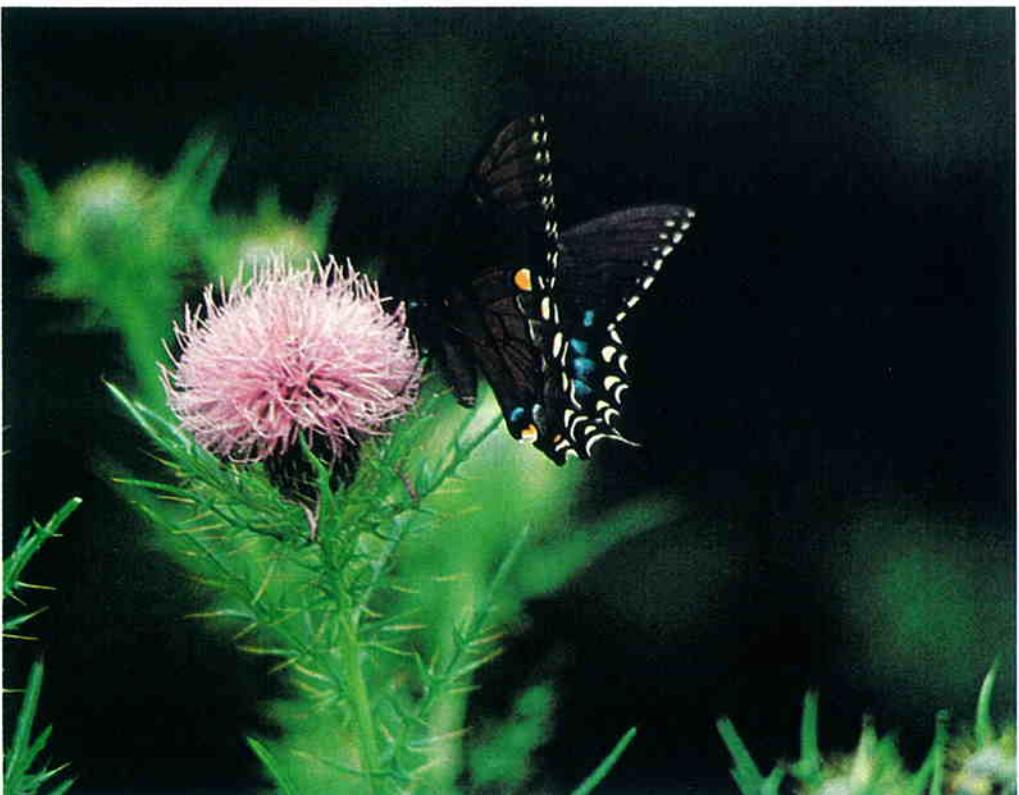


QueSerá,Será

VOL.13
1998
SUMMER



Myron A. Eames 撮影

S氏は37才になる新進の会計士です。10年前にスキー場のリフトに乗っている時パニック発作を起して以来、パニック障害とつき合っています。彼の顧客は宗教法人の社寺が多く、

先般、日本評論社より出版された「パニック障害」の中で偉大な博物学者ダーウィンがパニック障害であった可能性を病歴と伝記に述べられている行動パターンから推測しました。ここで私は、それに引き続き、一人のパニック障害患者にスポットを当ててゐる。私が診させて頂いた多くの患者さんから得られたパニック障害患者にかなり共通する行動様式すなわちその基をなす心性について記したいと思います。

S氏は27才になるOLのN子さん

しばしば遠方まで出張に出かけます。S氏は今までこそパニック発作を起すことは全くないのですが、それでも自宅から遠く離れると、何となく不安になってしまいます。そんな時、彼は胸の内ポケットからそつと小型のアルバム帳をとり出し、数枚の写真を時間をかけてながめます。そうしているといつの間にか心が安まつてきて、あのいわれのない不安感は霧が晴れるように消えていきます。彼のアルバム帳には、自宅にある物—筆記用具が置かれた書斎机、壁にかかった油絵、庭の見える窓、タバコ盆とライター、食堂の椅子とテーブルが撮影された写真が入っています。

パニック障害患者の心性

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



パニック障害患者の心性



S氏もN子さんも日常慣れ親しんだ物を見ることや持ち歩くことによって心を落ちつかせています。パニック障害の患者さんは身近な物に強い愛着心を持つことがよくあります。このような行動で日常性を確認することにより、非

日常性—危険の感覚を遠ざ

外出する時にいつも大きな紙袋を持ち歩きます。その中には普段着のカーディガンが入っています。裾がほころびる程よく使い込んだしろものです。

Oさんは外科医の奥さんです。35才を過ぎても子どもがいないのでピアノを教えたり、ボランティア活動をしたりしていま

す。パニック発作は1年以上経験していませんが、まだ外出には不安を感じます。彼女は菅原洋一の大ファンです。この歌手がほのぼのとした曲をやさしく歌い上げる太い声はOさんにとってはたまらないようです。この歌手のやさしさに惹かれて、彼女は札幌、東京、福岡

はパニック発作がおさまり、自宅近くには少しづつ外出できるようになりました。彼女は、

外出する時にいつも大きな紙袋を持ち歩きます。その中には普段着のカーディガンが入っています。裾がほころびる程よく使い込んだしろものです。

愛着心をまた違った別の行動で示す患者さんもいます。Oさんは外科医の奥さんです。

35才を過ぎても子どもがいないのでピアノを教えたり、ボランティア活動をしたりしていま

す。パニック発作は1年以上経験していませんが、まだ外出には不安を感じます。彼女は菅原洋一の大ファンです。この歌手がほのぼのとした曲をやさしく歌い上げる太い声はOさんにとってはたまらないようです。この歌手のやさしさに惹かれて、彼女は札幌、東京、福岡

で行きます。この時ばかりは、

Oさんの愛着心は新幹線の密室や高空を飛ぶJALの恐怖感を凌いでしまいます。おつかれをしている患者さんは他にもいます。Kさんは帝国ホテルで開催された小林旭のディナー

ショウ見たさに大阪から東京まで新幹線に乗れてしまつた患者さんです。彼女たちを行動に駆り立てているのは異常

患者さんです。彼女たちは精神分析学は殆ど重要視していないません。しかし、患者さん

の心を理解しようとする時に役立つことがあります。パニ

ク障害に関する最近の精神分析学はこの「愛着心」を大きな問題としてとり上げています。それによれば、パニック障害患者は幼児期に親との「分離」が円滑に行なわれずに、依存で

きる対象に異常に強い愛着心が生じてしまうというのです。その良い例として、パニック障

害患者は小さい時、親から離されると過度に不安を示すことがあります。—この状態は専門的には「分離不安障害」と呼ばれます。—過保護に育てられた子供は分離不安を生じます。Kさんは帝国ホテルで開催された小林旭のディナーショウ見たさに大阪から東京まで新幹線に乗れてしまつた患者さんです。彼女たちは精神分析学は殆ど重要視していないません。しかし、患者さん

の心を理解しようとする時に役立つことがあります。パニ

ため息と深呼吸

遠藤朋子

さあて、困った！小淵沢（山梨県）に行かなくてはならない。何しろ、パニック障害歴18年の輝かい（？）過去をしつかり身についたこの私。1年前からこの治療効果には目覚ましいものがあるとはいえ、やはり一大事には違いない。目的は姪の結婚式。1年前の私なら即座に、丁重に欠席の連絡をしていた筈なのだが、そこが大きな違い、今の私は迷いもなく出席の葉書を出してあつた。

しかしここで現実に行くべき日が近づくにつれ、「小淵沢」「特急あずさ」「2時間」というフレーズが、常に頭の中に浮かんでは、消え、またまた浮かんで来てと、気分が重くなる沈んでくる。思わず深くいため息をつく。……そのため息だが、以前、友人に「ため息をつくと、それだけ体力が抜けちゃうのよ。だからだめよ」と言いつけてやるのよ。だからダメよ。ぐつと飲み込んで前向きに進まなきや」と言われ、素直な（？）私はなるべく「気」が抜けないよう、ため息は飲み込んで来た（そのお陰か、だいぶ腹膨れる思いが…ではなく、單に太ってきただけだが）。ところが別の友人から新説浮上。「思いきりため息をつくと、い

いのよ。体から余計な力が抜けて、気分も軽くなるもの。そこでゆつくり深呼吸をすると新しいファイトも湧くつてものよ」うーむ。一理ある。という訳で以来、この後説に従つてため息は、当たりかまわづつくりようにして来た（しかし痩せはないが）。

そして、当日、予期不安と一人三脚で新宿駅に着く。久しぶりに再会した親戚一同と一緒にやかに、ひたすらしゃべりまくりながら、胸の一点から広がり出しそうになる説明しがたい恐怖感を振り切るようにして、すぐに乗車した。肩の力を抜いて、そう、心行くまでおなかの底から「ため息」をついて、冷たい飲み物をクッとひと飲み。

幸いにして、この1年間の治療成果のお陰か、はたまた、あまりにおしゃべりに夢中になつていたせいか、無事2時間乗り切り、小淵沢駅のホームに降り立った時に、「ああ、空気がいいしいんだ」と、人知れず感無量の思いで今度は、深呼吸。山の強い日差しも、煩をすーっと通る風も何もかも心地よく、幸せ気分。

☆ちよつとした大冒険

と、ここまでにはなかなか順調な事が流れていた。ところが、用意周到の義兄が用意したマイクロバスが駅前で、我々の到着を待っていたのである。旅は終わつていなかつた！

そこから日本名水百選にも選ばれている「三分一湧水（さんぶいちゆうすい）」へと、新緑のまぶしい木立を抜けて到着。これ、まさに「南アルプス天然水」そのものが、木漏れ日の差す林の一画からこんこんと湧き出ている。當時水温1度の湧水は一日8500トンにも及ぶとのこと。すぐつて口に含むと冷たくさわやかな喉ごし。うーん、これは水でも呼吸の心地よさとでも言つたところ。ペットボトルに何本も入れている人もいる。

昔、湧水の利用を巡つて長年続いた水争いを治める為に、三角形の石を置いて流れを分け、三本の用水路を三方の村へと設け、平等に水を分け合つてゐること。先人の知恵にしばし感心すると同時に、いかに水が人々の生活に必要不可欠なものであり、大切に守られているかを再認識した。

さて、少々賢くなつたかと思つたら、次なる行き先は「白州渓谷」。そう、その名の通り、岩の間や河原の水底は真っ白な砂なので、水の透明度がよくわかる。河原に降りて水をすくつてみたい、渓谷からの眺めを満喫したいと思うのが人情というもの。ところが、宝物はそう易々と手に入らないから価値がある訳で、眼前には長さ30メートルはあるうかという「吊り橋」がゆらゆら幅は人が行き交うのがやつと。さあどうしようか内心躊躇していたのは、私一人だった。「怖い」とか「きやー」とか言いいながらも渡つて行くではありますぐ前を見て、決して見下

ろさない、振り返らない、立ち止まらない」と心に決め渡り始めた。ゆうらり、ゆうらり揺れる。半分辺りに差しかかって行つたら、渡り切つてしまつた時が正直怖かつたが、前の人から離れまいと必死についてみたりしたけれど、帰りがあるなんだつた。油断禁物。



京都・京都国立博物館蔵 源氏物語画帖・螢 土佐光吉筆

香道

文学散歩(七)

お家流桂雪会理事長
熊坂久美子

一 勻 蛍	かがり火
二 玉 蛍	玄 露芝
ウ 蛍	佐曾羅
蛍	忍草
蛍	真南蠶

二色ずつ結合させて聞く
聞の名目

勻 蛍	句 ふ衣	蛍 句	虫の切もひ
玉 蛍	玉かつら	蛍 玉	いふより増る
蛍	几帳のかたびら		

螢香（源次物語螢巻）
数年前の夏の夜のこと、ある席で照明をすべて消し闇の中に螢籠を置いて客にその光を楽しませる、という趣向がありました。暑中のことで薄いローブのYシャツを着た男性のポケットに螢一匹がまぎれこみ静かに光を放ち始めました。普通は青白い螢の光が、うすいうすい生地を通してみるとあんず色のほのかな拡がりをみせ、小さなぼんぼりのような幻想的な美しさでした。

一匹でもこれ程よく光るのに、これを沢山薄物の袋に入れそのきらめきで若く美しい玉鬘の姿を照らし、しかも螢を放つて宝石をふりこぼすような状景を演出した人、これが源氏でした。玉鬘は源氏の若かりし頃の恋人、夕顔の忘形

見て、実の父親は頭中将（源氏の友人）でしたが、ふとした事から源氏が姫君を引取り養女のように大切にしていづれは宮中に仕えさせよるつもりでした。その姫の侍女はひそかに

その式部郷宮にあこがれて居ましたが、所詮身分違ひの女主人の恋人ですから「人心に秘めて想い続けて居りました。ある夏の夜螢が飛び交っているのを見て、式部郷宮が「あれをとらへて」と申しつけましたので、侍女は螢を捕えて汗袴（薄い上着）の袖に包んで差上げる時、「包めどもかられぬものは夏虫の身よりあまる思ひなりけり」と詠んで差上げたという話がのつて居ります。

このようないの乱舞となつたのです。そして源氏の目論見通り宮は一層想いをつのらせました。
兵部郷宮からの恋歌「なく声もきこえぬ虫の思ひだに人の消つにはきゆるもののか」に対して姫の返歌「声はせで身を

想いを託す螢、闇に光る螢といふことで色濃い味の伽羅「玄」（黒、闇の意）を使ってみましたが果して恋路の闇を照らすことが出来ましたでしょ

うか。香のかをりも螢の光も、はかないたまゆらのかがやき、手にとる事は出来ません。

のみこがす螢こそいふよりまさる思ひなるらめ」この二人の応答歌からこの螢香は構成されて居ます。

「身をのみこがす」ということから螢はよく恋の表現に使われて、大和物語四十段「ほたる」にも、ある高貴な姫君の所へ通つてくるやはり身分高い式部郷宮という人がありました。その姫の侍女はひそかに

その式部郷宮にあこがれて居ましたが、所詮身分違ひの女主人の恋人ですから「人心に秘めて想い続けて居りました。ある夏の夜螢が飛び交っているのを見て、式部郷宮が「あれをとらへて」と申しつけましたので、侍女は螢を捕えて汗袴（薄い上着）の袖に包んで差上げる時、「包めどもかられぬものは夏虫の身よりあまる思ひなりけり」と詠んで差上げたという話がのつて居ります。

パニック障害治療薬の副作用

— 知って正しく使えばこわくない —

竹内龍雄

パニック障害は薬による治療が有効なことが実証されても幸いなことである。しかし薬には副作用がつきものであり、それを恐れる患者さんが多い。少なくないところか、私の経験では、薬物療法を開始しようとすると、ほとんどの患者さんが心配その表情で「副作用はないですか」と質問される。中には口でははつきり言わないけれど、実際に減らしてのんびりいる人もいる。これでは有効とわかつている薬も効かないし、病気も良くならない。

パニック障害は不安障害の一種なので、患者さんは何事につけても不安・心配をいだきやすく、処方された薬の副作用に不安をもつのも無理はない。しかし薬に対する不安は病気のせいばかりではなく、一部のマスコミによる誇張された薬害報道や、医療に対するネガティブ・キャンペーンの影響を受けた結果である場合が少くない。また患者さん本人は主治医を信用していても、家族や知人などがこれらの影響を受け、「薬なんかあまりの

まない方がいいそうよ」「副作用ってこわいのよね」などと、好意の仮面をかぶった無責任な受け売りをする場合が少なはない。患者さんは副作用に對する不安と、周囲からの脅しの両方にうち勝つて薬をのまなければならぬわけで、これでは安心して薬物療法を受けることが出来ない。

それではどうすれば安心して薬による治療を受けることが出来るであろうか。一つはわれわれ医師が、薬物療法の意義や処方した薬の副作用について患者さんによく説明することである。最近では処方した薬の名前や効能を教えてくれる病院(医師または薬剤師)が増えているが、副作用についても積極的に説明する必要がある。しかし無用な不安を与えても逆効果であり、そのあたりのかねあいがむずかしい。

薬の効能書きには膨大な副作用情報が記載されていて、実状を知らないものが読むと、こわくて到底のむ気にならないほどである。しかしそのほとんどはまれなものや、特殊な条件下で起こる可能性を記載したものであり、実際には



いて書かれた一般向けの本(啓蒙書)の中から、適当なものを選んで読む程度でよい。その中に薬物療法のことや薬の副作用のことも書かれており、ほんどの場合それで十分である。ただし「適当な本」を選ぶには専門家の目が必要であり、それを主治医に相談するのである。パニック障害については、貝谷先生が良い本を何冊も出版しておられるので、その中から選べばよい。

こうして自分の治療薬について一通りの知識を身につければ、薬を指示通り服用し、その結果どんな効果があったか、なかつたか、副作用と思われる症状はどのようなことがあったかなどをありのままに医師に伝えることが重要である。すなわち、薬の服用結果についての情報を正しく医師にフィードバックするのである。医師はそれを聞いてその患者さんにより効果的な薬や用量を見定め、その患者さんに現れやすい副作用に注意し、处方に反映させることが出来る。

一方で薬物療法が進んで行く。言いかえれば患者も薬物療法の一方の主人公になると、

いうことである。副作用の問題もその中で解決していくことが望ましい。

現在は昔のように「すべて先生におまかせします」式の医療の時代では既になくなっている。だからと言つて形だけ「インフォームド・コンセント」(説明と同意)が整つていれば良い医療が出来ると言つたものでもない。医師ー患者間の基本的な信頼関係にもとづく共同作業が、情報の氾濫する中で薬の副作用不安にうち勝ち、薬物療法を受ける正しい道である。次回からパニック障害の治療に用いられる主な薬について解説し、副作用とそれへの正しい対処法について述べる。



一一九四〇年生まれ。
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。
在士。筑波大学講師などを経て、現
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9 ●

親のやり過ぎ構い過ぎ

岩館憲幸



今年も女子学生に“家族”についてのイメージを書かせたところ、例年ですと必ず上位にランクされる“親”が、9位に順位を下げてしまいました。この事から直ちに学生達にとって親の存在感が薄くなつたと考えてしまふのはいささか早計というものでしよう。別の調査で学生達は、これまでに悩んだ時の相談相手としてトップの友達に次いで二番手に母親をあげているのです。

とはいっても、子どもにとっての親の有り様が今日ほど問い合わせているのは、これまであまり例が無かつたように思われるのです。そういうえば相談相手に父親が登場しにくいというのがアンケートの気になる結果の一つでした。

親が子どものために一所懸命になつてるのは当然の事、でもその割りには子どもたちには親の有り難さや重みのようなものが実感されていないと思われます。

いや、むしろ子どもに対してもうかれてなされる親の助けが、子どもにとつて余計なお世話であるばかりか、かえつて仇になつてしまっているケースがとても多いように思われ

ます。別に調査で学生達は、これまでに悩んだ時の相談相手としてトップの友達に次いで二番手に母親をあげているのです。

とはいっても、子どもにとっての親の有り様が今日ほど問い合わせているのは、これまであまり例が無かつたように思われるのです。そういうれば相談相手に父親が登場しにくいいというのがアンケートの気になる結果の一つでした。

親が子どものために一所懸命になつてるのは当然の事、でもその割りには子どもたちには親の有り難さや重みのようなものが実感されていないと思われます。

親は、子どもに対してなによりもまず、将来誰にも迷惑をかけず独り立ち出来る知恵と自立心を育てる責任のある事をあらためて自覚すべきであります。とりわけ子どもの自立を促す役割は、父親か、父親に代わる人が担うべきものと私は考えます。

ここで、最近相談のあつた私の身内の息子A君の話をしてみようと思います。A君は幼少時近所の子と遊んでいて受けた怪我がもとで、片目に視力障害をきたしてしまいました。以来両親は可哀そうな彼に対し、なみなみならぬ親心で支え続けることになるので

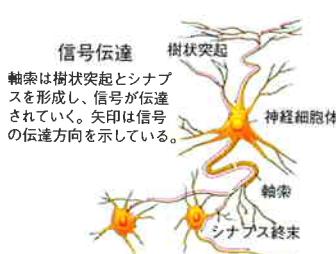
て仕方がないのです。子どものために必死になつて頑張る母親、その母親にただ合わせる形で子どもに接するか、すつかり母親任せになつてしまつている父親、それが最近よくみられる親達の姿ではないでしょうか。肝心な時の父親の役割がきちんと果たされず、母親にだけ負担を強いいる子育てがもし為されているとしたならば、父親の姿は見えてこないばかりか、子どもにとつていろんな意味ですごく不幸な事でもあるのです。

フクロウ博士の智恵袋

向精神薬の話(1) 薬はどのように効くのか?

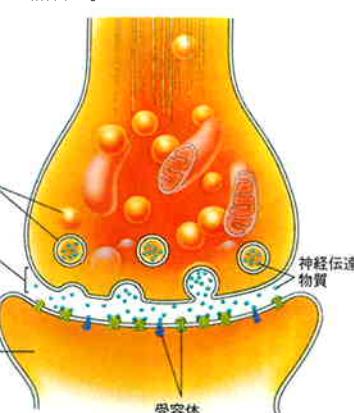
脳は1000億以上の神経細胞が複雑に絡み合った臓器です。この神経細胞内の情報は電気信号で伝わります。しかし、神経細胞と神経細胞の間の情報伝達は化学物質によって伝達されます。第1の神経細胞の末端から神経伝達物質が放出され第2の神経細胞にある受容体に作用し第2の神経細胞は電気的に興奮させられたり抑制させられたりします。この化学物質を神経伝達物質と呼び、30種類以上のものがわかっています。心身症や種々

なこの病気では脳内の神経の化学伝達のバランスが乱れているためだと考えられています。心療内科・神経科で使用する薬すなわち向精神薬は神経伝達物質の働きをいろいろな形で修正し病気を治すのです。(図)



シナプスの模式図

図は、シナプスが興奮している状態を示す。シナプス小胞はシナプス前膜と融合し、神経伝達物質が分泌される。神経伝達物質はシナプス後膜の受容体に結合する。



シリーズ 家族 9

親のやり過ぎ構い過ぎ

す。彼は姉と妹の三人きょうだいの長男、両親にとって掛け替えのない息子でした。父親は転勤の多い職業で、母親の郷里である地方の中核都市に居を構えてから単身赴任を余儀なくされました。母親も早くから団体職員として働くようになりました。子どもたちを出来るだけ良い大学に進めてやりたい、その思いで二人は頑張り続けました。しかしA君はなかなか親の期待どおりにはなつてくれませんでした。この町では最も進学率の高い公立高校に入学しながら勉強に身が入らず、嫌いでなかつた筈のスポーツ系部活も長続きしませんでした。3年進級頃から欠席がちとなり、三学期に入ると全く登校しなくなってしまいました。無理に卒業させずとも、大検でも良いのは、というのが担任の意見でした。母親の連絡を受け赴任先から学校に駆けつけた父親は、今後一日も休ませないことを条件に卒業させてくれるよう担任に頼み込んだのでした。そして家出をしたまま友人宅に身を寄せていた息子を連れ戻し、辛うじて高校を卒業させることができました。A君は

一年浪人の後、東京の有名私立に進学を果たしました。浪人に中、車の免許も取得できました。大学進学には母親の強い願いが込められていたと思われます。

本人は夜のアルバイトも行うなどして彼なりの大学生活を送っていました。ところが僅か一科目の単位を残したままいつこうに卒業しようとはしてくれませんでした。たまたま車の免許更新が、視力不足で認められなかつたのが本人には大変な衝撃だったのかもしれません。ここでも父親が息子のために力を尽くすことになりました。大学の科目担当の先生や教務担当に直接掛け合ひ、レポート提出で卒業をさせることができました。免許更新は眼鏡を矯正、買い与えることでクリアさせました。しかし親の力が及んだのはそこまででした。

A君は自分のような視力障害者にまともな就職先は有り得ないとしてこの2月家に戻つたまま、働く意欲を全く見せていないので。その父親からA君にも直接会つたわけではありません。本当はA君の現在の心身状態や、彼と両親のコミュニケーションがどうなのか非常に気になるところであります。とはいものの親の子どもへの援助や支えの有り様について、改めて深く考えさせられた身近の出来事でありました。

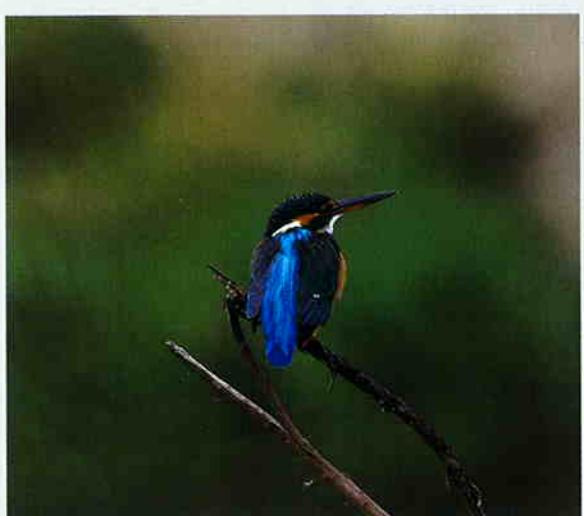
●野鳥図鑑●

【カワセミ】

日本全国の河川や池などに生息し、この美しい羽色から「水辺の宝石」と呼ばれています。昔から「翡翠」の文字をあてて親しまれてきました。

強い農薬の使用で、一時激減しましたが、近年再び見られるようになったことは喜ばしいことです。

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児童教育学科心理コース教授。なごやメンタルクリニック心理カウンセリング担当。

INFORMATIONS

●なごやメンタルクリニック関係図書出版案内

●「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

執筆者：貝谷久宣、久保木富房、坂野雄二、高橋徹、竹内龍雄

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。



●「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、ストレスと上手くつきあう方法・ストレス解消法を紹介する。

●「うつ病／私の出会った患者さん」

出版予定日：平成10年7月 出版社：日本評論社

編著者：樋口輝彦 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。

●夏期休業日のお知らせ

8月14日(金)～8月16日(日)



松尾 ルリカ

4月下旬からクリニックでお世話になって
います。

今は初めてのことばかりで何をするにも戸
惑っていますが、少しでも早く、笑顔の似
合う一人前のスタッフになれるよう頑張り
ます。どうぞよろしくお願いします。

Que Será, Será
「ケ セラ セラ」

発行日 平成10年7月1日

【8月からの診療時間】

日	9	10	12	13	14	15	20
月			休 診	診 療 (院長)		診 療 (院長)	
					心理カウンセリング(八尋)		
火		休 診	診 療 (院長)		診 療 (院長)		
				心理カウンセリング(八木)			
水		休 診			診 療 (石田)		
木		休 診			診 療 (吉田)		
金		休 診			診 療 (院長)		
				心理カウンセリング(岩館)			
土		診 療(加藤)隔週			休 診		
		診 療(吉田)隔週					

※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
リクルート名古屋ビル 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 價 ¥500



なごや
メンタルクリニック