

QueSerá Será



赤蕎麦 長野・伊那市 写真撮影：及部十寸保

神経性無食欲症という病気をご存知でしょうか？はじめは軽い気持ちでダイエットをしていくうちにそれに夢中になりすぎてしまつて体重がひどく減少し、時には生命の危険に瀕することもある病気です。文明が進歩して、贅沢の時代、飽食の時代、そして、わがままが通る時代になり、この現代病は増えています。筆者は、ギュリシャはアドリア海とイオニア海の境に浮かぶコルフ島（図1）で開催された学会に出席し、オーストリア王国の皇后が愛したビラ・アキリオン（図2）を訪れ、その皇后が今からおよそ150年前にこの病気にかかっていた可能性を推測しました。

オーストリア皇后エリザベトはミュンヘンに生まれました。バイエルン王国のマキシミリアン伯爵を父に、バイエルン王ルードヴィッヒ2世と腹違いの姉ルドルフを母にもち南バイエルンのボッセンホーヘン城で幸せな幼少時代を過ごしました。末っ子のかわ

いらしい彼女はシッキーと愛称されていました。バイエルン王ルードヴィッヒ2世には、ミュンヘンで精神医学を勉強する日本の留学生は特別な関心を寄せます。筆者もそのひとりでした。それはルードヴィッヒ2世が狂気の王といわれていたからです。ルードヴィッヒ2世は妄想の世界に生き、バイエルンに御伽噺に出てくるようなお城——ノイシュバインシュタイン城やリンデアホーフ城を作り、結局は、ミュンヘンの南、シュタルンベルガー湖でミュンヘン大学精神科教授グッデンとともに謎の水死を遂げます。この話は、森鷗外の小説『うたかたの記』のモチーフになっています。このような叔父を持つエリザベートは纖細な神經を持つとともに、絶世の美人でした。

16歳になったある日、シッキーは偶然に会ったオーストリア皇帝フランツ・ヨゼフに一目ぼれされてしまいました。ヨゼフ皇帝はシッキーの3歳年上の姉エリナと婚約を発表する予定の

オーストリア皇后エリザベート（シッキー）の摂食障害

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



オーストリア皇后エリザベート(シッキー)の摂食障害

幸せではありませんでした。彼女は憂うつな気分を晴らすために、姑の反対を押し切つて長女のソフィアを連れてハンガリーに旅行に出かけてしまいました。

そして、旅行中に2歳になるソフィアを不幸にも病氣で亡くしてしまいました。姑ソフィアは彼女を罵り、二人の関係は決定的となってしまいました。シッキーは21歳で皇帝になるべく長男ルドルフを生みました。それを探しに義母のソフィアは二人の孫を完全に奪いりました。この出来事はシッキーに自責感と憤懣が混合した言いようのない悲しみをもたらしました。皇帝ヨゼフは世によくあるマザコン

パーティで、突然、妹に求婚してしまいました。エリザベートの母方の伯母であり皇帝フランツ・ヨゼフの母ソフィアはこの縁組にしぶしぶ従いました。

シッキーは16歳4ヶ月の若さで結婚します。これが彼女の不幸の始まりでした。自由奔放に育ったシッキーは、オーストリアの皇后としての堅苦しい教育を受け始めました。しかし、うつ状態になってしまった。結婚祝賀パレードでワインの民衆に嬉しそうに手を振りはしましたが、実は深い抑うつ状態が彼女を襲っていました。結婚後のシッキーは息の詰まるような生活の連続でした。義母のソフィアは彼女に対し実の伯母としてよりも、皇帝の母として、また、厳しい姑として振舞いました。典型的な嫁いびりが始まっています。シッキーは皇帝ヨゼフの待つオーストリアに帰国しました。元気になりましたが、シッキーは皇后としての厳しい生活を課され、自由を完全に奪われてしましました。結婚して2年間のうちに二人の王女を設けました。しかし、シッキーは少しも



図1



図2

島をはじめ、マジョルカ島、マルタ島などの地中海の島々を巡りました。このとき初めてコルフ島を訪れその美しさに魅了されました。この旅行で、シッキーはハイネをはじめとする文学作品に

ヨゼフは世によくあるマザコン庭を覗みることはありませんでした。当然、シッキーのこころは皇帝から遠ざかっていきました。そして現実逃避が始まりました。それは姑と皇后としての義務で息の詰まる宮廷から逃れて旅行をすることでした。英國女王から貸し与えられた大型

ヨットに乗って彼女はマデイラ島をはじめ、マジョルカ島、マルタ島などの地中海の島々を巡りました。このとき初めてコルフ島を訪れその美しさに魅了されました。この旅行で、シッキーはハイ



の意味でこの旅行はうつ病の転地療養ともいえました。帰国してもなお子供に会わせてもらふれ、人間性を取り戻しました。その意味でこの旅行はうつ病の務に忙しくてともに過ごしていくことはなく、シッキーは再び病を得ました。結核が疑われたということですが、これは食思不振による極度の衰弱だったのでしょうか。コルフ島への再訪問でその症状はすぐさま消えていました。しかし、彼女の心はなお晴れたり曇つたりの状態が続きました。ゲーテやシェイクスピアを読み、詩作に耽り、美しい景色の中を散策するコルフ島での療養が実を結び、シッキーは皇帝ヨゼフの待つオーストリアに帰国しました。元気になりましたが、彼女はまた昔のように光り輝くような美しさをとりもどしました。一時さめていた夫婦仲も回復しました。彼女は慈善事業に

ヨットに乗って彼女はマデイラ島をはじめ、マジョルカ島、マルタ島などの地中海の島々を巡りました。この旅行で、シッキーはハイネをはじめとする文学作品に

シッキーは標準より21%も少ない体重です。肖像画からみると、彼女はとても細い体をしています。そして、自分の美しさを追求する執着心は明らかに病的でした。神経性無食欲症の患者は、一般に、食物にたいして微に入り細に入りこだわり、自分の決めた通りの食事しかなりません。そして、ハイな気分が持続し、美容体操などを徹底的に体を使います。また、芸術を好み、ロマンの世界にあこがれます。

シッキーもこのようない行動特性を示しました。彼女が神経性無食欲症であったことはほぼ間違いないでしょう。また、この摂食障害は気分障害とも関連しています。宮廷と皇帝との背景には彼女の美しさが、彼女をいたずらぬ執念と努力がありました。彼女はダイエットに励み、牛乳、アイスクリーム、牡蠣、そしてミュンヘン製のビール以外は摂らず、美しいシルエットを保つことに憂き身をやつしました。当時、身長172cmで体重は50kgになるかならないかといふスマートさだったといいます。

美しいためにはあらゆる努力をしました。イチゴをつぶして顔や首に塗りつけ、オリーブオイルで洗髪し、毎日3時間以上かけて櫛を入れました。体を水平に保つのが美容によいといわれ枕なしで横になり、子牛の生肉で内張りしたマスクをつけて睡眠をとりました。そして、1日も欠かさない体操と種々なスポーツに熱心でした。とりわけ、乗馬によるハンター競技は常にトップでした。

シッキーは標準より21%も少ない体重です。肖像画からみると、彼女はとても細い体をしています。そして、自分の美しさを追求する執着心は明らかに病的でした。神経性無食欲症の患者は、一般に、食物にたいして微に入り細に入りこだわり、自分の決めた通りの食事しかなりません。そして、ハイな気分が持続し、美容体操などを徹底的に体を使います。また、芸術を好み、ロマンの世界にあこがれます。

パニック障害と出産の手記

NS

前々から主人と相談していたことがありました。主人の母に、孫の顔を見せてから、思い切って、私がパニック障害であることを告白することでした。私も主人も、もう隠さず、ありのままに、私の病気のことを知つてもらいました。良い機会だと話合つて決めていました。そして、新生児室で、元気に泣いていた赤ちゃんを見せたあと、ついに、牛乳を白しました。出産間際まで飲んでいた薬のせいで、ひょっとすると一緒に見院できないかもしれないことも話しききました。涙でぐしやぐしになつた私に向つて、「もっと早く話してくれれば良かったのに……」と義母は言つてくれました。

まりました。2～3時間おきにミルクをあげなければならず、たまたま夏休みを取ってくれた主人と実家に里帰りしました。私は慣れない子育てに必死でした。気持ちは、あんなに無事生まれた赤ちゃんを愛おしく思っていたのに、今度はなぜか落ち込んでいく一方でした。

どんどん痩せていくし、母親としての自信も失い、隣に寝ている主人の顔が紫色に見えたり、テレビのブラウン管に写る人が不気味に見えました。産後の体調も優れず、赤ちゃんと退院して、1週間後、病院に赤ちゃんの血液検査の結果などを聞きに本院へいったとき、小児科で、激しい腹痛と氣分悪さで倒れてしまいました。そして産婦人科の先生のご指示で、結局神経科診療室のベッドに連れて行かれ、そこで初めてひどい精神状態だということがわからりました。時間外で、当直の先生に診ていただきました。とにかく切羽詰まりました。

産褥鬱(さんじょくうつ)に
襲われて…

1週間後に赤ちゃんの診察を受けることを条件に、赤ちゃんと一緒に退院することを許可してくださいました。

来大勢で、授乳室で世話をしなくてはならないのに、私と赤ちゃんだけを、新生児室で、ミルクをあげるなど手取り足取り一から教えてくださいました。私の実家の家族構成や一緒に退院できないかもしれないと言われて落ち込んでいた私に配慮して、赤ちゃんの健患病もまわりにチェックして、たどり

相当の先生の配慮でしょうか?看護婦さんも私がパニック障害であることを知りつつも、本当に親切に優しく接してくださいました。ミルクを飲む量が少なくて母乳でない、母親は私一人だったので、本

それから両親 主人か代わる代わるの夜中はローテーションを組んで赤ちゃんのミルクなどの世話をしてくれました。テレビや鏡をまともに見ることが出来なかつた私が日を追う毎に、落ちつきを取り戻し 体重も元に戻りました。前から用意しておいた育児日記をつけたり、写真を撮ってはアルバムに貼つたり、葉書で無事女の子を出産したことなどを友人に送つたりする余裕も出てきました。

そして本当に元気な自分を産後2ヶ月くらいで取り戻すことが出来ました。ずっと、貝谷先生の処方通り服薬して診察も受けに行けるようになりました。

しかし依然として夜はしっかりと眠りました。私は世の中の母親がやつてゐる大変な夜の赤ちゃんの世話をしませんでした。父も母も、出産でもいろいろあり、産後はいつになつても里帰りしたままの状態の娘をよく許して

かじめおくつてもらつたので、貝谷先生の適切なご指示がございました。
とにかく処方した薬は必ず飲むこと。
夜は赤ちゃんのミルクは頼んで、睡眠薬を飲んで熟睡すること、昼間は出来
るかぎり赤ちゃんの世話をすることなどでした。このひどい状態がまさ
しく産褥鬱だったのです。

正直ほつとしました。とにかくもう生きているのも嫌だと思うくらいひどい鬱状態だったのが、両親、主人に理解してもらえて有り難かったです。

そして主人に赤坂クリニックへ私の代わりに行つてもらいました。今までの経過を、何とかパソコンで書いて、プリントアウトしてファックスであつた

もほどんど眠ることが出来ない状態が続いているので、とにかく入院するか、夜のミルクは、両親や主人に頼んで、今日は呪つたまうがいいと言わされました。

せな日々でした。この日々はすこぶる
くと、信じていました。

けれど、そんな幸せな日々に、突然
終止符が打たれました。

母はどうせん高熱をだし、そのまま入
院、翌日の2001年11月19日夜、私一人が看取る形で、天国へと旅立ちました。
2日目の徹夜で眠気におそれる私を最後まで心配して、気遣うように…。長く患ったガンとはずっと戦ってきて、いつも退院して元気になつてくれた母は、周りを煩わすこともなく旅立ちました。獅子座流星群の流れる夜でした。ママつやだつた私にちゃんと別れを告げてくれたのだと思います。人生でもつとも悲しい出来事でした。

そして、いま私は、いつも心中で母と一緒にいると信じて、育児に専念する日々です。赤坂クリニックへは2週間に1回通院しています。(その間でねおばに子どもをみてもらっています)

の母親として、育児に専念できるようになります。

実家からスープの冷めない距離にいるおかげで、とても安心して、リラックスして育児が出来ました。母は本当に孫を目に入れてもいたくないくらいかわいがってくれました。わたしもマツ子でしたから親子3代仲の良い幸

ら1分もかからないマンションに引越しました。
引越し後も、夜中は主人が赤ちゃんをみてくれました。昼間働いて、夜は何度も起きる生活を主人は眞面目にやつてくれました。
そして、私は赤ちゃんが元気に夜ずっと寝てくれるようになって、やっと普通

くれたと思います。
結局実家の母に近いところで子育てをしたい、母の側を離れたくないと言ふ私の希望を、両親そして主人が受け入れてくれて、2000年11月に実家から

私は、特別恵まれていいるケースから
されませんが、パニック障害でも出産
できるし、育児も色々な人の手助けは
できますが、出来るということを身
を持って体験したことを使えなく、抱
い文章であります書かせていただき
ました。これから、パニックを持ちな
がらも出産を考えている方、迷ってい
る方の参考に、そして勇気つけになれ
ばと思います。

ずっと助けてくれた亡き母に捧げた
いと思想います。

母なしでは生きていけないと、思つて
いた私も半人前ながらもなんとか
日々、パニック障害であることを受け
止めて、かわいい我が子と主人と3人
で暮らしています。パニック障害であ
ることは、極少人数の信用できる長年
の友達にしか打ち明けていませんが、
今は病気であることを受け入れつつ日々

人間関係と違つて、幸い今住んでいる
マンションは、皆適度な距離を置きな
がら仲良が良く、お互い子どもを持つ
者同士助け合い、毎日午前中と夕方に
マンションの敷地内で子どもを遊ばせ
ています。1才半になる娘にもいい刺激
があり、親子で楽しんで、いい気分
転換になつて、ます。

色々な儀式も一通り終わり、今はとにかくしつかり家事と育児をすることで、気持ちをコントロールしています。

閉鎖的な日本人社会、スマートジャパンそのものの、頑わしかった上海の

香道



御家流桂雪会理事長

文学散步（一三）

夕顔三
皆中 寄りてこそ
夕顔中 海女の子

或る夏の夕暮、光源氏は病氣の乳母を見舞に五條の乳母の家を尋ねます、とその隣家に涼しげな簾をかけ、若い女が住んでいるらしい事に気づきました。

目立たぬよう粗末な車に乗りお忍びで来ているので誰も源氏とは気づかないだろうと氣を許して、内をのぞいて見ると、青々としたつる草に白い花が咲いているのが見えるので、思わずひとり言のように「をちかた人にもの申す」(そちらの方にお尋ねします)とその花の名を尋ね一枝所望しますと、家の中からこぎれいな女の子が香をたきしめた扇に白い花を一枝のせて差出しこの扇に「心あてにそれか

い夕顔を)と返歌をします。
源氏五十四帖の女君の中でも
すぐれて哀感の漂よう女性夕顔
と源氏の出逢いの場面です。

源氏がそれとなく素性を尋ね
ても「海女の子なれば」(名乗る)
程の親も持たず身寄の少ない
者など)と軽くかわされてし
まいますが、おつとりと可憐に
見えながらどこかなぞめいた夕
顔に若い源氏はどんどんひか
れてゆき、さまざまに逢瀬を
重ね、結果は思いがけぬ展開と
なり夕顔は烈しい雨夜に物怪
に襲われ亡くなってしまいます。
このようなタイプの女性はい
つの世にも男性の心をひきつ
けるようで、世に夕顔ファンは

『顔の花』（光源氏の君と推量致します、白露の光をうけた夕影の中の美しいお顔を）と書きとめてありました。

佛を含んだ句「あの雲はたが涙
つづむぞ」芭蕉、「行月のうはの
空にて消えそうに」越人と付
合をしていますし謡曲にも「夕
顔」「半蔀」等の曲があります。
寛政年間(十八世紀末)に二
十八才で幕府老中となつた松
平定信(号樂翁)は寛政の治と
呼ばれる善政を行なつた大名
でありましたが十六才の時「心
あてに見し夕顔の花散りてた
づねぞわぶるたそがれの宿」と
今回の組香の証歌である口マン
チックな歌を詠み当時「たそが
れの少将」と人々に大いにもて
はやされました。

中河与一の小説「天の夕顔」に描かれたヒロインは現世では恋人の愛を得られない宿命を持つ「天人女房」として哀切な印象を与えています。芭蕉とその門人の越人も一人で巻

子は夕顔の持つ遊女性と表現しています。

遇や含みのある性格を二つの異なる舞台で観るような形式で、中々面白い設定になっています。先にも書きましたように夕顔はいかにもはかなげにあどけなく見える反面、妙にマケットリイな世馴れた一面もあり、

ストレス講座 ーその8ー

タイプA行動パターンと心筋梗塞

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

最近の日本人の生活はすっかり欧米型になってしまいましたが、それとともに心臓病（特に、心筋梗塞）が増加するという副作用を招来しましました。狭心症と心筋梗塞と合わせて虚血性心疾患と言います。その病態は、冠動脈の粥状硬化であり、血管の器質的狭窄、血栓形成あるいは攣縮によって、心筋への血流不全をきたすことによるものと考えられています。狭心症の症状は、労作時の胸部の絞扼感（しめつけられるような痛み）が特徴的でしばらくするとおさまります。心筋梗塞の胸痛は激しいもので、すぐに救急病院に行つて治療を受けないと心不全や致死的な不整脈をおこし生死にかかわります。

虚血性心疾患の危険因子としては、大規模な疫学的研究によつて、高血圧症、高脂血症（特に高コレステロール血症）、喫煙、肥満、糖尿病、高尿酸血症などが明らかにされ、さらに近年になつて情動ストレスとタイプA行動パターンが注目を集めています。

これらはいずれも冠動脈硬化を促進する要因であり、その多くは食行動、喫煙・飲酒習慣によるものです。最近では「生活習慣病」という呼称が定着しつつあります。

タイプA行動パターンとは、性格的には競争的、攻撃的、野心的で、行動的には機敏、性急で常に多くの仕事に巻き込まれている猛烈社員型の人のことです。こうした人は、これと反対のんびりとおつとり型のタイプBの人にくらべて心筋梗塞の発症率が約2倍高いと言われています。日本でも、狭心症・

心筋梗塞患者にはやはりタイプA行動パターンが多いことが指摘され、日本人用のタイプA判定法の開発が試みられています。その結果、「敵意」（攻撃性）はあまり表出されず、性急さや仕事中毒といわれるような過剰適応が日本人のタイプAであることを気づかせる

人が、いつも時間に追われてせかせかと行動し、しゃべるのも、食べるのも、歩くのも早いという特徴があります。また、常に何かと競争していく、いくつもの仕事をかかえています。そうして、自らストレスの多い生

活を好み、ストレスを多く受けているにもかかわらず、そのことをあまり自覚せずに無理を重ねた生活をする傾向があります。また、ストレスに対する反応の仕方も血圧が上がり、脈拍が増えるなど循環器系に負荷がかかりやすく、これが心筋梗塞になりやすい原因と考えられています。歐米では、こうした心筋梗塞の発症の予防に効果があるかもしれません、行動科学的な新たな取り組みとして注目を集めています。以前、ベンチャービジネスのオーナーの集まる会で講演したことがありますが、その時に参加者全員についてタイプAの判定をしたところ、なんと100人中95人が典型的なタイプAでした。現代社会にあつては、社会的に成功するにはタイプA行動パターンが

の人は、いつも時間に追われてせかせかと行動し、しゃべるのも、食べるのも、歩くのも早いという特徴があります。また、常に何かと競争していく、いくつもの仕事をかかえています。そうして、自らストレスの多い生活を好み、ストレスを多く受けているにもかかわらず、そのことをあまり自覚せずに無理を重ねた生活をする傾向があります。また、ストレスに対する反応の仕方も血圧が上がり、脈拍が増えるなど循環器系に負荷がかかりやすく、これが心筋梗塞になりやすい原因と考えられています。歐米では、こうした心筋梗塞の発症の予防に効果があるかもしれません、行動科学的な新たな取り組みとして注目を集めています。以前、ベンチャービジネスのオーナーの集まる会で講演したことがありますが、その時に参加者全員についてタイプAの判定をしたところ、なんと100人中95人が典型的なタイプAでした。現代社会にあつては、社会的に成功するにはタイプA行動パターンが

タイプAチェックリスト

- | はい | いいえ |
|--------------------------|-----|
| 1. 毎日忙しい生活である。 | |
| 2. 時間に追われている。 | |
| 3. 何ごとも競争してしまう。 | |
| 4. ちょっとしたことでも怒りやすい。 | |
| 5. 仕事や行動に自信がある。 | |
| 6. 何ごとも熱中しやすい。 | |
| 7. 何ごともきちんと片付けないと気がすまない。 | |
| 8. 緊張したりイライラしやすい。 | |
| 9. 早口でしゃべる。 | |
| 10. 並んで順番を待つことがイヤである。 | |



〈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。）

必要な条件とも言えますが、過労になつて身をほろぼしては元も子もありません。自分の行動パターン、ライフスタイルをふりかえって、表のチェックリストをもとにチェックしてみましょう。6個以上「はい」に○がついた人は、日頃からストレスをため込まないようになります。こういう人は、日頃からストレスをため込まないようになります。そういう人は、日頃からストレスをため込まないようになります。こういう人は、日頃からストレスをため込まないようになります。このように、ストレス解消にこころがけましょう。運動やスポーツをする、友人と話しをする、気分転換をはかるなどいろいろありますが、やけ酒、食べ過ぎ、タバコの吸いすぎはやめましょう。

このシリーズ前回は、われ亭主族にとつて単身赴任が、すべてかみさんまかせの不健康なライフスタイルを変える（自立への）良い機会になるといわせてもらいました。夫が家事手伝いをしたり子育て参加で体を動かすことには、本人の健康のためになるだけでなく、夫婦の協力関係を密にして、家族の絆強化にもつながります。

ところが残念なことに日本の夫たちは、家事手伝いをしないという点で世界有数の地位を誇っているのです。家事・子育ては妻の役割だと思つて

われ始めたのは、ここ10～20年
のこと、それより以前は、格
別父親の存在感が問われるこ
とは少なかつたのです。父親の
権威が強固だった江戸時代の
武士家庭でも、父親は子育て
や家事に精を出していたという
記録が残されているのです。
今回“共働き”をテーマに
選んだのは、夫の役割性につ
いて、夫婦共働き家族の視点
から、我が身の体験も交えな
がらもう一度語つてみたかつ
たからでした。

わが国では、共働き世帯
は年々増加の一途をたどり、
1992年以降は、非共働き

さまざまなかつぽん問題が頻発
家族崩壊の危機が叫ばれてい
る昨今しばしば指摘されるの
が、一度このコラムで取り上げ
た“父親不在”です。日本では
子育てを始め、家のことは全て
母親任せ妻任せというのは、昔
から極めて当たり前のようによ
思われてきたふしがあります。
果たしてそうなのでしょうか。
実は父親の不在がことさらい

いる男性は夫だけではない大学生を対象とした調査結果でも、80%余りの男子学生は「夫は外、妻は家庭」というわけです（岩堂ら「男子大学生の性役割意識について」1987）。

シリーズ 家族25 共働き～子育ては？～

岩館寢室

一般的といえる程になりました。共働きをする女性側の理由としては、生計維持・家計補助と並んで、才能・能力の發揮、社会参加等が挙げられます（総務省統計局「労働力調査特別調査」（1999年））。男女の雇用機会均等法が施行されたのは1986年のことでした。以来女性の社会進出が目に見えて加速されたのかというと決してそうではありませんでした。教員や公務員など一部の職業を除いて、仕事の内容や労働条件・労働報酬等での男女差別はなくなりませんでした。子育てと家事は女の役割という意識がまだ根強く、そのことは育児・介護のために時間外労働の上限を通常の労働者より低いものとする（1年150時間等）と定めた、激変緩和措置（労働基準法第133条）が一定の女性労働者だけを対象としたものであつたという事実に象徴的に示されています。この法律が平成13年度末で終了したことから、改正された時間外労働の規定で、初めて男女共通の育児・介護のための時間外労働の制限の制度が定められたのです。このことは共働き夫婦に対して、少なくとも



フクロウ博士の智恵袋

正しい血圧の測定

前回は体温測定について話したので、今回は血圧測定について話そう。家庭用血圧計は日本では7人に一人は所有しているほど普及しているそうじゃ。いろいろな種類があるが、上腕用血圧計が手首用や指用よりも正確度からいえば勝っておる。

ヒトの血圧はいつも一定ではない。一般的には、昼高く、夜低いという概日変動制がある。さらに、精神的感動・緊張、喫煙、コーヒー摂取などで血圧は上昇し、運動、食事、入浴前後には大きく変動す

る。気の小さい人は医者の前だけで血圧が高くなることがある。これを白衣性高血圧といって治療の必要はない。

血圧測定前5分間は安静にして後、座位でするとよい。測定回数は1日2回いつも同じ条件下でするといい。たとえば

- ①起床後30分以内・食前・服薬前・排尿後、
 - ②就寝前30分以内・食後・服薬後・入浴後・排尿後

での血圧測定が勧められている。

血圧の動向が一目でわかるよう
に折れ線グラフを作るとよい。家
庭でリラックスした状態で毎日測定
する血圧値が135／80mmHgを越
えれば、治療を必要とする高血圧
であると最近ではいわれている。

血圧は医療機関で測定した値よりも、家庭でゆったりとして毎日測った測定値の方が治療方針を決定するために大切であることが最近の新しい見解じゃ。

(日本医師会雑誌127:695-2002上刊)

シリーズ 家族25

共働き～子育ては？～

も子育てに必要な時間を、国
家が夫婦同等に認めたことを
意味しております。これで女
性にとって夫婦共働きのための
環境条件が一つ整つたことにな
ります。問題は、夫婦それぞ
れの役割意識と、相互協力性
(相補性)がどうなのがです。

前述したように、日本の男
性は夫婦の役割性について保
守的考え方支配的、一方女
性には子育てや家事と仕事の
両立に不安を持っている人が多
いという現実があります。共
働きがうまくいくために「男
は仕事、女は家庭」という性別
役割意識の変革と、女性の家
庭と仕事の両立への不安解消
が第一の要件なのです。夫婦
の役割意識の変革については、
まず夫が積極的に育児と家事
に関わってみせることです。

江戸時代末期の桑名藩の武
士 渡辺勝之助の日記には、
彼が子育てと家事をいかにま
めまめしくこなしていたかが
詳細に記されています(AE
RA 2000-7-3)。彼は
赤ん坊のおしめを変え、おん
ぶしてあやし、離乳食も作つて
与えました。歩けるようにな
ると、あちこちに連れて行つ
たり、ホタル狩りやキノコ狩
りに付き合いました。宿直の
日弁当を届けに来た子どもども

と一緒に泊まつたりもしまし
た。家事では、朝一番に起き
てから火を入れ、洗濯を
し、買い物に行き、風呂に水
を汲みました。この日記の研
究者皆川美恵子(文字学園女
子大学教授)は「当時の父親とし
ては、これが当たり前の姿だっ
たと思います」と述べています。

日本の「サムライ」は家でもよ
く働いていたものなのです。
かくいう私たち夫婦も、結
婚当初からの共働きでした。
それぞれ仕事を続けることで
互いの生き方や自主性を認め
合っていたように思います。
5年後に長女が生まれま
した。妻は産休後復職、子育て
は、遠縁のおばあさん、妻の
同僚の奥さん、そして近所の
おばあさんと目まぐるしく、
しかしとても良い方々に引き
継がれお世話になりました。

その後陰で長女は言葉の発達
が早く、病気らしい病気にな
ることもありませんでした。
2年後に長男が誕生、折よく
かねてから申し込んでいた新
設の区立保育所が完成、長女
と共に入所させることができ
ました。保育園への送り迎え
はどちらか都合のよい方が行
い、買い物や食事の片付け等
がこちらのお役ということも
ありました。赤ん坊が泣きや

一緒に泊まつたりもしまし
た。家事では、朝一番に起き
てから火を入れ、洗濯を
し、買い物に行き、風呂に水
を汲みました。この日記の研
究者皆川美恵子(文字学園女
子大学教授)は「当時の父親とし
ては、これが当たり前の姿だっ
たと思います」と述べています。

これまでの私の知り得たわ
ずかな知識と、乏しい体験か
ら言い得ることは、共働き子
育てがうまくいくかいかない
かは、夫の積極的な役割分担
行動と、周りからの協力支援
の取り付けの如何かにかかって
いる、そしてそれを可能にして
くれるのが夫婦間の一方的で
ない親密なコミュニケーション、
いたわり合いの気持ちである
ということになります。

最後に、もしあらためて共
働き子育てのキーワードは何
かと問われるならば、私はや
はり『夫婦(とりわけ夫)の性
別役割意識の変革』を挙げる
に違いないと思っています。

まない時、体の大きい男の私
が抱いてあやすと不思議に泣
きやんしてくれました。入浴も
私が主役でした。

これまでの私の知り得たわ
ずかな知識と、乏しい体験か
ら言い得ることは、共働き子
育てがうまくいくかいかない
かは、夫の積極的な役割分担
行動と、周りからの協力支援
の取り付けの如何かにかかって
いる、そしてそれを可能にして
くれるのが夫婦間の一方的で
ない親密なコミュニケーション、
いたわり合いの気持ちである
ということになります。

野鳥図鑑

【キセキレイ】

水辺で見られるスズメく
らいのスマートな鳥で、家
屋の軒下や石垣、河原の石
の下などに巣を作ります。
長い尾を上下にいつも振つ
ているので「しりふり」と
か、「石たたき」と呼んでい
る地方があります。

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
海女子短期大学人間福祉学科教
授。なごやメンタルクリニック
理カウンセリング担当。

INFORMATIONS

●夏期休業のお知らせ

8月15日(木)～18日(日) 休診致します。

●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

●「PTSD～人は傷つくとどうなるか～」

編著者：加藤進昌・樋口輝彦／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社

●「対人恐怖—社会不安障害」

編 著：貝谷久宣
出版社：講談社健康
ライブラリーシリーズ

●「摂食障害—食べられない、やめられない」

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

●「社会不安障害」

編著者：樋口輝彦・久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社

●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14年7月1日

●7月より診療時間、担当医師変更となります

【診療時間】

日	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	休		診									
月	未 定		心理カウンセリング(八尋)									
火	休診	診 療(貝谷)		休 診		診 療(貝谷)		休 診				
水	休診	診 療(貝谷)		休 診		診 療(貝谷)		休 診				
木	診 療(土田)		診 療(安田)(第2・4のみ)									
金	休 診		診 療(福原) 心理カウンセリング(岩館)									
土	診療(岡崎・原田(7月まで)) ※当番制		休 診									

※予約診療

なごや
メンタルクリニック

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.mmr.or.jp/~nmc/>
E-Mail nmc@gld.mmr.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