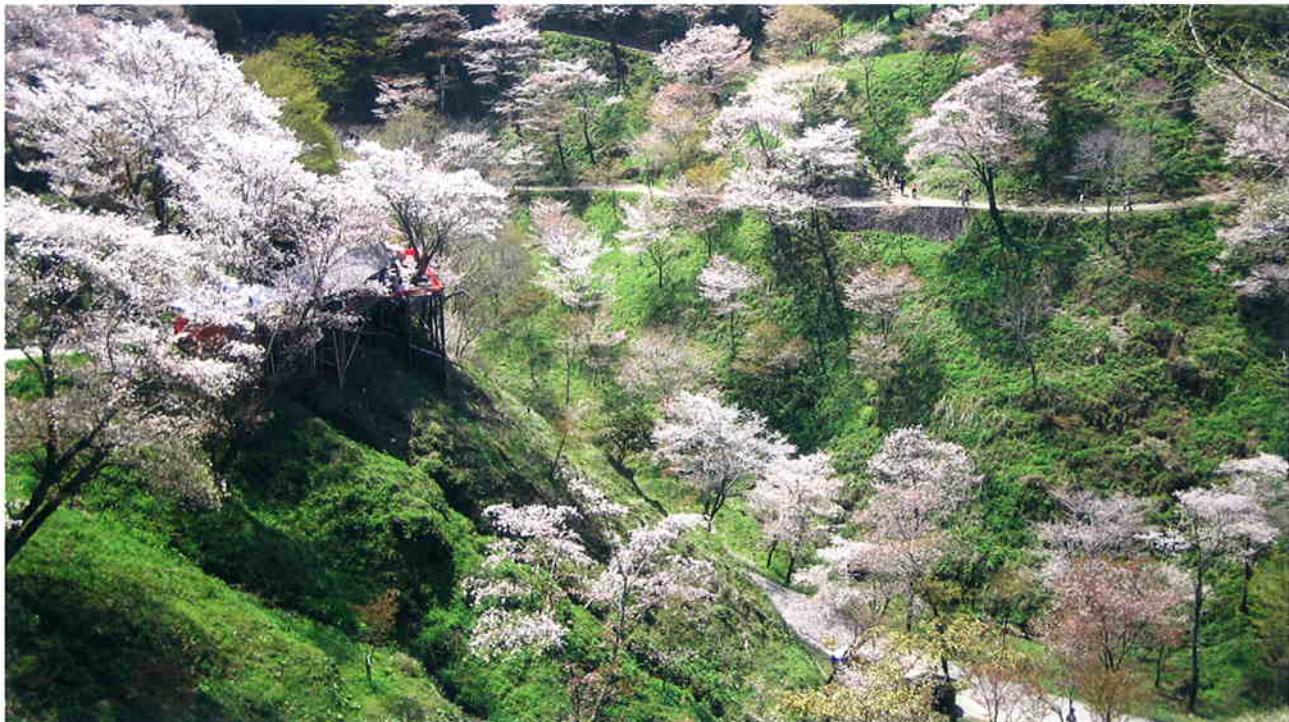


# QueSerá,Será



吉野山の桜

## プチうつ病

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



先日ある女性雑誌から取材の申し込みがありました。“プチうつ病について話を伺いたい”とその雑誌社の女性記者が話しました。私は“そんなうつ病は私の専門ではありません”と怪訝な顔をしました。そうしたら、その女性記者は“先生がクリニックのホームページで非定型うつ病と書かれている若い女性のうつ病ですよ”との返答があり、私も納得して取材に応じました。プチうつ病とはまたうまい言葉を使ったものだと私は感心しました。“プチうつ病”は、社会生活は普通に出来ていて、それほどひどくなく、そして少しブルーでこころの襞がある、といったかっこよい印象を与える言葉です。しかし、実はそれほど軽視できる状態ではありません。DSM-IV TRという米国精神医学会の精神障害の診断基準があります。これには大うつ病性障害と小うつ病性障害という言葉があります。ここでいうプチうつ病はこの診断基準でいう小うつ病とは異なります。

プチうつ病といわれている間は良いですが、このうつ病が本格的に発展すると非定型うつ病というれつきと診断される、結構やつかいな病気となるのです。このうつ病は普通のうつ病と大きく違う点がいくつかあります。

第一に、**気分反応性**ということです。これは診断基準からだけ見ると、楽しい出来事に反応して気分が明るくなるとされていますが、しかし、現実には、些細な悲しい出来事に気分がひどく沈みこむことのほうが多いの

ます。大うつ病でも小うつ病でも“ほとんど一日中、ほとんど毎日2週間以上続く抑うつ気分”という状態が診断条件です。しかし、プチうつ病はほとんど一日中ということは少なく、一日のうちの夕暮れだけとか夕食後独りになつたときだけとかある一定の時間だけに不安になり、気分が落ち込みます。しかし、このような状態が長期間続くと、ほとんどの一日中、ほとんどの毎日の本格的な重症うつ病に陥ります。プチうつ病にかかっている大部分の人は、これは自分のいくじのない性格のせいだと思い、病気とはみなさず、なかなか医療機関を訪れません。状態が悪化し激しい抑うつ状態や、学校や職場を続けて休むことが起ると、やつと家族や周囲の人尋常ではないと気づくのです。

# プチうつ病

です。マンション購入のくじ引きに外れたからといって1週間寝込んでしまった女性がいます。大切にしている飼い猫が足に怪我をして出血して帰つたら一晩泣き通したという学生もいます。そのような出来事で以前はそれほど落ち込むことがなかつた人でもこのうつ病にかかると感情が非常に過敏になります。高校時代の親友に久しぶりに会つたら、はしゃぎ過ぎて気分が高揚し、一晩一睡も出来なかつたとある主婦は話してくれました。要するに、気分のアップダウンが激しいのです。このプチうつ病では感情の過敏性は人間関係にも現れます。これを拒絶過敏性といっています。それほど深刻ではない批判、軽蔑、侮蔑、拒絶的態度に対し過度に反応します。すなわち、落ち込み、怒り、引きこもりがみられ、深刻な社会的または職業的障害を引き起こします。ある男性の患者さんは職場の上司に髪型のことで少し注意を受けた翌日から欠勤するようになりました。ある短大生はボーイフレンドから“情熱的な唇をしているね”といわれただけで、みだらな女に会つていません。アンガーアタックも感情過敏性の代表的症状です。これは、いわゆる

“キレル”という状態です。これが家族に対してだけ生じているうちにはまだ良いですが、家族の運転中に追い越し車線から無理に割り込まれ、カーッと来てしまい、その車に覆いかぶさり停止させてしまいました。そして乱闘騒ぎを起してしまったのです。普段は気の優しい小心者の彼がするとはとても思えない大事件でした。またある女性は百貨店で店員の言葉遣いが失礼だといって支配人を呼び出して1時間近く怒鳴り続けました。この女性も学生時代は華道部の部長を務めた学内では淑女で名のとおつた有名な人でした。ここで知らなければならないことは、アンガーアタックを示す多くの患者さんは、事後強く自己嫌悪を持ち、また、落ち込むのです。ここが周囲の人との対応に大きな注意を要するポイントです。

非定型うつ病ではこのようないくつかの特徴とともに身体的にも特異な症状ができます。そのひとつは過食です。夜になると甘いものが欲しくなる人が多いです。1ヶ月で2~3キログラム太ってしまう人はまれであります。このために心療内科・神経科赤坂クリニックでは肥満に対する集団認知行動療法を始めました。過眠も良く見られる症状です。どれだけ寝てもまだ眠ります。昼夜も含めて1日10時間以上週に3日間以上眠る場合を医学的には過眠といつています。生理的にも寝すぎるのと頭の働きが鈍り、気分は憂つになり、何もしたくなくなるのです。ですから、私は患者さんに眠り過ぎないように指導していますが、なかなか困難のようです。もうひとつある非定型うつ病を特徴づける身体症状は鉛錠麻痺です。これは手足に鉛がついたように全身が重いと感じます。全身倦怠感の重度なものもありますが、多くの場合疲れやすいと表現されます。

プチうつ病になる人は何かなり易さを持つているのでしょうか？私は多くの場合、小さい頃は“よい子”だった人が多いと思います。パニック障害も発病する人、非定型うつ病のままで経過する人がいます。

プチうつ病になる人は何かなり易さを持つているのでしょうか？私は多くの場合、小さい頃は“よい子”だった人が多いと思います。パニック障害も非定型うつ病も、他人の顔色を同様におもいます。“よい子”とは、手間のかからない子、しつかりした子、他人の面倒をよくみる子、優等生と言葉を変えて言つてもよいでしょう。よい子はよい子にならざるを得なかつたのです。それには生来の問題もありますし、生育環境の問題も含まれています。生來的な問題としては、元来、小動物的愛情飢餓環境と一口にこの局面は家族が患者の行動を病的状態として対応すべき重要なポイントです。

ここに述べたプチうつ病や非定型うつ病はパニック障害の患者さんにみられるうつ病です。もちろん、パニック発作のない定型うつ病もありますが、多くの場合その前駆症状とも言えます。普段は気の優しい小心者の中でも、パニック障害も発病する人がいます。動物的愛情飢餓状態の子供では正常な自我が発達しません。常に、自分に自信のない状態が、円滑な人間関係を成立させることを拒みます。そして、他人の顔色ばかりを伺う人間が出来上がってしまいます。パニック障害も非定型うつ病も、他人の顔色を同い、自分を押し殺す生活が続き、それが続けられなくて破綻を起した状態だと私は考えています。ですから、私は、これらの病気の本当の治癒は、病的状態がなくなるだけでなく、他人の顔色ばかりを伺う態度がどれ、自分の言いたいことや自分の要求を相手の気持ちを傷つけることなく表明できるような人間に

## ストレスと頭痛

野村 忍 早稲田大学人間科学学術院教授

**急性頭痛と慢性頭痛**  
頭痛は、だれでもよく経験する身体的愁訴の一つです。困難な問題に直面すると「頭の痛い話だなー」というようにストレスと頭痛は密接な関連があります。頭痛には、大きく分けて急性頭痛と何回も繰り返しある慢性頭痛があります。急性頭痛とは、急激におこる頭痛で発熱や炎症による一時的なものと脳内血管障害や脳腫瘍などの器質的障害によるものがあります。この場合は、きちんと病院に行って検査・治療を受ける必要があ

心身両面からのアプローチが重要な意味を持ちます。ここでは、慢性頭痛の特徴と治療法について述べます。

あります。頭痛の前駆症状として、キラした暗点が視野の中心から周囲に広がつてゆくもの有名です。原因については、不明ですが、脳血管の収縮(拡張)とともになつておこるときっています。また、うつ病やパニック障害と合併すること多く、セロトニンの代謝異常という説もあります。心理的要因については、神経質で緊張しやすく、不安、抑うつ傾向が認められる場合が多く、また過労や睡眠不足、大きなストレスイベントとの関連が指摘さ

ります。緊張型頭痛の治療は、鎮痛薬、筋弛緩薬、抗不安薬などのリラックス法が用いられます。また、日常生活上での増悪因子が明らかな場合は、その改善が必要です。片頭痛には、鎮痛薬、酒石酸エルゴミンや無水カフェイン、Ca拮抗薬などが用いられます。最近では、トリプタン系薬剤（スマトリプタン）が使用可能となり、高い有効率（70%）といわれています。心理療法の効果については、不明ですが、生活指導

ス解消をすることや相談相手をもつてくよくよ悩まないことが一番の予防法です。

（いわゆる頭痛もや）に加えて、心理社会的要因（ストレス）が強く影響しているものがあります。患者さんは、「とにかく頭痛を止めてほしい」という願望と同時に脳出血や脳腫瘍などの重篤な疾患ではないかという不安をあわせもつものです。したがって、頭痛の診療においては、器質的疾患によるものか機能性頭痛なのですかを鑑別し、その結果をきち

片頭痛

片頭痛の1年有病率は米国では20%、日本では7%くらいとされていて、人種差や生活習慣の違いなどが考えられています。頭痛の性質は一側性(頭の半分)の拍動性のズキズキとした痛みが特徴的です。時に、光や音に対する

など頭痛がないまま、かくならないとストレスや過労、睡眠不足などですぐに頭痛があらわわりやすくなります。したがって早期に適切な治療を行い慢性化しないようになることが重要です。

ス解消をすることや相談相手をもつてくよくよ悩まないことが一番の予防法です。

ります。慢性頭痛の大半は機能性の頭痛で、緊張型頭痛、片頭痛と両者の混合性頭痛です。その中には体質的因素

因としては、直頸椎（頸椎の生理的彎曲がない）、うつむき姿勢、眼精疲労やVDT障害などによるものであり、心

れています。食事性の誘発因子として、チーズに含まれるチラミン、チョコレート中のフェルチラミン、ホットドック中の

生活上の注意

認知行動療法、バイオフィードバック療法など薬物療法と併用して行われています。



三十

田部心療内科助教授を経て、現在は早稲田大学医学部心療内科教授。専門は「心身医学・行動医学・臨床心理学」。編著書は「ストレース・心と体の処方箋」「ストレースと心臓病」「心療内科入門」「不安とストレス」ほか。

香道

文学散步(三八)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

て作る旅用の食料)を食べ始めます。

八橋香

|              |         |                   |                    |   |
|--------------|---------|-------------------|--------------------|---|
| 八橋にちなみて本香八炷也 | た<br>一包 | は<br>つ<br>試<br>一包 | さ<br>三包内<br>八包より一包 | か<br>岸陰<br>花あやめ<br>紫藤香<br>都鳥<br>青善<br>伽羅<br>佐曾羅 |
|--------------|---------|-------------------|--------------------|---|

八橋香

昔美しい男が居りました。  
美しい姫君と恋をし、互にひ  
かれながらもこの恋はお互の立  
端によつて叶う筈のない恋であ  
りました。

その他にも色々と煩わしい事  
が重りましたので、男は我ながら  
ら自分の心を扱いかねて都を離  
れ東国の方に住むべき場所を求  
めようと思ひ友人二人程伴い東  
の方へさすらいの旅に出ました。  
あてのない気ままな旅でした。

その涙はひざの上に拝めた乾飯の上に落ちて乾飯がふやけて  
しまいました。

しかし何故後世まで美男として長く伝えられたのかといふまことに、業平が56才で「くなつてしまもなく出来た「三代実録」(菅原道眞の編纂)という本の中では、「業平ハ体貌閑麗<sup>は</sup>、放<sup>ハ</sup>縱拘ラズ<sup>ハ</sup>、略ボ才学無ク<sup>ハ</sup>、善ク倭歌ヲ作ル」(業平はとても美しく行動は自由奔放、漢詩文はあまり才能が無)

高貴な血統の子として天長二年（825）に誕生しました。父阿保親王が“葉子の乱”という政変に巻きこまれ、太宰府へ流されてしまい、その後許されて帰京してから生れたのですが、誕生後間もなく兄行平と共に在原姓を賜り、以後在原氏となつて王族の身分を離れたのです。

しかしまあなくやはり外来語では表現し切れない纖細な言葉のあやの必要を感じ始め再び和歌が盛になり始めましたが、それは唐風の洗礼を受けた後の士。和ふりということでそれ以前のものより技巧的でありより洗練された知的な味を持つ作風となりました。

春の心はのどけからまし

古今集

字を自由に使いこなす技に魅せられ日本風の素朴な表現は省みられなくなつていきました。  
誰もが唐風の漢詩文をもてはやす風潮の中にあって編者道宣(天神様)にとつては業平の漢詩立ちはそれ程のものとは思えなかつたけれど和歌は大変秀でているという事なのです。

「かよひくる君業平と箇井づ花おも時には折句で  
らさきにたち面影」

が、都のほかは知らない者達ばかりですから、珍らしい他の土地の

小編が各段落に別れ、百四十五段の小話によつて構成されて  
います。

いが、和歌はすぐれている)  
この短文と沢山の恋歌を遺して  
いる事、多くの逸話に包まれ

すべてが一代の伊達男としてのイメージとなつて後世に残りました。



## あざま　えだ　なりひら 車に下る業平の一行

## ◆ ドクターヨシダの一口コラム (9) ◆

# 「あなたメッセージ」を「私メッセージ」に

吉田 栄治

医療法人和楽会心療内科・神経科 赤坂クリニック院長

上手に相手に伝えるコミュニケーション・スキルの一つである「私メッセージ」について、簡単に御紹介したいと思います。

相手に対して、いろいろ言いたい事があるとき、人は、とかく

「(あなたは)どうして言われたことをすぐにやってくれないの?」

「(あなたは)いつたい何を考えている?」

「(あなたは)いつも私のことをわからうとはしない!」

「(あなたは)すぐにこれをやりなさい!」

など『あなた(相手)』を中心とした言葉で自己主張しがちです。これを「あなたメッセージ」と言います。この場合、相手のマイナス面に焦点を合わせた説教、批判、悪口、命令になります。これで、相手の気分を害して反発だけを買い、こちらの気持ちはなかなか相手には伝わりません。

これに対し、「私」になつて「私」は主語が「私」になつてゐる話し方です。「私」に焦

ります。

「(あなたは)いつたい何を考えている?」

「(あなたは)いつも私のことをわからうとはしない!」

「(あなたは)すぐにこれをやりなさい!」

など『あなた(相手)』を中心とした言葉で自己主張しがちです。これを「あなたメッセージ」と言います。この場合、相手のマイナス面に焦点を合わせた説教、批判、悪口、命令になります。これで、相手の気分を害して反発だけを買い、こちらの気持ちはなかなか相手には伝わりません。

前々回の一口コラムに書いた「D E S C 法」(みかん・て・い・いな)にも通

いて、私はどう影響をおよぼして、私はどう感じるかと

いうことを伝えるのが、ボイントだと言われています。

案型の話し方になり、相手も気分を害したり反発を感じることが少なく、こちらの話を受け入れやすくなり

ます。

「私メッセージ」に言い換える時は、どういう行動が、

「(私は)…・・・される」とても悲しい(困ってしまう)。「(私は)こうしたらどうかなと思うんだけど。」

などといった表現です。提

たメッセージ」は、「私メッセージ」に言い換えることができます。たとえば

「(私は)すぐに・・・してもらえると、とても助かるな。」

「(私は)…・・・されるとでも悲しい(困ってしまう)。」

「(私は)こうしたらどうかなと思うんだけど。」

命令などは含まず、こちらの言いたいことを相手にちゃんと伝えることができる方

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心療内科・  
神経科 赤坂クリニック院長。



(吉田栄治略歴)

じるものがありますね。  
何かカチンとくることがあります

あつたときに、すぐに「あなたメッセージ」で言いたいことを言って感情を相手にぶつけるのではなく、一呼吸おい

て「私メッセージ」に言い換えることを考えてみるようにすると、こちらの気持ちを静めることもあるでしょう。

今回の、「私メッセージ」については、インターネットのサイトで、具体的な例をあげてわかりやすく説明しているところがいくつあります。そこで、興味のある方は、どうぞ検索してみてください。

## フクロウ博士の智恵袋 便秘の食事療法



便秘の対処法は食事療法、運動、生活習慣改善療法、それと薬物療法がありますのじゃ。今回は食事療法について申そう。食事量が少なければ当然便の量は少なくなります。便秘に有効な食品は、①まず腸管の蠕動運動を刺激する食品じゃ、それは冷水などの寒冷刺激、脂肪類、たとえば牛乳などによる大腸粘膜の刺激が有効じゃ。②腸管の運動を高め、便の量を多くす

る食品；野菜、海藻類③腸管内で発酵しやすい糖類を含む食品；ヨーグルト、ビフィズス飲料。このようなものの中でも特に残渣の多い食事がとりわけ有効じゃ。食物残渣は腸内で消化されず、便量を増す効果があり、保水作用で便を柔らかくし、排便を容易にするといわれているのじゃ。表のような食品をとって便秘を治してください。

### 便秘に良い食品

|      |   |
|------|---|
| 穀物類  | 麦飯、コーンフレーク、オートミールなど<br>(白米や食パンは食物繊維が少ない)                            |
| 野菜類  | ほうれん草、小松菜、キャベツ、もやし、ごぼう、にら、大根、にんじんなど<br>(生のまま摂取するよりも、様々な調理法で工夫して与える) |
| 芋類   | こんにゃく、しらたき、さつまいも、里芋など   |
| 豆類   | 納豆、とうふ、オカラ、きなこ、枝豆、小豆など  |
| 海藻類  | 寒天、ひじき、わかめ、もずくなど<br>みかん(皮ごと)、りんご、パイナップル、ドライフルーツなど                   |
| 果実類  | (繊維を多く含むだけでなく、リンゴ酸、クエン酸などの有機酸が大腸を刺激し蠕動運動を活発にする)                     |
| キノコ類 | きくらげ、しいたけ、えのきだけなど   |

## III 不安の力(IV) —宮本 輝の場合— III

医療法人 和楽会 横浜クリニック院長 山田 和夫

宮本輝氏(以下敬称略)は芥川賞作品「蟹川」に始まり、数々の名作を生み出している現代日本を代表する小説家である。その宮本が作家になった背景・誘引に不安障害・パニック障害があつた。

宮本は昭和22年3月6日、神戸市弓木町に父・宮本熊市、母・雪恵の長男として生まれている。当時、父親は自動車部品を扱う企業の経営者だった。昭和27年大阪中の島に転居、キリスト教系の幼稚園に入園するも、シスターに左利きを矯正された際、顔が左に向いたままの状態(頸部ジストニア)を起こしてしまつ。救急病院等にかかるも、症状は改善しなかつた。ある担当医が「矯正が原因ではないか」と言つたため退園した所、確かに症状は消え、顔は依然同様前を向けるようになつたという。幼少時より、ストレスに対する身体反応をおこし易い子だつた。

その後、歓楽街のど真ん中にある大阪市立曾根崎小学校に入学するも、父親の事業の失敗などで一時父親の妹宅に預けられたりする。貧困の渦中の中、父親の女性問題、両親の喧嘩、憎み合い、その結果、母親のアルコール依存症更には自殺未遂で育つ。宮本輝は、当然の如く社会・家族不安に陥り、内にこもりがちになり、社会・家庭に内逃避の手段として押入れの中で耳を塞ぐようにして読書を始めるようになる。暗闇の中で読書と物語の世界の中に入り込む事によつて、辛い現実から逃避することができた。読書の中に生きる道筋を見出した。この時に読んだ井上靖の『あすなろ物語』の感動が、更に読書熱、空想に拍車をかけた。中学、高校時代と押入れの中の読書は続き、山本周五郎『青べか物語』、ファーブル『昆虫記』、コンラッド『青春』等に大きな影響を受ける。

大学受験に失敗、浪人生活に入るも中之島図書館に通い詰める。追手門学院大学文学部に入学するも、家庭は貧困の中にあり、アルバイトの収入で授業料を支払つた。道路工事、バーテン、ソース文学に熱中する。

中央卸売市場での荷役等、いろいろな仕事を従事した。しかしこれが現実社会の中で蠢く人間観察にも繋がつた。

当時父親は事業に失敗し、家には全く帰らず、愛人(35歳)には金を稼ぎ、競馬必勝法なるものを考案、「黄金クラブ」を設立し、危うくサントリーとして仕事をするようになつた。しかし、競馬に熱中し、不隨でありながら暴れ狂い精神病院の閉鎖病棟の中で狂死したという。『血と骨』にあるようないくつかの人生で行きそつたが、これを救うのがパニック障害であった。24歳時、

内逃避の手段として押入れの中で耳を塞ぐようにして読書を始めるようになる。暗闇の中で読書と物語の世界の中に入り込む事によつて、辛い現実から逃避することができた。読書の中に生きる道筋を見出した。この時に読んだ井上靖の『あすなろ物語』の感動が、更に読書熱、空想に拍車をかけた。中学、高校時代と押入れの中の読書は続き、山本周五郎『青べか物語』、ファーブル『昆虫記』、コンラッド『青春』等に大きな影響を受ける。

大学受験に失敗、浪人生活に入るも中之島図書館に通い詰める。追手門学院大学文学部に入学するも、家庭は貧困の中にあり、アルバイトの収入で授業料を支払つた。道路工事、バーテン、ソース文学に熱中する。

中央卸売市場での荷役等、いろいろな仕事を従事した。しかしこれが現実社会の中で蠢く人間観察にも繋がつた。

当時父親は事業に失敗し、家には全く帰らず、愛人(35歳)には金を稼ぎ、競馬必勝法なるものを考案、「黄金クラブ」を設立し、危うくサントリーとして仕事をするようになつた。しかし、競馬に熱中し、不隨でありながら暴れ狂い精神病院の閉鎖病棟の中で狂死したという。『血と骨』にあるようないくつかの人生で行きそつたが、これを救うのがパニック障害であった。24歳時、

と激しい動悸、即ちパニック发作を起こす。「それは突然来ました。電車の中で。休みの日で、友達と京都競馬場に行く約束をしてね。競馬場の電車に乗つて、座席に座つた。すると何だかボーッと、地面に吸い込まれていくみたいに、眩暈つていうのかな、何だか嫌かな感じになつて…。あれ? 今日、変やな、つて思つたんよね。そしたら突然、ドキドキドキッと来つたや。それで『俺、死ぬんと違うんな』っていう物凄い恐怖感が来て、そしたらますます動悸が激しくなつた。そんなん生まれて初めてやつたし、その恐怖感がずっと取れへんのや、もう競馬なんかする気にもならへん。四コマの隅つこの芝生に座つて、ビールでも飲んだら治るかなと思つて飲んだけど、ますまます心臓はドキドキしてくる。で、「調子悪いから帰る」って、友達おいて…。電車ん中でまたなるんです。這々の体で家に帰つた。その時はまあ、仕事が凄く忙しかつたからな、残業も続いていたし、体調が悪くて低血圧になつたのか、高血圧になつたのか、それとも心臓が悪いのか、いろいろ考えた。何日か過ぎて、また会社行く電車中でなつてね。これは本当におかしいと思つて、たんやないかな」と。

今思えば、幼稚園の時に首が回らなくなつて、その兆候はあつたんやね。その時にも

らった薬は精神安定剤みたいなやつ、そやけどあんまり効かなかつたな。」

### 【宮本輝のパニック障害の方へのアドバイス】

「生きている限りストレスの排除なんて不可能。そういう時はまず、腕の良い専門医に行きなさい。難しいやけどね。腕が良いという評判の神経クリニックとか精神科にはものすごい数の患者さんが来るから予約一杯でしょ? ほんと3時間待ちの3分診療やね。とはいへ閑古鳥が鳴いているような病院やと、また不安やしな。いずれにしてもパニック障害っていうのは病気として確立されてきたからね。何にも無いのに死にそうな動悸がしたり、不安感に襲われたり、ちよつとでも苦しい思いがしてきたら、ためらわず専門医に行くべきです。」(宮本輝監修「宮本輝の本と記憶の森」) (宝島社・2005、16頁より引用)



(山田和夫略歴)

和樂会横浜クリニック院長、東洋英和女学院大学人間科学部教授(一九五二年東京生まれ)。一九七四年東京大学医学部保健学科中退、一九八〇年横浜市立大学医学部卒業。二〇〇〇年横浜市立大学医学部民衆総合医療センター精神医療センター長、二〇〇一年精神医療センター長、二〇〇二年東洋英和女学院大学人間科学部教授、二〇〇三年和樂会横浜クリニック院長。日本うつ病学会監事、多文化間精神医学会理事・執行委員、日本精神障害学会理事・編集委員長他。主要著書、「うつ病の選び方」(新世紀の精神科治療)、「完治するか」(抗うつ薬の選び方)、『精神病の診療学』(新世紀の精神科治療)、「今日の治療指針」(うつ病)、『心の病』(うつ病)、『心の病』(うつ病)、『心の病』(うつ病)。

家に引き籠もりながら出来る仕事を、好きな小説を書くことになつたわけです。既に中学生頃より、社会不安のために抑入れに籠もり空想の小説世界に没する習性がありました。それは多くの物語を脳内に醸成し、波乱万丈の極限的生活が人生を深く見つめさせ、小説を作り出す土台になつたと思います。そしてパニック障害です。会社をやめ自宅に籠もつてできる小説家の道へ引っ越し込みます。小説を書くことは、現実的不安を昇華することができます。これはまさに不安の力です。

さて、この3人はどういう関係か。皆さんのが奈良へ行きますと檜前寺跡という跡があります。それは檜前氏というのは渡来人、韓国からやって来た人であります。そこでお寺を建てていて、あそこにお寺を建てた人ですから、仏教に無縁の人ではなかつたということが檜前寺跡ということから類推できるのです。

さらに土師直中知というのがどういう人であったかといいますと、天平勝宝4年に東大寺大仏の開眼がありましたときに楣伏之舞という雅楽の舞を踊っている。その舞を踊ったときに、檜前家と土師家の両家で踊っているのです。しかも土師直中知という名前が武藏國の国分寺の瓦に残っているのです。こういうことを考えますと、檜前兄弟、土師直中知というのは全部仏教に関係があり、東大寺大仏開眼では一緒に踊りを踊っている。しかも土師直は国分寺の創建に関わっているということから類推をすると、浅草寺の縁起といふものは信用の置けるものであるというふうに言われるのです。

### 【浅草寺史話】

清水谷・浅草寺大僧正講演録

### 【ヤツガシラ】

アジア大陸の内陸部にいるので日本では稀にしか見られない珍しい鳥です。

4月頃、渡り途中のものが観察されることがあります。頭の羽毛を逆立てるとときがあるのでこの名前が付きましたが、なかなか開いてくれません。

撮影 (財)日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之穂



(次号につづく)

## INFORMATIONS

## ● 不安の医学 第12回市民講演会のお知らせ

## ● 「不安障害」

日 時：平成18年4月8日（土） PM1:15～3:50（開場PM 0:45）  
 場 所：名古屋市中区役所ホール  
 入 場 料：無 料 詳細はクリニック受付のパンフレットをご覧下さい。

## ● 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

ライプラリーシリーズ

## ● 「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

## ● 「強迫性障害」

著 者：Padmal de Silva・Stanley Rachman  
 訳 著：貝谷久宣  
 出版社：ライフ・サイエンス

## ● 「脳内不安物質」

著 著：貝谷久宣  
 出版社：講談社ブルーバックス

## ● 「パニック障害の理解と看護

～患者とその家族のために～  
 著 著：貝谷久宣

出版社：医薬ジャーナル社

## ● 「子どもの不安症」

～小児の不安障害と心身症の医学～  
 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



## ● 「日々是好日 エッセイ集20th-21st」

著 著：貝谷久宣  
 発行日：2003年12月8日  
 出版社：日本評論社

## ● 「家族心象スケッチ—臨床心理士の現場から」

著 著：岩館憲幸  
 出版社：有限会社オフィスク

## ● 「新版 不安・恐怖症～パニック障害の克服～」

著 著：貝谷久宣  
 発行日：2005年10月10日  
 出版社：講談社健康ライプラリーシリーズ

## ● 「社会不安障害のすべてがわかる本」

監 修：貝谷久宣  
 出版社：講談社健康ライプラリーアイラスト版

Que Será, Será 「ケセラセラ」

発行日 平成18年4月1日

## 【診療時間】

|   | 9                      | 10     | 11 | 12 | 13     | 14     | 15 | 16     | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|------------------------|--------|----|----|--------|--------|----|--------|----|----|----|----|
| 月 | 休診                     | 診療(安田) |    | 休診 |        | 診療(安田) |    | 診療(井上) |    |    |    |    |
| 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(田中) |        | 休診 |        |    |    |    |    |
| 金 | 診療(井上)                 |        |    |    | 診療(井阪) |        |    |        |    |    |    |    |
| 土 | 診療(井上・定松・谷井)<br>集団行動療法 |        |    |    | 診療(井上) |        | 休診 |        |    |    |    |    |

※予約診療（日曜・祝日休診）

制 作 (株)メディカルフォーラム  
 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.fuanclinic.com>  
 E-Mail office@fuanclinic.com  
 協 力 NPO法人 不安・抑うつ臨床研究会  
 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

