

# Que Será, Será



小田原 ちょうちん祭り 写真撮影：石原 傳幸

昨年5月8日、9日に、沖縄で第44回日本心身医学会総会が開催されました。その折の琉球大学石津宏教授による会長講演「心身医学、精神衛生とヘルスプロモーションー健康・長寿への道程 *stajogensis*」は、沖縄の風土や風習に触れた大変興味深い話でした。その中で沖縄のシャーマニズムに触れられ、私はユタ(沖縄の巫女)に強い関心を持ちました。その際、沖縄滞在中にユタに会えないかと考え、たまたまホテルのロビーにいた数人の地元女性に聞いてみました。日焼けしたたくましい高齢の女性がまったく理解不可能の方言で答えてくれました。たまたまその中に標準語を話す婦人がいてホテル近くの宜野湾市にユタが住んでいることを聞き出しました。その不確かな情報だけでタクシーに乗り、運転手に探してもらいました。そのお宅は見つかりました。しかし、残念なことに、そのユタは最近亡くなら



医療法人 和楽会  
理事長  
貝谷 久宣

## パニック障害と占い ー占い・シャーマニズムと不安障害ー

れたということと目的を達することができませんでした。私はユタに会えなかった代わりに会長講演で知った斎場御嶽(セーフアウトキ)に行きました。ここは、平成12年12月2日世界遺産に登録されたところです。斎場御嶽は沖縄における最も高貴な霊地といわれています。そこは琉球の開闢神「アマミケ」が作った聖域であり、この斎場御嶽の位置する知念半島の東に位置する神の島といわれる久高島から聖なる白砂を運び入れ、国家的な祭祀が執り行われ、国王しか入ることができなかったという場所です。とりわけ、琉球各地で祭祀をつかさどっていた女性神官ノロの総元締め「聞得大君(きこえのおおきみ)」の就任式「御新下り(おあらおり)」がなされたということでした。琉球域内にある広間と同じ名を持つ三庫理(サングレイ)という拝所は、二枚の巨岩が互いに寄りかかって三角形の洞門の様になっています(写真)。この岩の間を抜け海

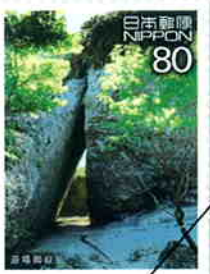


写真1 三庫理

# パニック障害と占い

— 占い・シャーマニズムと不安障害 —



写真2 久高島

の見える明るい場所に出ると久高島が見えます(写真2)。ここから、この神の島に向かって遙拝したわたしはいへん厳かな気分になりました。やはり、霊地とか聖地といわれる場所は人の心を落ち着かせ宗教的感覚を呼び起こす何かがあると思えました。

そして、1年後にまた、わたしは沖繩を訪問する機会を得ました。これは(社)日本筋ジストロフィー協会沖繩支部総会で講演を依頼されたからです。厚生労働省筋ジストロフィー研究班の先生方に最新の研究成果が示されたスライドをお借りして私は講演をしました。筋ジストロフィーの新しい治療法についての私の話を沖繩の患者さんたちは非常に期待を持って聞いてくれました。さて、昨年の無念を果たそうと、今回の沖繩訪問では前もって高峰支部長にお願いしてユタを探していただきました。そして、5月29日の午前那覇市内に住むユタを訪問することができました。そのユタは、想像していたよりもずっと若い50歳前の女性でした。休日夫妻の世話をする夫と浪人中の

娘さんが一緒に住んでいました。こざっぱりとした家の一部屋に祭壇が飾られていました。霊媒を降ろす前にろうそくに火を点け、手を合わせ簡単な礼拝をしました。そのユタは私の両親の生死の年月日と、墓・仏壇のある場所を聞いただけで死霊との交流に入りました。彼女には少しも仰々しさは感じられず、特別な身振り・形相をするわけでもなく、机に向かい霊との会話を淡々と筆記し、文字で満たされた紙を私に1枚ずつ渡してくれました。霊界の私の両親は私たちの状態に満足していると聞き、私は納得して2時間半の行事を終えました。

その後の雑談のなかでこのユタは私が精神科医であることを知ると、「私を調べたいのではないですか? 私のことが何でも聞いてください」といつてありのままの自分をさらけ出して平気ですという態度を示しました。彼女の素直さと率直さに私は大変好感を持ちました。私は職業的興味から訪問したのではないことを伝えても、彼女のほうから積極的に自分のことを話してくれました。そのユタは特別な教育も修行も受けていなかったが、18歳の時に霊感を得たということでした。それ以後、感覚が敏感になり、物に触るだけで今まで感じなかったものを感じるようになったと言っていました。霊界との交流は聞こえるというよりはその世界が見えるという表現をしていました。専門用語で言えば視覚的表象という

ものでしょう。彼女は普通の人がなんでもなく食べへしまう食物も少し腐りかけていることがわかってしまい口にすることができないと言っていました。彼女は比較的肥満体でしたが、そのため十分に食物は摂っていないと言っていました。また、高所・閉所恐怖があり、飛行機に乗ることなどまったく考えることができないということでした。私はこれ聞いて私の患者さんのことを思い出しました。このユタは小さいころから大変な怖がり屋さんだったのでしょう。最近の精神医学的診断に従えば「特定の恐怖症」を持った人だと思えました。「特定の恐怖症」は、子供のときから種々な動物(イヌ、ネコ、虫など)、自然環境(嵐、高所、水など)、血液・注射・外傷、種々な状況(トンネル、橋、閉所など)を意味もなく過剰に恐れる状態です。このユタはパニック障害ではありませんが、パニック障害患者さんの既往歴を調べると「特定の恐怖症」が大変多く見られます。

私はこのユタに会って、恐怖症のひとつは第六感や霊感を持ちやすいのではないかと考えるようになりました。私の不安障害の患者Aさんは、夫が浮気をして帰った夜は、なんとなくいやな感じがして息苦しくなり、パニック発作がおきるそうです。また、患者さんでなく、筋ジストロフィー協会の仕事をお手伝いしてくれる大学院学生は、学生時代に占いをアルバイトでやっていました。ある時、彼女が私に同行してある地方に調査に行かたとき、たまたま、つり橋があり、それを渡るようになりました。

彼女は顔面蒼白で脂汗をたらたら出し始め私の手にしがみつきました。そのとき初めて、彼女に高所恐怖症があることがわかりました。わたしの患者さんの中には占いを副業とする人を結構多く見かけます。Bさんは38歳になるエキゾチックな目をした資産家のお嬢さんです。小さいときから過敏体質で給食はほとんどに食べたことはありませんでした。ナイーブという語はこの人のために用意されたのではないかと思うほどです。他人に対しても細かく心遣いをして、友人付き合いにもすぐ疲れ果ててしまいます。パニック障害になつて治療を受けるようになつてからも薬物恐怖があり、長い間効果を得られないほどの量を服用することができませんでした。初診後7年経つてやつとまともに薬が飲めるようになって来ました。それとともに少しずつ元気が出てきて、自分が趣味でやつていた易を本格的にやるようになってきました。そして、占いモールの一角にお店を出すようになりました。

パニック障害は疲労の病ですが、彼女はそれを押して最近では自活できるほど稼いでいます。患者Cさんは色白面長の典型的な和風の35歳になる美人です。彼女も小さい頃より過敏体質で人ごみが苦手、満員電車には全く乗ることができませんでした。彼女もやはり人間関係に敏感で、他人に悪く思われぬようにいつも気を使う人でした。このようなことから、些細な刺激に興奮し、慢性的な不眠症を持っていました。Cさんも薬物には

敏感でSSRIは副作用が出てしまつてどうしても服薬できません。現在は副作用の少ない弱い薬を服用しています。彼女は手摺みでやつていたタロット占いを電話やネットで受け付けるようになり、それが大評判で、最近ではほとんど外出できないほど忙しくなつてきました。

ここに挙げた人たちはまだまだほんの少数例でほかにも多くの患者さんが占いに凝っています。わたしは恐怖症を持つ患者さんは霊感を感じやすく、占いに興味を持つことが多いのではないかと考えています。その理由として、第1に、恐怖症の人はどの人も感覚が鋭敏で、第五感を超えて第六感がときさまされている人が多い。第2に、恐怖症の人は何事に対しても不安を持ちやすく、自然とか神仏に対する畏敬の念を持ちやすい。その結果、神仏の存在を信じ、予言とか占いに傾きやすい。

第3に、恐怖症の人は多少なりとも依存的な人が多く、神仏頼みになりやすい。第4に、恐怖症の人は押しなべて純粹で素直な人が多く、物事に疑つてかかる人が少ない。このような理由で怖がり体質―恐怖症には占い好きが多いのではないかと私は愚考しています。ここに述べたことは、エビデンスはなく、あくまでも、私の偏見に満ちた独断ですので笑い話としてお読み捨ててください。



清水谷・浅草寺大僧正講演録

『浅草寺史話』



(前号からつづく)

弘安8年、1285年に劍阿上人という方が金沢称名寺というのを皆さんご承知。そこのお坊さんですが、浅草寺においてになりました。次のような詩を詠んでおられます。「時に雁塔高く聳へ？勝地仏閣は浅草」。これは立派なお堂があります。申すよということも劍阿上人は申されているのです。さらに正応3年になりますと、後深草院天皇さまの女房でありました二条という方が関東地方を歩かれました『とはずがたり』という日記を残しておられるのです。その日記の中に「浅草と申す堂あり、十一面観音おはします。靈仏と申すもゆかしくて参る」。靈仏。靈験豊かな観音様であるから、私もお参りをしに参りました。こういう記録があるんです。

さらに文明18年、室町時代のことでありますが、1485年、『北国紀行』。堯恵というお坊さんも観音様のご本尊様は十一面さんであるという記録を残しております。さらに同じ年に京都の聖護院門跡の道興准后という方が『廻国雜記』という日記を書いておられますが、その中に「当所の寺号浅草寺といへる。十一面観音に侍り、たぐひなき靈仏にてましましけるとなん」。これによりまして、江戸時代に徳川幕府が祈願所に指定する前に、頼朝の信仰をはじめ、室町時代にはもう天下に靈仏という観音様の名前が鳴り響いていたということがこれらの記録によってわかるのです。

ただ、皆さんが「おやつ」と思われる。十一面観音さんと書いてある。浅草寺の観音様は聖観音様、聖徳太子の聖、あるいは大正の正、どちらを書いてもよろしいんですが、普通のいわゆる観音。十一面観音様というのは顔が11あるわけです。あるいは千手観音様というのは手が1000本あります。これはおもしろいんです。聖観音さんというのは普通のこういうお姿ですから、今日も60人近くの方が一生懸命聖観音様を拜まれています。でも、「私のほうを見てください。どうだろうか。いくら観音様がお力があるといっても、私の言うことを聞いてくださるだろうか。私のほうへ救いの手が伸びるだろうか」と、ちょっと不安になります。そして十一面観音様というのできてくるのです。さらに1000本の

(次号につづく)

..... 絵手紙紹介 .....



▲ 宮内 妙子 さん



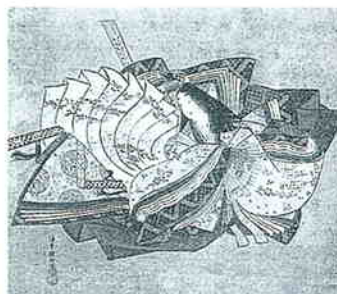
▲ クリニック患者 さん

# 香道

文学散歩(三二)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子



和泉式部

和泉式部日記香 弘中志摩子組(桂乃言)  
かをる香によそふるよりはほととぎす  
聞かばやおなじ声やしたると(和泉式部)

ほととぎす	二包内	四包と	月のかつら	羅因
二	試一包	ほととぎす	本香 一葉	真那賀
いづみ	一包	煙空	五包 よしなし事	真南蛮
			花庭	伽羅

聞方 四炷を炷合  
三炷 聞の名目  
ほととぎすが出れば師宮 炷空なれば故宮  
炷合の名目  
いづみと師宮 しのび妻  
いづみと故宮 藤衣  
師宮と一又は二 黒髪のみだれ  
師宮と一又は二 墨染の花  
故宮と一又は二 無明  
下付 一のび音は 二中 君になれにし  
一中 手枕の袖にも 不中 つれづれと  
三中 いざ給えかし

若い兄弟のプリンスが居りました。  
冷泉帝の皇子で兄は彈正宮、弟は師宮といふ二人共美しく魅力的で女性達のあこがれの的でした。この二人を次々に恋の相手とした年上の女性、これが和泉式部です。

彼女は西暦千年頃に生きた宮廷女房で和歌の名手であり大変魅力的な女性であったようです。当時の女性は自分の名前では呼ばれず、父親か夫の官職名をつけた名前と呼ばれるのが普通でしたので、和泉守、橘道貞という受領(地方官)の妻であったことから和泉式部と呼ばれました。  
和泉式部集(歌集)、和泉式部日記等の作品を残した為、当時の彼女の心情や生活の一端を知る事が出来るのです。  
式部は人妻でありながら彈正宮と恋に落ち、それが原因で夫から離婚され父親からも勸当されてしまいました。周囲の人々からも非難されながらも夢中で過している中に彈正宮は突然病気になるに26才の若さで亡くなってしまいました。この組香作品の元である「和泉式部日記」は亡くなった宮の一周忌の頃の夏の始め「夢よりもはかなき世の中をなげきわびつつ明かし暮す程に」

という有名な一節から始まっています。

亡くなった兄宮の召使で今は弟師宮に仕えている小童が橘の花一枝に「いかゞ見給ふ」(どう御覧になりますか)と云う言葉を添えて師宮からの使いとして尋ねて来ます。  
この橘の花は「さつき待つ花

橘の香をかげば昔の人の袖の香ぞする」という古今集の古歌の意をふまえて、「昔の人」すなわち亡くなった恋人彈正宮の事を偲びつゝ暮している式部を見舞われたものでした。  
天性恋上手だった式部はすぐに「かをる香によそふるよりはほととぎす聞かばや同じ声やしたると」(橘の香りに事よせて意味ありげに様子をお聞きになるよりは、兄宮と同じお気持ちなのかどうかお聞きしたいものです)という歌を小童に持たせて返します。

師宮からも又すぐに「おなじ枝に鳴きつゝありしほととぎす声は変わらぬものと知らずや」(同じ兄弟なのでですから貴女に対しても同じ様な気持ちを持つている事がわかりになりました。返歌が来て、式部の生涯で最も激しく燃えた甘美に苦しい恋が始まります。  
互に立場が違うので中々思うように逢えない事を嘆きながら花見に出かけて互に歌を

詠み交したり、若さと情熱に委せて派手に人目をひく牛車に相乗りして「葵祭」の見物に出掛けたりして二人の世界に溺れている中にわづか四年の後、今度も又師宮の病死によりこの恋も終止符をうちます。師宮はまだ27才の若さであり式部は34才前後でありました。  
当時は一夫多妻もみとめられて居り、宮廷人のモラルはかなりルーズであったと思われるこの時代でさえ式部の大胆で奔放な生き方は相当な悪評となった事でしようし、又この皇子達も当時の「大鏡」という書物に「少し軽々にぞおはしましし」と記されているように高い身分にふさわしくない振舞もあつた上、皇子と受領の妻という身分違いの組合せは一層スキャンダラスな噂となりました。  
只式部にはまれに見る歌詠みとしての天分があり、数々の多彩な恋の情熱や自己の内面を飾らずに和歌に詠み現しました。彼女は自分の人生時問を幾コマにも振分けてゆく事が巧みな人だったように思われます。

その時々で逢う人それぞれに情感を持ち得る天性、単に恋多き女とか浮気性とかだけでなく並はずれて濃い感性とそれを発露させ得る歌才

がマッチしたものだと思えるのです。が...

当時紫式部さえもこの人には一目置いたと云われる一流の文化人「藤原公任」をして「式部は当代一流の歌人」といわしめた才能は千年を経て色あせる事なく人の心に響きます。

彈正宮、師宮、夫の道貞等は和泉式部の相手でなければ恐らく後世にその名が残る事はなかったでしょう。そしてこの組香の中にちりばめてある言葉はすべて式部の歌から取られていますし、一種の香を巧みに使いわけ過去と現在の恋をダブらせて表現する手法が用いられています。このあたりの感覚はやはり香りで感じ取るのが一番ぴたりする方法だと思えます。  
恋歌として名高いのは「あらざらんこの世のほかの思出に今ひとたびの逢ふこともがな」  
「つれづれと空を見らるる思ふ人天降り来むものならなくに」  
「もの思へば沢の螢も我が身よりあくがれいづる玉かと思ふ」  
等ですが、私がふと心をひかれるのは皮肉なことに恋歌ではなく、  
「あぢきなく春は命の惜しきかな花ぞこの世のほだしなりける」  
この一首です。

# 職場のメンタルヘルス

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

現代社会は、技術革新やコンピュータ化、情報過多、国際化、バブルの崩壊など多くの刻な不況や高齢化など多くの難問に直面し、こうした社会環境の中で生活している現代人は多くのストレス状況を経験しています。例えば、厚生労働省の行った労働者を対象としたアンケート調査では、約60%の人々がなんらかのストレスを強く感じていることを報告しています。そして、それに伴うストレス性健康障害が増加する傾向にあり、これに対する対策の必要性が叫ばれています。

2000年には、「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」が策定され、①メンタルヘルスの基本的な考え方、②心の健康づくり計画、③メンタルヘルスケアの具体的な進め方などの提案が出されました。そして、2002年には「過重労働による健康障害防止対策について」の指針が出され、過重労働防止のために労働時間を制限するという観点からの対策で、①時間外労働の削減、②年次休暇の取得促進、③健康管理に関わる措置の徹底などが提案されています。

職場の中でメンタルヘルスを進めて行くには様々な問題をクリアしていく必要があります。例えば、プライバシーの問題、人事・労務などと健康管理スタッフとの関係、仕事の量・質・適性の問題などです。そこで、4つのケアに分けて考えてみましょう。

**1 セルフケア**

「健康は自分の責任で守るもの」が原則です。周りの人が何と言おうと自分の健康は自分で責任を持つのは当然です。ただし、「わかっちゃい

るけどやめられない」ということで、大酒を飲んだり、ヘビースモーカーになったり、運動不足と飽食で肥満になったりとかかなり不健康な生活を送っていることが多いものです。まだ健康な時から、健康についての正しい知識を持ち健康なライフスタイルを確立することが大切です。

## 2 ラインによるケア

自分で健康に気をつけていても、仕事の都合上残業したり休日出勤したり、仕事が終わらないと思いつつもやむなく働かざるを得ないところに職場のメンタルヘルスの特徴があります。職場の中では、やはり仕事の裁量権のある管理職が部下の様子をみながら配慮する必要があります。かかえている人には早めに対処することが重要となります。外傷などとは違って、精神的な問題はどこまでが病気がわかりにくいので、周りの人が気がついたときには相当深刻になっていたというケースがままあります。したがって、ラインの人が十分に管理し早期に対処できるようにスキルを身につけることが求められます。

## 3 事業場内スタッフによるケア

産業医、保健師、看護師、心理相談員あるいは健康管理担当者が連携して対応します。メンタルヘルスケアとしては、①ストレスに対する気づきの援助、②リラクゼーションの指導、③カウンセリング・心理相談などがあります。ただし、健康管理室や医務室には、社員がなかなか相談しにくいという現状があります。職場の中で健康情報を流したり、最近ではネットを介してコミュニケーションをはかったりと社員が気軽に相談できる雰囲気づくりを工夫が望まれます。

## 4 事業場外資源によるケア

どうしても職場内のスタッフを利用しにくい場合には、外部機関で相談をすることが必要になります。病院やクリニックあるいは心理相談の施設を利用することや、最近では会社が外部機関(EAPなど)と契約して社員が低料金で電話相談、カウンセリング、メール相談を利用できるシステムもありますので、これを活用するというのも考慮すべきでしょう。

仕事をしながらストレス解消できるといえるのは理想的ですが、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。しかし、健康を犠牲にしてまで働くというのは本末転倒です。元気で明るく仕事ができるように、個人のレベルでも会社という組織のレベルでも様々な工夫を考える必要があります。



〈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。



◆ ドクターヨシダの一口コラム (2) ◆

# パニック発作は不安中枢のこむら返り？

医療法人和楽会心療内科・神経科 赤坂クリニック院長

吉田 栄治

たいていの方は一度はこむら返りになったことがあるか  
と思います。足のふくらはぎ  
などがつってしまいう状態です  
ね。あれは、つらいですね。  
マッサージをしたりしながら  
筋肉のけいれんがおさまるの  
をじっと待つしかありません。  
ただ、こむら返りは安静

にしておれば、じきにおさま  
ります。時に、癖のようにな  
ってしまつて、しばしば繰り返  
返す人もいるかもしれません  
が、基本的には、筋肉の緊張  
をほぐしていきます。  
しっかりとした医学的根拠  
があつてのことではないので  
すが、私は、パニック発作と  
いうのは、不安中枢のこむら  
返りのようなものだろうと考  
えています。筋肉のこむら返  
りでもかなりつらいのですか  
ら、不安中枢のこむら返りと  
なつたら、これは大変なつら  
さでしょう。また、筋肉のこ  
むら返りは、何が起つたの  
かがわかりますから、つらい  
ことはつらいが極度の不安に  
陥ることはまれで、じつと回  
復するのを待つことが出来る  
わけですけれども、パニック  
発作になるとそうはいきませ  
ん。いったい何事が起つた  
のか？心臓発作か？はたまた  
脳卒中か？このまま死んでし  
まうのか？もうどうにかなつ  
てしまふそうだと、極度の  
不安状態になつてしまふわけ  
です。



## フクロウ博士の智恵袋

### メリハリが大切 — 睡眠障害対策 —

夜寝つけない、夜中に何度  
も目が覚める、朝早く目覚め  
てしまうなどの「不眠症状」  
や、昼間も眠くて困るといっ  
た「過眠症状」を訴える人が  
増えてきています。毎日忙しい  
生活を送っている現代人には、  
慢性的な睡眠不足から「うつ  
状態」、「不安」、「疲労感」  
などの心身の不調が多くみら  
れます。また、ストレスや不  
規則な生活習慣も睡眠を妨げ  
る原因となっています。

#### 睡眠を支配する2つの法則

心地よい睡眠をとるためには  
睡眠をコントロールする2つの  
法則を理解することが大切です。

第1の法則は、私たちの身体  
は脳の中にある「生物時計」  
の働きにより、昼間の活動と  
夜間の休憩のリズムが作られ  
ているということです。毎日  
決まった時刻に起きること、  
起床後には明るい光を浴びる  
ことなどを心がけ、脳の生物  
時計に朝の信号を送りましょ  
う。また、夜には、明るすぎ  
ない照明や入浴、リラックス  
などで夜の信号を送って、昼  
とのメリハリをつけるとよい  
でしょう。

第2の法則は、寝る直前まで  
にどれだけ睡眠が不足してい  
るかによって、眠りの質と量  
が決まるということです。昼  
間に身体を十分に動かしたり、  
仕事や勉強で脳を使って疲れ  
ると、夜には深い眠りを得る  
ことができます。

#### まずは規則正しい生活から

生活習慣の改善は、最も手軽  
にできる睡眠障害対策の1つで  
す。それでも不眠が1ヵ月以上続  
いて悩みが深くなるようなとき  
は、医師に相談しましょう。

出典：滋賀医科大学精神医学 教授 大川匡子先生  
日本医師会ニュースNo.169

ドクターヨシダの一口コラム (2)

## パニック発作は不安中枢のこむら返り？



しかし、心臓病や脳の器質的な病気がないことがわかれば、あとは、心配はいらないのです。パニック発作はぐくまれに起こる不安中枢のこむら返りのようなものなのだとして、理解して、安静にしていれば、じきおさまるのだということをおいてもどうかなく、基本的には大丈夫なのです。ただ、本格的な発作は大変つらいものですから、大きな発作が起こりそうなきはお薬を飲んで静めてあげれば良いのです。

ところで、こむら返りは年に何回も起こるものではありません。パニック発作にしてもしかり。たぶん、本格的なパニック発作というのは、本来、そうたびたび起こるものではないと思います。ところが、パニック発作は一度経験してしまうと、その恐ろしさのイメージから、また発作が起こるのではないかという予期不安が強くなり、その不安感が、パニック発作を誘発しやすくしてしまうという悪循環が生まれるわけです。

なかには、こむら返りが癖のようになって何回も繰り返す人がいるかと思いますが、同様にパニック発作が癖のようになってしまう方がおられます。それがパニック障害です。しっかりと薬を飲むことによって、その癖を改善していきましょう。

激しい運動の後に、こむら返りは起こりやすいわけですが、これは、疲労物質である乳酸が筋肉にたまることが影響しているのかもしれない。興味深いことにこの乳酸

という物質は、パニック発作の誘発因子でもあるのです。このあたりにもパニック発作とこむらがえりとの共通点が少しあるかもしれません。

過度の疲労や睡眠不足、過剰なストレスなどに気をつけ、規則的な生活を心掛けることがパニック発作の予防につながるのでということをしつかりと認識し、パニック障害を克服していきましょう。

体調の悪い時には十分な休養をとり、また、暴飲暴食を慎み、早寝早起き、適度な運動といった健康的な生活を心がけていってください。



〈吉田栄治略歴〉

一九五九年生まれ。  
一九八四年防衛医科大学校医学部  
医学科卒業。自衛隊中央病院第一  
精神科、自衛隊岐阜病院精神科、  
自衛隊仙台病院初代精神科部長を  
経て、二〇〇三年九月より診療内  
科・神経科クリニック院長。

## ● 野鳥図鑑 ●



### 【イワヒバリ】

ライチョウが生息するような高山の岩場で繁殖しています。初夏、岩の上にとまって「ヒョロヒョロ チュチュチュ」とヒバリのようによく響く声で囀ることから、この名前が付けました。写真は山小屋の屋根にとまって囀っているところです。

撮影 (財)日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之穂