老衰した両親を若返らせたいと、神佛に祈つた所、帝釈天が七草を与えよと教えたのでその通りにすると父母は若返り、帝もその孝心に感じ帝位をゆづつたという話です。

寒い冬が去り少し春めいた野に出て日光にふれ、若菜をつみ自然の恵みを満喫する健康的な行動を、古代の人達は医学の知識が無くても自然に体得していたのですね。

いよいよ新世紀のはじまり。どの様に時代が変つて行くの

か想像もつきませんが、何世紀の間人々はささやかな日常をつみ重ねて来ました。今日新しい物でも明日には古くなつてしまふようなめまぐるしい時代ですが、人としての感性はどんな時代でも瑞々しく柔軟に保ちたい、香りを美しく感じられる心のしなやかさは失いたくないと思ひ続ける私です。新世紀が香ぐわしい幸せを人々にもたらしてくれまふように…。



イラスト画 大石隆子

# いろいろなストレス解消法

野村 忍

## 快ストレスと不快ストレス

ストレス学説で有名なハンズ・セリエ博士は、「ストレスとは生体の中起こる生理的・心理的な歪みであり、このストレスを作るものが外から加えられたストレスラーである」と述べています。最近では、外部からの心理社会的ストレスラーと内的なストレス状態を区別することが難しいことから、両方をともにストレスと呼ぶようになっていきます。ストレスとはすべてネガティブなものかというところではなく、適度な刺激は交感神経系を活性化し抵抗力をつけるように働き、ハンズ・セリエ自身も「ストレスは人生のスパイスである」と述べているようにポジティブな面もあります。これを快ストレス (eustress) と呼びます。これに対して不快ストレス (distress) とは、過剰なストレス、慢性的に長く続くストレスです。心身ともに健康で良好な社会生活を送るためのポイント、快ストレスの状態に陥ることです。そして、不快ストレスになっていると気づいたら、積極的な休養をとってリフレッシュすることです。

## いろいろなストレス解消法

ストレスによる不快な情動を解消するためには、リラックスクスして情動を静める、より快感を追求する、あるいは気分を転換するなどさまざまな方法があります。ストレスの解消の仕方には個人差がありますが、断定できませんが、以下のようなタイプに分けることができます。

### (1) 休息型

休養をとる、リラックスする、眠るといったような情動を沈静化し心身の疲れを癒そうとする方法です。リラックスする方法としては、ゆつくり風呂に入る、好きな音楽を聴く、自然の中でくつろぐなどが一般的です。系統だったものとしては、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、ヨーガ、気功、禅、瞑想法などがあります。

### (2) 運動型

緊急事態においては、高まる緊張は闘うか逃げるかという闘争反応の準備状態をつくります。これは、身体的活動を十分行う (例えば、動物では走って逃げる) ことにより解消されます。すなわち、緊急反応によって過剰に分泌

## された交感神経系ホルモン (アドレナリン) を筋肉活動で消費するということです。

運動は、基本的にはなるべく全身運動で、軽く汗をかく程度の有酸素運動がおすすめです。運動を長続きさせるためには、手軽に行えるものので好きな運動をすること仲間と一緒に楽しく行うなどの工夫が必要です。



### (3) 親交型

同じストレスラーが加わっても、ソーシャル・サポート (相談相手) のある人となない人では、受けるストレスの程度には明らかに差があります。家族の団欒、友人と食事やスポーツをする、お茶を飲む、お酒を飲むなどいろいろな交流の仕方があります。最近では、インターネットを利用した友の会が盛んになりつつありますが、現代的な交流の仕方と言えます。

### (4) 娯楽型

快楽を追求することによる解消の仕方、タバコや酒を飲む、おいしいものをお腹いっぱい食べる、ゲームやギャンブルを楽しむなどがあります。ここで注意すべきは、これらの方法は多くは一時的な効果しかなく、繰り返していくとだんだんエスカレートすることです。ヘビースモーカーになったり、アルコール依存になったり、過食で肥満になったり、ギャンブル狂になったりすると身体的障害や社会生活上の問題を生じることにもなりかねませんので、節度を持って楽しむことが必要です。

### (5) 創作型

これは、絵を画く、音楽を演奏する、庭いじりをする、料理をつくる、日曜大工をするなどなにかを作り出すという方法で、気分をリフレッシュするにはよい方法です。

### (6) 転換型

不快な気分を転換する方法で、旅行する、部屋の模様替えをする、カラオケで歌うなどがあります。あるアンケート調査では、ストレス解消法として女性では衝動買いが46%であったことが報告され

ていますが、女性にとっては高い買い物をすることはストレス解消として役立つのではないのでしょうか。

仕事をしながらストレス解消できるというのは理想的ですが、多くの場合は生活のために我慢しながらストレスを抱え込みながら黙々と働くということでしょう。したがって、自由に使える余暇の時間は貴重です。漫然と過ごすのではなく、はつきりとした目的意識をもって積極的なストレス解消に使いたいものですね。同時に、周りの人を見わたして、不快ストレス状態にある人がいたら、そつと援助の手を差し伸ばしましょう。



〈野村忍略歴〉

一九五一年 京都生まれ。  
神戸大学医学部卒業。東京大学医学部心療内科助教授を経て、現在は早稲田大学人間科学部教授。専門は、心身医学、行動医学、臨床心理学。  
編著書は、「ストレス―心と体の処方箋」「ストレスと心臓病」「心療内科入門」「不安とストレス」ほか。



● シリーズ 家族19 ●

## 笑いがほしい

岩館憲幸

最近家族について暗い話が多すぎると思いませんか。どんなことがあっても笑いが戻ってくる、それも快適な笑いでいつの間にか会話が弾んでいる、そんな家族ができたらと思うことはありませんか。

家族にとつてどんな時でも欠かせないのは家族同士のコミュニケーションであり、お互いに交わされるユーモラスな冗談や笑いが家族の心を和ませ、コミュニケーションをよりスムーズにさせてくれます。

笑いには様々な効用のあることが知られております。快適な笑いは脳内ホルヒネと考えられるエンドルフィンの分泌を促し痛みや苦しみを和らげるといわれております。大いに笑うことが免疫能をもつNK細胞の増加をもたらすという報告もあります。

精神科医で生理学者でもある志水氏は、笑いを快の笑い、社交上の笑い、緊張緩和の笑い、三つに分類することを提案しております。氏によると、「快の笑い」は赤ちゃんがお乳をもらって満たされた後などに初めて見せる微笑みで、我々の欲求願望が充足された時によく現れる。「社交上の笑い」は、人間関係をよりよいものにする協調の笑い、逆に相手との関係を壊す道具になる攻撃の笑いであり、「緊張緩和の笑い」は、心身の緊張が解かれホッとした際に出やすいのだそうです。

これまで私にも様々な家族との出会いがありました。幼少時

から親類や友達の家をしばしば訪れました。一人で汽車に乗り泊まりがけで親類の家へ遊びに行くのが好きでした。小学2、3年頃、隣の親類を二里近く歩いて訪ねたこともありました。友だちの家も、本の貸し借りや野球ゲーム遊びで渡り歩きました。

みんなそれぞれ思い出があります。そのなかで今でも懐かしく思い出される家族には、いつでも笑い声の絶えない明るい人達が多かったような気がします。なかでもとりわけ強く印象に残っているのは、大学受験で上京し、初めて訪れた父方の遠縁にあたる家族でした。郵便局に勤めるといふ主人のAさんは、ジョークをしきりに連発しては家族や初対面の私を笑わせ、入試を明日に控えていることを忘れさせてくれたほどでした。受験には見事失敗してしまいました。それはもちろんAさんのお笑いのせいではなく、私の力不足によるものであります。以来いつ訪れてもユーモアと笑いで温かく迎えてくれるAさん一家が、浪人を続ける私にとつてどれだけの心の和みとなったかしれません。その頃から人気があった漫画が「サザエさん」です。Aさんの家族にはどこかサザエさん一家を彷彿させるところがありました。

漫画といえば50年代から60年代にかけてマンガ専門誌として君臨した文芸春秋社の『漫画読本』を忘れることができません。最初月刊誌『文芸春秋』の別冊と



## フクロウ博士の智恵袋

## パニック障害の再発は男女で違いがあるの？

今回は、パニック障害の再発の割合とそれが男女によって異なるかを調べた研究(Yonkers KA, et al, Am J Psychiatry 1998;155:596)を紹介しよう。この研究では412人のパニック障害患者(そのうち、外出乗り物恐怖を持つものは男性75%、女性85%)が5年間追跡調査を受けた。5年間の間に症状が完全になくなった患者は39%で男女間に違いはなかった。そのうち53.4%は完全に治ってから3年以内に再発したが、その内訳は男性51%、女性82%で圧倒的に女性が

多かった。再発率を詳しく見ると、広場恐怖がない場合、男性39%、女性65%、広場恐怖があると男性47%、女性75%であった。広場恐怖の有無に関係なく見ると男性43%、女性73%が再発した。このように、再発率は男性より女性の方が高いし、外出・乗り物恐怖があっても高くなる。全体的に見ると、5年以上経っても約8割の患者はまだパニック障害が残っているといえる。この結果を知ると多くの患者さんはがっかりするかもしれないが、現実をしっかりと捕らえ、

それに対処すればパニック障害は決して怖い病気ではない。きちんと治療すれば、よい状態を保つことができるのである。油断禁物!

シリーズ 笑談19

笑いがほしい



ユーモアや笑いが通じあえるようになるためには、相手の言葉や表情しぐさへの関心とそれを読み取る感性が求められます。常日頃冗談や駄洒落を交わし合い、それを喜ぶ習わしが家族の重要なコミュニケーションパターンとして形成されている必要があります。自由に物が言え、大声で笑っても平気な雰囲気がないといけません。だからといって皆それぞれ好き勝手、なんでも許されるというわけではありません。たとえ家族であっても相手に不快感を与える意地の悪い冗談や嘲りの笑いは慎むべきでしょう。

「ぼくは昨晩実にくやしい夢を見たんだ」と、フランクが友人に語った。「船が難波して、ぼくは物凄い美人三人と無人島に漂着したんだよ」  
 「くやしいだなんてとんでもない、そんな結構な夢はまたとないじゃないか」と友人が不思議がると、フランク曰く、  
 「ところがその夢では、ぼく自身も女だったんだ」

して刊行されたのが好評だったところから『漫画読本』として独立したものであります。ポプ・バトルの四コマものの「意地悪爺さん」や、ヴァジル・パーチの「コママンガには毎月理屈抜きで笑わされ、嫌なことを忘れさせてくれました。連載のピンクコントも傑作でした。例えばこんな話などいかがでしょうか。  
 『くやしい夢』

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。



川柳評 万句合

生ゴミの甲羅を目立つように置き川柳入門書からもう一句、昔の人のユーモアを  
 あげかかる風になら  
 ながい

なにはともあれ何があっても笑い飛ばすことのできる、オープンで明るい家族であってほしいものであります。  
 最後に日本の優れた笑い文化の一つと私が考えている川柳から、先週のNHK日曜ラジオ番組で選者特選に推された視聴者の投稿句

## ● 野鳥図鑑 ●



### 【ホシハジロ】

冬鳥として、湖や池、河口などに飛来し、多い所では数百から千羽を超す大群を見ることができます。雄の赤褐色の頭と目の赤いのが特徴です。「クルッ」とか「キュッ」と鳴きます。

撮影 (財)日本野鳥の会  
 岐阜県支部長 大塚 稔

## INFORMATIONS

### ●お知らせ (重要)

2月より、院外処方を導入することになりました。  
(詳細は受付で御案内しています。)

### ●市民講演会のお知らせ

今年は4月に開催の予定です。  
(詳細はクリニックの掲示やパンフレットで後日お知らせします。)

### ●クリニック関係図書出版案内

#### ●「人はなぜ人を恐れるか」

編著者：坂野雄二／不安・抑うつ臨床研究会編  
出版社：日本評論社

#### ●「パニック障害に負けない～不安恐怖症の体験・克服記～」

編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会  
出版社：日本評論社

#### ●「強迫性障害～わかっちゃいるけどやめられない症候群～」

編著者：久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会  
出版社：日本評論社

#### ●「うつ病／私の出会った患者さん」

編著者：樋口輝彦／不安・抑うつ臨床研究会  
出版社：日本評論社

#### ●「不安とストレス」

編著者：野村忍／不安・抑うつ臨床研究会  
出版社：日本評論社

#### ●「パニック障害」

編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会  
出版社：日本評論社



Que Será, Será 「ケ セラ セラ」

発行日 平成13年1月1日

### 【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	17	19	20
日	休 診									
月	休診	診 療 (貝谷)		診 療 (貝谷)		心理カウンセリング (八尋)		診 療 (貝谷)		
火	休診	診 療 (貝谷)		診 療 (貝谷)		心理カウンセリング (八木)		診 療 (貝谷)		
水	休 診		診 療 (堀口)		休 診					
木	休 診		診 療 (竹内)							
金	休 診		診 療 (北山)   診 療 (当番医)		心理カウンセリング (岩館)					
土	診 療 (岡崎・原田)		休 診		診 療					

※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](mailto: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