

Que Será, Será



身延の桜 身延山

平成12年11月に全国47都道府県の20代から60代の男女それぞれ400人に對して合計4,000人の健康調査が行われました。筆者はパニック障害に関する部分を担当しました。その結果、パニック障害の患者であると考えられる人は135人いました。これは100人の人がいるとその中の34人が現在または過去にパニック障害に罹患している／したという計算になります。パニック障害の経験がある人の割合を男女別で見ますと、女性は100人に51人、男性は100人に17人で、女性は男性の3倍パニック障害が多いということになります。年代別に見ますと女性では30代(62%)、20代(57%)、60代(51%)の順で、男性では30代(23%)、40代(22%)、20代(18%)の順でした。広場恐怖を示す人はパニック障害よりも多く、100人に22人でした。5人に一人は広場恐怖があるという計算になります。男女別で見ると女性は100人に25人で、男性の100人に18人より多い結果が出ました。広場恐怖の対象に関しては、トンネル、エレベーター、橋などの狭いと

ころを恐れる人が80%でもうとも多く、すぐにトイレに行けない状況を恐れる人が68%、自動車の運転、特に高速道路や渋滞を恐れる人は53%、電車、バス、地下鉄、航空機などの公共交通機関を恐れる人が49%、美容院、理髪店、歯医者、会議、行列に並ぶといった精神的な束縛状況を恐れる人は44%でした。広場恐怖の人の数はパニック障害の人のが6倍以上という計算になります。病気になった人を初めてみる医者の立場からすると、広場恐怖はパニック发作が生じてその結果起くるものだと解釈しやすいですが、このような客観的なデーターからすると、どうもそうではなく、もともと広場恐怖の傾向があり、その上にパニック障害が発症することもあると考えた方が適切かもしません。さて、この調査で

もう一つ大変興味深いことがわかりました。高度な統計的手法を使って、パニック障害の発症に関連のある項目を検討したのです。その結果、女性では「運動をしないこと」と「ストレスに対する対処が下手なこと」でした。一方、

パニック障害の頻度は3.4%！
この病気は増加しているのか？

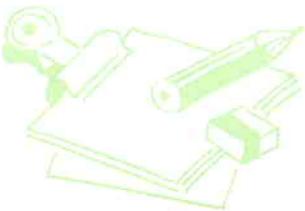
医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



パニック障害の頻度は3.4%！この病気は増加しているのか

男性では、「年間温度差の激しい地域」でのパニック障害の頻度が高いことがわかりました。筆者が以前クリーリングの患者さん500人以上について調べた調査では、気温が上昇する時期(5、6、7月)にパニック発作の発症が一番多いことがわかつていますから、パニック障害の発症は温度が関係する可能性があるのでしょうか。

世界の国々と比べて日本のパニック障害の頻度はどのようにになっているのでしょうか？表1に各国のパニック障害の頻度を研究した結果を示します。この表の結果で、興味のあることは、韓国や台湾では都市部周辺の地方での頻度が最も高いことです。全体的に見ると北米大陸、ヨーロッパ、アジアの順に頻度が高いといえます。今までに報告された最も高いパニック障害の頻度は、米国のサン・アントニオにおける1、306名の成人に直接インタビューして得られた3.8%です。今回の日本においてだされた3.4%はこの値に迫るものですね。もちろんこのような調査の結果は調査方法など種々な要素が大きく結果を左右することは念頭に置いておく必要があります。もう少し新しい別の研



究(Weissman et al, 1997)では、カナダ／エドモントン 14%、イタリア／フランス 29%、台湾 0.4%でした。

表1 各国のパニック障害の頻度
(藤井編: パニック障害の疫学調査、スコープ3.2巻より抜粋)

米国(5都市 - 1984) … 1.57%
イタリア(フレンス-1989) … 1.35%
韓国(ソウル - 1986) … 1.11%
(地方 - 1986) … 2.60%
台湾(台北 - 1991) … 0.30%
(近郊の町 - 1991) … 0.57%
(地方の村 - 1991) … 0.27%

といわれています。東京—大阪間なら15日と考えられます。大正元年に東京一下関間にはじめて急行が走りました。その時の東京—大阪間の所要時間は11時間54分でした。約12時間と見積りますと、世の中が30倍も早く動くようになつたと考えることができます。さらに、昭和33年特急「こだま」が6時間30分で東京—大阪間を走りました。そして、ついに、昭和39年から新幹線「ひかり」が東京—大阪間3時間で走るようになりました。江戸時代に比べると現在は120倍の早さで世の中がまわっています。近代化の別名「パラメーター」は情報量です。年間の書籍発行部数で比較すると、昭和63年には13億3969万部でしたが、平成10年には15億7354万部となり、10年間で17%も増加しています。さらには数年間のITの普及とともに、パニック障害が増加する要因を考えてみましょう。日本の人口は、明治33年に43、847千人、昭和25年に84、115千人、そして平成12年では126、919千人です。明治時代に比べると、日本の領土はむしろ減っていますから、人口密度は3倍以上になつていると考えることが出来ます。さらに、1989年の「厚生白書」は1985年現在で都市に住む世帯は全世帯の8割を占めていることを報じています。すなわち、人口の都市への集中が激しく進んでいる現在、実質的な人口密度は明治時代の10倍に達していると考えられます。

近代化は、時間距離を「ラムメーター」として年次比較するとよく理解できます。江戸から京まで東海道、約500kmを普通の脚で歩くと14日間かかった

といわれています。東京—大阪間は、1920年～1940年は上昇、1940年～1965年は下降、1965年以降は上昇しており、100年間を全体的に眺めてみると確実に温暖化しています。最近の人は昔の人に比べてからだを使わないという事実がいろいろなかたちで出されています。近年の児童生徒は、日常生活における身体活動の機会や場の減少などに伴い、基礎的な体力や運動能力が長期的に低下する傾向にあることが指摘されています。文部省「スポーツテスト」の結果を見ると、昭和40～50年ごろには向上傾向にあつた児童生徒の体力・運動能力は、50～60年ごろには停滞傾向が続き、その後は、程度の差はあるがほとんどの学年で低下傾向を示しています。なお平成9年10月に実施した総理府「体力・スポーツに関する世論調査」によると、今の子どもは運動不足になつていると考える人の割合は74.2%となつており、昭和57年の57.7%と比べると17ポイントも増加しています。その理由として、「テレビを見たり、ゲームをする時間などが多く、外で遊ばなくなつた」「勉強・塾などに忙しくて時間がない」との回答が多くなつていました。最近の人が運動をしないという事実の裏返しとして、電力消費量の増加が挙げられます。1世帯あたりの年間電力消費量を見ますと、昭和40年には1000kWhであったのが、30年後の平成7年にはその3.5倍の3500kWhに増加しています。そのうち照明に使用する電力はこの15年で30%以上増加しています。これはとりもなおさず、深夜まで起

きている人が多いという最近の風潮も一つの要素となっています。これまでにも繰り返し述べてきましたが、昼夜逆転はパニック障害の療養にはよくなく、それ自身が脳内時計を狂わせパニック障害の発症の引き金になる可能性が強いのです。このように、われが住む現代社会は、パニック障害の発症を容易にする要素があふれているといつてよいでしょう。最後に筆者の独創的思考を述べれば、社会構造の変化も人間の精神に適度の緊張感を与えることが出来なくなつてしまつて、パニック障害の発症を容易にしていると考えられます。縦割り社会から横並び社会になり、先生、師匠、先輩の存在感が薄くなり、人間の心を規制する状況が少なくななり、心の鍛錬が不十分になつていると考えています。表にここまで述べたパニック障害を増加させると考えられる要因をまとめます。パニック障害の少ない社会にするということは少なくとも、過ぎ去った時代のよどよどをもう一度取り戻し、「自然に帰る」生活を重視することが大切であると思われます。

ストレス社会
●人口の過密化
●世の中の動きのスピード化
●情報の洪水

地球温暖化

運動量の減少

夜型人間の増加

縦割り社会の崩壊

生きている人が多いという最近の風潮も一つの要素となっています。これまでにも繰り返し述べてきましたが、昼夜逆転はパニック障害の療養にはよくなく、それ自身が脳内時計を狂わせパニック障害の発症の引き金になる可能性が強いのです。このように、われが住む現代社会は、パニック障害の発症を容易にする要素があふれているといつてよいでしょう。最後に筆者の独創的思考を述べれば、社会構造の変化も人間の精神に適度の緊張感を与えることが出来なくなつてしまつて、パニック障害の発症を容易にしていると考えられます。縦割り社会から横並び社会になり、先生、師匠、先輩の存在感が薄くなり、人間の心を規制する状況が少なくななり、心の鍛錬が不十分になつていると考えています。表にここまで述べたパニック障害を増加させると考えられる要因をまとめます。パニック障害の少ない社会にするということは少なくとも、過ぎ去った時代のよどよどをもう一度取り戻し、「自然に帰る」生活を重視することが大切であると思われます。

表2 パニック障害増加の要因

- ストレス社会
- 人口の過密化
- 世の中の動きのスピード化
- 情報の洪水
- 地球温暖化
- 運動量の減少
- 夜型人間の増加
- 縦割り社会の崩壊

パニック障害と出産の手記 NS

そんな母に3度の食事はもちろん家庭事務もほとんど手伝わず、ただごろごろ眠つてばかりいる私に、多少なりとも苛立ちを感じたと思いますが、それでも許してくれました。実家は、疲れきった私には、それこそ産まれる前の、母のお腹の中に居るようなもつとも安心できる場所でした。

3ヶ月たて、少しずつ外出したり、読書をしたり、と普通の生活へ移行していく

せつかく時間があるのだから、と、不妊検査をうけ、基礎体温を付けはじめました。検査自体も特に異常もありませんでした。そして待ちに待った主人の本帰国。主人と早速赤坂クリニックへ伺い、貝谷先生との診察を受けました。「やつと帰国して突然のようですが、子供を作つてもいいでしょうか?」。貝谷先生は満面の笑顔で、「どうぞ! 薬も妊娠しても安全なもの

院の精神神経科で出産までお世話になつたほうがいい」と言われました。わたしは反射的に、「この実家に近い病院で産みたい、貝谷先生から離れるのは絶対に嫌だ」と、それこそ幼稚園生のように号泣しました。

今にして思えばそれこそ大パニックで、とてもこんな患者さんを診ていくことは出来ないと言う決定打になつてしまつた気がしました。

ご指示をあおぎ、私のパートの治療が始まりました。とにかく、薬が効いていづけました。複雑な人間気を遣うことのない、今までの生活になりました。今親も、一度嫁いだ娘が実家昼夜を問わず、ごろごろいるのを見て、ご近所やまづい思いや痒痒い思いいます。特に母自身はガラ再発し、私も一時帰国しらいで、見た目は元気でし転移するか分からぬ状況

「一ヶ月で、眠りつきやすくなる」という現象が、この病気の特徴です。この病気は、年齢層によっても異なりますが、主に20歳代後半から50歳代前半の間に多く見られます。また、女性の方々に多い傾向があります。

かつたし、全くすうずうつくしく、嫁としての自覺のないあきれた存在だったと思います。でも結果的にはそれが、回復への近道になりました。

主人の本帰国が決まつたころ、私はかなりの回復期に入つてました。また上海に行つて、また複雜な人間関係に戻つてせつかくの治療が台無しになつては、と主人には戻らず、引越しあも全般的に主人に任せることになりました。私も主人の帰國にあたつて、マンショニ選び、家具等の準備をしながら、心の中で、あきらめかけていたあることが、浮かび上がつきました。「赤ちゃんが欲しい」と。

人科にかかるのですが、パラク障害の患者を見るのははじめてらしく、また私が飲んでいた薬は産婦人科の薬としてはすべて禁止薬ばかり…。とても熱心で優しい先生でしたが、私がひどいわりや、不安感に満ち溢れているのを診て、疑問に思ははじめていたようでした。

そしてついに、1月のとある日、検診の後、午後母と一緒にまた来るよう言わされました。私はもう不安で大パニックに陥りました。そして、「この病院でなく、本院の24時間精神科のある病院に転院したほうがいい、上の先生方と相談して、転院を決めました。赤坂クリニックでなく、本

でいたところ、主人がインターネットで登録を見た赤坂クリニックのホームページを見ても、もう頼れるのはマジでない、と藁もすがる思いで、国際電話で予約をし帰国しました。結果的に主人より1年早い帰国となりました。すぐに貝谷先生の診察を父同伴で受診し、3ヶ月はあなどりしないで、ひたすら眠りなさい、との

していますし、神様がくれた貴重な時間だったと思います。主人は2回くらい一時帰国しましたが、あまり刺激の強くない水族館やテーマパークと一緒に行ったりしました。そこには決まって1日3回激しく動悸に襲われるパニックも、ほとんど感じないようになっていました。先生のご指導で主人の実家には挨拶にも行かなくてはいけませんが、それも結構大変でした。

でも、主人は安心していたようでした。
でも実際は大間違いでした。ひどいわ
り母親になつて、パンクリ障害でも五体満足の
赤ちゃんを産めるのだろうか？出産はどう
いうふうになるのか？なによりちゃんと
と一人前の母親として子供を育てていけ
るのだろうか？本当に次々と私に不安が
襲いかかってきました。其総合病院の産婦
科で、主人は安心していたようでした。

1998年の夏、やっとの思いで日本に帰国しました。中国は上海に、主人の卦任にともなつて、付いて行きました。ニック障害と診断されしていましたが、当時診ていただいたい先生には、「あなたの方の気持ち次第で、姿勢を正してちゃんどすればすぐには病気は治る」と診断され薬を送つてもらつてはいました。しかしながら、きちんとした治療も受けず、に、狭い日本人社会のなかで、どうしていいかわからず、ひたすら八方美人になつて氣を遣い、病気は悪化する一方でした。

ました。主人とも初めは、国際電話をファックスでのやり取りをしていましたが、お金がかかるてしまうので、実家に眠っていたパソコンを使ってメールでやりとりを毎日欠かさずするようになりました。でも自谷先生からは家族以外の人と会わぬようとの「指示」がありました。でもずっと母と一緒にいるのですから、ときには喧嘩することもありましたし、いつになつても上海に戻らない私を内心本当に配してくれています。

私の病氣治療のために、精一杯理解を

を出します」とおっしゃっていました。結局1年間お世話をなった実家を、感謝しつ後にしました。両親も大好きな一緒に暮らすべきであるという考えをずっと持っていたので、喜んでくれました。

そして…2ヶ月後の1999年12月に妊娠しました。天にも昇る気持ちで、おめでたが分かったその日に、私の両親と主人とみんなで食事をし、お祝いました。ケセラセラのパニック障害と妊娠の特集がいただいていて、妊娠がきっかけで病気

じつは3ヶ月ほど実家にまた里帰りしました。つわりがひどくパニックもひどい私は、実家で食事を作ってもらい、ひどいわりの時期に全面的に母に頼る形になりました。

本院に転院しました。紹介された産婦科の先生は、あらかじめ私のことを聞かれていたが、とても熱心に他の患者さん以上に優しく、私に接つていただきました。この先生との出会いはとても大きく、同病院の神経科の先生には、恵まれを間違えられたり、今ひとつパニック障害で出産のために転院してきたのに3分くらいの形式的な診察で、何か薬のことや困ったことがあると、「産婦人科に相談しないさい」と言われて、産婦人科のほうに相談すれば、「神経科のほうに聞かない」とわからぬいと言われたりで、思うような治療は受られませんでした。

たり、その日先生がおっしゃつたことを紙に書きなさい、と叱つていただいたら、本当に迷惑をかけました。なんとも情はない母親の卵でした。

がします。最後まで懇願しましたが「泣いてばかりいて、あなたも母親になるくらしそう」、そして同席していた母を見て「お母さんも大変ですね。ほらお母さんもう一つ生きているわけじゃないんだからもうつとしっかりしなさい」と担当のお医者さまに言われ、転院せざるを得なくなってしまいました。

産でしたが、30000グラムを超す赤ちゃんでした。

はもうお腹の張り止めの薬は飲まず、然に出产をしたいと、自ら望んで個室に入院させてもらいました。それから2日後の夕方から本格的な陣痛が来て、両親、主人が駆けつけてくれました。今度は本格的な陣痛でした。母は私の手をずっと握り、陣痛の間隔がどんどん短くなる私に付き添ってくれました。

母に「痛いとは言わずに、出産する」と約束をして、分娩室に入り、2000年7月26日、P.M.11時43分に無事五満足の女の子の赤ちゃんを出産しました。予定日は8月18日だったので、3週間も早い早

静の条件で退院しましたが、帰ったのは又しても実家でした。

した。服薬していることを除けば極々普通の妊娠でした。パニックはありませんが、主人とデパートに買い物に行ったり、おいしいイタリア料理を食べにいったりなど、少し穏やかな日々が流れていきました。ところが7ヶ月の終わり頃、出血してあわてて病院に行くと、絶対安静を言い渡されました。結果的には、切迫早産ということになり3度入院しました。パニック障害だからとなかなか出してもらえないかったお腹の張り止めの薬副作用で動悸が激しくなるため、毎日我慢するを得ない



ストレス講座 一その7-

五感の医学

野村 忍

21世紀は「こころの時代」あるいは「ストレスの時代」とも言われています。ストレスの多い現代社会の中で生活する人が、ストレス病に陥らず、心身の健康を維持し、あるいはストレスをバネとして心豊かな生活を送るために、いろいろな工夫が必要です。ダイエットをしたり、スポーツをしたり、ジムに通つて運動したりという人も多いでしょう。私事ですが、昨年末にモナコに行ってタラソテラピー（海洋療法）を体験してきました。海水を使ったジャグジー風呂や泥パックやマッサージなどで、007のボンドになつた気分になり、実に何年ぶりかでリラックスした思い出が残っています。

最近は、音楽や絵画でもあるいはアイドルでも「癒し系」という言葉が流行っています。そこで、今回は人間の持つ五感に働きかける「癒し」の効用について述べてみます。

【食】

古来中国では「医食同源」といって食は医薬以上に重用されていました。医薬は表面にあらわれた症状を軽減する効果がありますが、食は体质的に改善したり自然治癒力を

増進するというより根本的な療法ということができます。

代表的なものは中国の「藥膳」料理ですが、基本はなるべく四季おりおりの自然の物や無農薬・無添加の物を食べるということです。現代は飽食の時代とも言われ、飲み過ぎ・食べ過ぎやインスタント食品が大流行していますが、食の原点に立ち返つてみることも重要です。

【聞く】

ニューヨークのテロ事件の生放送は、映画以上に刺激的でした。アメリカでは、それ以来しばらくの間戦争・テロ映画しばらくの間戦争・テロ映画が自粛されたとのことです。

【見る】

このまま袋などさまざまなものがあります。最近は、アロマテラピーといついろいろな香りを演出できるグッズも市販されています。

【触れる】

指圧やマッサージは触覚に働きかける癒しの代表的なものです。最近では、街角でクリニック・マッサージなどの看板をよく見かけますが、中にはいかげんなものもありますから評判のよい所を選んだ方が賢明です。また、温泉やク

音楽療法が注目を集め、CD屋さんに行くと「眠れない人のための音楽」や「リラックスするためのビデオ」などが山積みになっています。個人の好みの差や

その時の気分の違いはあるにしても、好きな音楽をゆっくり聞いたり、たまには演奏会に出かけてみるのもよいでしょう。

【香り】

これも古くから、香道や匂い袋などさまざまなものがあります。最近は、アロマテラピーといついろいろな香りを演出できるグッズも市販されています。

【味】

一般的には、ひのきやハーブの香りがリラックスすると言われて、香りを楽しむのは大変リラックスするもので、一度試してみるのはいかがでしょう。

【聴く】

このまま袋などさまざまのあります。最近は、アロマテラピーといついろいろな香りを演出できるグッズも市販されています。

【味】

一般的には、ひのきやハーブの香りがリラックスすると言われて、香りを楽しむのは大変リラックスするもので、一度試してみるのはいかがでしょう。

代社会の中で失われた人間性を回復するのに大変役に立つのです。ただし、多分に経験的なものが多く、実証に乏しいために近代科学からは置き去りにされてしまつた感があります。これからは、こういう「癒し系」の療法について、経験論だけではなく、きちんととしたデータを積み重ね、本当に効果のあるものを提供していくことも「心の科學」の大きな課題と言えます。

以上、五感に働きかける療法について述べてきましたが、これらは機械化された現

代社会の中でも失われた人間性を回復するのに大変役に立つのです。ただし、多分に経験的なものが多く、実証に乏しいために近代科学からは置き去りにされてしまつた感があります。これからは、こういう「癒し系」の療法について、経験論だけではなく、きちんととしたデータを積み重ね、本当に効果のあるものを提供していくことも「心の科學」の大きな課題と言えます。

以上、五感に働きかける療法について述べてきましたが、これらは機械化された現

代社会の中でも失われた人間性を回復するのに大変役に立つのです。ただし、多分に経験的なものが多く、実証に乏しいために近代科学からは置き去りにされてしまつた感があります。これからは、こういう「癒し系」の療法について、経験論だけではなく、きちんととしたデータを積み重ね、本当に効果のあるものを提供していくことも「心の科學」の大きな課題と言えます。

以上、五感に働きかける療法について述べてきましたが、これらは機械化された現

代社会の中でも失われた人間性を回復するのに大変役に立つのです。ただし、多分に経験的なものが多く、実証に乏しいために近代科学からは置き去りにされてしまつた感があります。これからは、こういう「癒し系」の療法について、経験論だけではなく、きちんととしたデータを積み重ね、本当に効果のあるものを提供していくことも「心の科學」の大きな課題と言えます。

以上、五感に働きかける療法について述べてきましたが、これらは機械化された現



(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・心と体の处方箋」「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24

単身赴任

—紳と自立が?—

岩館憲幸

4月は新しい年度の始まり、学校には1年生が、職場には新規採用者が期待や不安を抱きながら入ってまいります。その一方でサラリーマンたちの転出入が多いのもこの季節といえます。もちろん職業や職場によって異なるでしょうが、出先の多い企業や官公庁などでは、転勤異動のあるのは当たり前、家庭の事情などで単身赴任を余儀なくされることが少なくありません。家族にとつて、一家の大黒柱としていつも身近に居てほしい父親が、単身赴任で不在になってしまふことは、多かれ少なかれ心理的、経済的影響を覚悟させられることになります。

4月は新しい年度の始まり、学校には1年生が、職場には新規採用者が期待や不安を抱きながら入ってまいります。その一方でサラリーマンたちの転出入が多いのもこの季節といえます。もちろん職業や職場によって異なるでしょうが、出先の多い企業や官公庁などでは、転勤異動のあるのは当たり前、家庭の事情などで単身赴任を余儀なくされることが少なくありません。家族にとつて、一家の大黒柱としていつも身近に居てほしい父親が、単身赴任で不在になつてしまふことは、多かれ少なかれ心理的、経済的影響を覚悟させられることになります。

され心理的、経済的影響を覚悟させられることになります。今回はこの単身赴任について、厚生労働省の発表によりますと、有配偶単身赴任者の数は344、100人にも達しております(平成10年度調査)、年々増加傾向にあるのだそうです。

単身赴任には、家族に対し二重生活に伴う経済的負担を強いるなど、当人や家族の心身になんらかの悪影響をもたらしがちな点でネガティブなイメージがあります。それゆえ雇用者側では、家族を伴った転勤が可能なように、社宅や官舎を整えたり住宅手当の支給を考えたりするわけです。にもかかわらず、単身赴任に踏み切った理由として、ある民間研究所(the0123引越文化研究所)は、

「仕事疲れ」、「飲み過ぎ、吸い過ぎ」、「健康状態」などが、

上位にあげられております。

一方留守をまかされた妻

の、夫への心配事には「食事」、

「仕事疲れ」、「飲み過ぎ、吸い過ぎ」、「健康状態」などが、

上位にあげられております。

この調査結果には示されておりませんが、「赴任先での夫の女性関係が心配」も皆無と

はいえないでしよう。

さらに同調査では、単身赴任夫妻が互いのコミュニケーション手段として最も多用することは、夫のケータイやPHSと自宅の電話によるやりとり、次いで多いのが夫の部屋や会社の電話使用であるとあります。同調査で3、4位にあげられている「子どもの抵抗」(18%)や「妻の抵抗」(10%)にあつて単身やむをえずとする消極的選択も、家族が理由も明らかになります。



フクロウ博士の智恵袋

体温計の使い方

パニック障害の患者さんはあっちの具合が良くない、こっちの調子がおかしいといって体調を気にする人が多い。熱があるのではないかとすぐ体温を測る人が多いのではないかといえば、体温計について話そう。まず人間さまは生き物であるから、いつも体温が一定であるとは限らないと言うことじゃ。起床前早朝に最も低くなり、午後から高くなるという日内リズムが普通は認められる。また、食後や運動後には体温は多少とも上昇する。だから体温測定は常に同じ時間に行

わないと意味がない。体温は個体差が大きいから自分の健康時の常温を知っておく必要がある。また、測定部位によっても体温は異なる。腋窩に比べて、口腔内では0.2~0.4℃、直腸では0.4~0.6℃程度高くなる。測定時間は、腋窩では10分、口腔内、直腸では5分を要する。体温が38.5℃以上になった時を高体温、35℃未満の時を低体温といい、病的と考える。体温計は実測式の電子体温計が正確で安全であろう。表に測定に関わる要因を示しておこう。

体温の計測値に影響を及ぼす要因

体温そのものによる要因

- ① 日周リズム
- ② 性ホルモンの周期(女性)、妊娠
- ③ 年齢による差
- ④ 測定時の状態: 運動、入浴、食事、精神的因素などの負荷による差
- ⑤ 個体差
- ⑥ 体温調節中枢の機能障害
- ⑦ 無汗症
- ⑧ 各種の疾患による発熱、低体温
- ⑨ 各種の処置(輸血、手術、予防接種)後の発熱
- ⑩ 薬剤による発熱、低体温
- ⑪ 心因性の発熱

測定にかかる要因

- ① 人体を取り巻く環境による差
季節、環境温、湿度
- ② 測定対象、部位による差
腋窩、頸部、口腔内、直腸、腹、子宮内、鼓膜
- ③ 測定時間の長さによる差
- ④ 測定方法による差
体温計をあてる場所、角度、押さえ方
- ⑤ 体格(肥満度)による差
- ⑥ 詐熱

(日本医師会雑誌127:691,2002より)

シリーズ 家族24
単身赴任

夫婦も親子も、離れてみて初めてお互の姿がよく見えてくるのではないでしょか。日頃感情的に反発し合うことの多かった家族同士が、心理的物理的に距離をおいて冷静にメッセージを伝え合うことで理解を深めることもあるのではないかでしょか。単身赴任の夫にとって一人生活は、家族を思いやり、改めて見直すよい機会だと思われるのです。それだけではない、当然のことながら食事や飲酒、睡眠、入浴、洗濯等々日常生活のもうもろを自分で対応管理しなければなりません。家のはすべて“かみさん”ませ、自分が読んだもの脱いだものから、飲み食いしたものまで、ほとんどそのまま放りっぱなしといった、家では専ら省力を決め込んでいるような“亭主”にとって、単身赴任は、かかる自分からの脱却、自立的生活への意識改革という課題も負わされることがあります。単身生活は、本人がたとえどんなに仕事に追われていても、不健康な生活とならない自己管理への姿勢が問われる機会でもあるわけです。

趣味や遊びや人付き合いに、好き放題などころのあつた単身生活でしたが、少なくとも私にとっては、改めて家族

を離れたことがあります。ケイタイもパソコンも普及していなかつた20年も昔の話、家族との連絡は専ら電話、たまに手紙を書くこともあります。赴任直後で、官舎に電話がまだ設置されていなかつた折、部活の登山で悪天候から下山が心配された短大生の娘からの連絡を、近くのスナックで深夜まで待ち続けたことを思いだします。その時の無事戻ったという長女の声が忘れられません。

長男が大学受験で仲間2人と上京、宿泊したことがあります。朝食に食べさせた、手作りのりんご酢入りきゅうり漬けが、ピクルスのようだと好評だったのも東京・大森官舎での単身生活で記憶に残る出来事の一つでした。

共働きを続けていて、めったに来てももらえなかつた妻が初めて訪れた際に、「標準米でもこんなに美味しく炊けるんだぞ」と自慢してみせたことが、彼女に、“夫”的一人暮らしは心配なさそうと印象づけたようでした。

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心理カウンセリング担当。



●野鳥図鑑●



【キジ】

桃太郎のお供をし、犬、猿と協力して鬼を退治したというキジは日本の国鳥に指定されています。春、レンゲの花が咲く頃、畠の畦の上に立ち、「ケーン ケーン」とよく響く声で鳴く姿を見かけます。1羽の雄が数羽の雌を連れていすることができます。

撮影（財）日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂

INFORMATIONS

●市民講演会のお知らせ

今年は4月13日(土)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」

編著者：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

●CD発売のお知らせ

全行程がパニック障害患者さんによって作成されたいやしの音楽のCD
「poco a poco／ケ・セラ・セラ」(定価：税込2,500円)が発売されました。
クリニック受付でお買い求め下さい。

Que Será, Será
「ケ セラ セラ」
発行日 平成14年4月1日

【診療時間】

日	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	休 診											
火	休診											
水	休	診										
木	診	療	(土田)			休	診					
金	休	診					診	療	(貝谷)			
土	診	療	(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.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

