

# Que Será, Será

VOL.44  
2006  
SPRING



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始めました。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は思いませんでした。「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騒がある、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という小うつ病とは異なり

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っ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、ほとんど一日中、ほとんど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、これは自分のいじけない性格のせいだと思いい、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、学校や職場を休むことが起ると、やっと家族や周囲の人が尋常ではないと気づくのです。

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っきとした診断される、結構やっ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**ということですが、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

## 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。大切にしている飼猫が足に怪我をして出血して帰っ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っ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ったら、はしゃぎ過ぎて気分が高揚し、一晩一睡も出来なかったとある主婦は話してくれました。要するに、気分が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す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、みだらな女だと思われたと信じ込み、3日間自室に閉じこもり、その後は彼に会っていません。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はまだ良いですが、家族以外に向けられると深刻な問題が生じてきます。ある男性は車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おつた有名な人でした。ここで知らなければならぬことは、アンガー・アタックを示した多くの患者さんは、事後強く自己嫌悪感を持ち、また、落ち込むのです。ここが周囲の人の対応に大きな注意を要するポイントです。

赤坂クリニックでは肥満に對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いと訴えます。昼寝も含めて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っています。生理的にも寝すぎるとう頭の働きの鈍り、気分は憂うつになり、何もしたくなくなるものです。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様麻痺です。これは手足に鉛がついたように全身が重たいということとです。全身倦怠感の重なるものです。このような極度のものもありますが、多くの場合合疲れやすいと表現されます。このような眠いとかだるいといった症状は本人にとって好ましくないことがあると悪化します。そして、本人にとつて好ましいことがあると軽快します。ですから、彼から少し冷たくされ、体が重い眠いと言つて3日間も寝込んでいたお嬢さんが、彼からデートの誘いがあると、悲劇から喜劇にテレビ・チャネルを変えたように軽やかに行動します。このような状態を見て、家族は患者さんのことをお天気屋とか勝つてよしのわがまま者とみなしてしま

まい、また病状は悪化します。この局面は家族が患者の行動を病的症状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もみられるうつ病です。もちろん、パニック発作のない非定型うつ病もあります。多くの場合その前駆症状とも言うべき症状が見られます。それは、満員電車で息苦しくなつて途中下車してしまつたとか、人いきれの中で胸がどきどきしたなどと訴える患者さんが半数以上います。パニック障害で非定型うつ病を示す人、非定型うつ病からパニック障害も発病する人、非定型うつ病のまま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」だった人が多いようにおもいます。「よい子」とは、手間のかからない子、しっかりした子、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ったのです。それには生来的な問題もありますし、生育環境的な問題も含まれています。生来的な問題としては、元来、小心、他人配慮性の強い性格の持ち主のことです。生育環境には動物的愛情飢餓環境と一口に言つてしまえる状況です。動物的愛情飢餓環境のもつとも単純な形は幼少の頃から母親との接触が少なかった人です。これには専門職、たとえば、教師、看護師、会計士、医師などをお母さんに持つ人が多いようです。私は多くの患者さんの様子をみて、「二つ子の魂百まで」と昔から言われているように、3歳までは母親自身が直接育児して、充分な愛情を注ぐべきだと強く思います。動物的愛情飢餓状態は母親が養育していても、その母親が情より理が勝る人であると生じることがあります。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いきます。パニック障害も非定型うつ病も、他人の顔色を伺い、自分を押し殺す生活が続き、それが続けられなくなつ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、病的症状がなくなるだけでなく、他人の顔色ばかりを伺う態度がとれ、自分の言いたいことや自分の要求を相手の気持ちや傷つけることなく表明できるような人間になつた状態だと思っています。

## 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」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ておこ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や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、きちんと病院に行つて検査・治療を受ける必要があ

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。その中には体質的素因（いわゆる頭痛もち）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かを鑑別し、その結果をきちんと説明することに加えて、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。

## 緊張型頭痛

緊張型頭痛は、頭痛の50%を占め、1年有病率が74%というように誰でも経験する頭痛です。頭痛の性質は、頭におわんをかぶったようにしめつけられるような持続的な痛みです。原因は、身体的、心理的に引き起こされる頭部筋群の過緊張によるもので肩こりと合併することが多いと考えられています。身体的な原

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VDIT障害などによるものであり、心理的要因としては種々のストレスや不安・抑うつ状態によるものがあります。

## 片頭痛

片頭痛の1年有病率は、欧米では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、光や音に対する過敏性が強く嘔吐することもあります。頭痛の前駆症状（前兆）として閃輝性暗点キラキラした暗点が視野の中心から周囲に広がってゆくもの（）

## 混合型頭痛

頭痛が慢性に経過すると両者の性質をあわせもつたような頭痛となります。こうなるとストレスや過労、睡眠不足などですぐに頭痛があらわれやすくなります。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することが重要です。

頭痛の治療、治療法は、そのタイプによって大きく異なります。緊張型頭痛の治療は、鎮痛薬、筋弛緩薬、抗不安薬、抗うつ薬などの薬物療法に加えて、心理療法や自律訓練法などのリラクセ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、酒石酸エルゴタ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、

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。

## 生活上の注意

生活上の注意・予防としては、どのタイプの頭痛にも共通して言えることは、暴飲暴食をつつしみ、刺激物は控え、消化のよいものを取り、規則正しい生活リズムに心がけ、過労や睡眠不足をさけることなどしごく一般的な事柄です。片頭痛では、上にあげた食事性の誘発因子を控えることも重要です。また、心理的ストレスをためこまないように、日ごろから適度のストレス解消をすることや相談相手をもつてよくよ悩まないことが一番の予防法です。



〔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「ストレスと心と体の処方箋」「ストレスと心臓病」「心療内科入門」「不安とストレス」ほか。

# 香道

## 文学散歩(三八)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

### 八橋香

か	三包内	八包より一包	岸陰	真那賀
き	試一包	取除き	花あやめ	真南蛮
つ	は	八包	紫藤香	都鳥
た	一包		青香	佐曾羅
				伽羅

八橋にちなみて本香八柱也

### 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っ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、男は我ながら自分の心を抜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

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風物にふれたり、怖しい目にあつたり道に迷つたりしながら旅を続け三河の国の八橋という所に着きました。

そこを八橋と名づけたわけは、水の流れが八方に別れているので橋を八つ渡してある為八橋と呼んでいるのでした。

その沢の傍の木陰で馬から降り、持参して来た乾飯(米を干して作る旅用の食料)を食べ始めました。

その沢には「かきつばた」がとて風情よく咲いていましたので、それを見た一行の中の一人が「かきつばた」という五文字を句の頭に置いて旅する今の心を詠んで「ごらんさい」と申しましたので男は、「かきつばたきつばたになれにしましあればはるばるきぬる旅をしぞ思ふ」と見事に詠みましたので、一同は皆それぞれ都に残してきたなつかしい家族を思いやり、望郷の念にかられて涙ぐんでしまいました。

その涙はひざの上に拡げた乾飯の上に落ちて乾飯がふやけてしまいました。  
この話は十世紀中頃に成立した「伊勢物語」の中の「東下り」という有名な一章です。  
伊勢物語は普通の物語のよう

に一つの長いストーリーとして成立しているのではなく、短い

小編が各段落に別れ、百四十五段の小話によって構成されています。

そして全体の中に見え隠れしながら一貫して各段に現われる「昔男」という人物が重要な存在となつていますが、この昔男こそ、当時実在の人物であった「在原業平」をモデルとしていると思われています。

最近の若い方達はあまり日本の古典文学にふれられる事が無いようですが、日本の代表的美男として在原業平を御存じの方は多いと思います。

業平は、平安京を創めた桓武帝の次に位についた平城帝の孫の「阿保親王」を父とし、母は桓武帝の皇女「伊都内親王」という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「薬子の乱」という政変に巻きこまれ、太宰府へ流されてしまひ、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。

しかし何故後世まで美男として長く伝えられたのかといますと、業平が56才で亡くなつてもまもなく出来た「三代実録」(菅原道真の編纂)という本の中で「業平ハ、体貌閑麗、放縦拘ラズ、略ボ才学無ク、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

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ている為なのです。

略才学無しというのは学才が無い、という意味ではなく、平安初期の日本の宮廷文化は当時大唐帝国(中国)から急速に伝わった漢詩文が今までの日本の詩歌にくらべ非常に絢爛豪華で文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ました。

誰もが唐風の漢詩文をもてはやす風潮の中にあつて編者道真(天神様)にとっては業平の漢詩文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たという事なのです。

しかしまもなくやはり外来語では表現し切れない繊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大和ふりということと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。

その様な大人の味わいを持つ詠手として業平は第一級でありました。  
古今集に採られている業平の歌のほぼ1/3は恋歌であり、その行動も帝に内人の決まった姫君の許に通つたり、伊勢の齋宮に恋をしたりと、宮廷人らしからぬ大胆なアクションもあつてそれら

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。

八橋香は古い組香でシンプルな形式ですが、それが伊勢物語の古風な銜のない文章にふさわしく、香を聞きながらも、遠い見知らぬ土地で美しく咲くかきつばたを見つけた都人の思い、細い流れに渡された八橋などを思い浮べ、業平一行を偲び私共も時には折句で「かよひくる君業平と筒井つ花むらさきにたらし面影」

等と昔男には遠く及びませんが腰折を詠んだりも致します。今都は桜の花盛、業平の桜の歌も一首添えましよう。  
「世の中にたえて桜のなかりせば春の心はのどけからまし」

古今集



東に下る業平の一行

◆ 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

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

今回は、こちらの気持ちを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、いろいろな言いたい事があるとき、人は、とたく

「(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) いったい何を考えてこういうことをするの？」

「(あなたは) いつも私のことをわかってほしい！」

「(あなたは) すぐにこれをやりなさい！」

など『あなた(相手)』を主語に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、命令になりがちで、相手の気分を害して反発だけを買ひ、こちらの気持ちをはなかなか相手には伝わりません。

これに対して、「私メッセージ」は主語が『私』になってる話し方です。『私』に焦

点を合わせて自分の気持ちを素直に表現することにより、相手への説教や批判、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法です。

実は、たいていの「あなたメッセージ」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)・・・されるととても悲しい(困ってしまふ)。」

「(私は) こうしたらどうかかなと思うんだけど。」

などといった表現です。提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、私にどういう影響をおよぼしているか、私はどう感じるかというのを伝えるのが、ポイントだと言われています。

前々回の一口コラムに書いた「DESC法」(み・かん・て・い・いな)にも通

じるものがありますね。何かカチンとくることがあったときに、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効果もあるでしょう。

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かあります。たので、興味のある方は、どうぞ検索してみてください。



〈吉田栄治略歴〉



## 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   | こんにやく、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   |
| 果実類  | みかん(皮ごと)、りんご、パイナップル、ドライフルーツなど<br>(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  |

## 不安の力(Ⅳ) —宮本 輝の場合—

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「蜚川」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・パニック障害があった。

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年大阪中之島に転居、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)を起こしてしまう。救急病院等にかかるも、症状は改善しなかった。ある担当医が「矯正が原因ではないか」と言ったため、退園した所、確かに症状は消え、顔は依然同様に前を向けるようになったという。幼少時より、ストレスに対して身体反応をおこし易い子だった。

内逃避の手段として押入れの中心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って、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『あすなる物語』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ようになり、ロシア文学、フランス文学に熱中する。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った。道路工事、パーテン、ウエイター、ホテルのボーイ、中央卸売市場での荷役等、いろいろな仕事に従事した。しかしこれが現実社会の中で働く人間観察にも繋がった。当時父親は事業に失敗し、家には全く帰らず、愛人(35歳)宅に入り浸りであった。程なくして脳梗塞を起こし倒れ、半身不随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、大阪男・父親の壮絶な死であった。父親の残した多大な借金を取り立てから逃げるように

して母親と一緒に転居するも、隠れるような家には寄り付かず、道頓堀界隈をふらつき、酒と博打に明け暮れる日々を送るようになった。やはり、暗く壮絶な学生時代で、絶えず重い疲労感を抱えていたと言う。それでも何とか大学は卒業し、この大学生活が後に『青が散る』という作品になり、切ない道頓堀川での生活が『泥の河』という名品に昇華されていった。『泥の河』は道頓堀川に住む貧しい少年と少女の切ない淡い恋愛感情を、暗く激しい川に映し出されるように、日本人の昔からの悲しみ、情愛が表出され、大変に美しい小説となっていて、更に小栗康平監督のもと映画化され、モスクワ映画祭で銀賞を受賞する事になる。日本人のもつ悲哀感が美的に表現され、世界的に多くの人々を感動させた。

この時点ではまだ小説は書き出していない。大学卒業後、サントリー広告社に入社。コピーライターとして仕事をするようになる。しかし、競馬に熱中し、競馬必勝法なるものを考案、「黄金クラブ」を設立し、危うくサラ金地獄に陥りそうになる。このままいくと父親と同様に破滅的な人生に突き進んで行きそうであったが、これを救うのがパニック障害であった。24歳時、このような危うい社会人生活を送っていた時、電車の中で眩暈

と激しい動悸、即ちパニック発作を起こす。「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。競馬場の電車に乗って、座席に座った。すると何だかボーっと、地面に吸い込まれていくみたいな、眩暈っていうのかな、何だか嫌な感じになつて……。あれ？今日、変やな、って思ったんよ。そしたら突然、ドキドキキキと来たんや。それと『俺、死ぬんと違うんかな』っていう物凄く恐怖感が来て、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。四コーナーの隅っこの芝生に座って、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……。電車の中でまたなるんです。這々の体で家に帰った。その時はまあ、仕事が凄く忙しかったから、残業も続いていったし、体調が悪くて低血圧になったのか、高血圧になったのか、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あつてね。これは本当におかしいと思つて、そう思いながらも、まだ病院には行かなかつたんや。サラリーマンやから、昼間昼食で外に出

るでしょ？そしたら今度はラーメン屋に入つてもなるし、定食屋に入つてお昼ご飯食べてても発作が起るし……。これは間違いないく変だと思つたのは、まだ結婚前の家内と映画の『ゴッドファーザー』を観に行った時、アル・パチーノが父親の仇打ちで警官を殺す場面があるよね。前もつて友達が見た映画のトイレルの水槽の中に拳銃を隠したの。かなりドキドキする場面やろ？その時心臓がタタタタ……。普通に映画を観てるドキドキと違うねん。本当に、もう『もう死ぬわ、これ』っていう……。だから僕だけ客席を出て、トイレに暫く座つとつたんよ。どうしても治まらへんねん。その翌日に病院に行つたんです。心電図を取つたり、いろんな検査をやつたけど、何もないから医者は「まあ、あなたはこう……。非常に自律神経が、子供の時から乱れ易いタイプだったんじゃないかな」と。「今までこんな事になつたの初めてなんですよ。25年間生きてきて、一度もなかった。どうしてですか？」と訊いたら、「それは若さっていうものもあるけれども、やっぱりいろんな仕事のストレスというのが、社会人になつてから重なつてきたんやないかな」と。

今思えば、幼稚園の時に首が回らなくなつてるし、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んかったな。」

### 〔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。とはいえ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おどろかしたり、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―記憶の森―」（宝島社・2005、16頁より引用）

このように、宮本輝は典型的な空間恐怖を伴うパニック障害を、サラリーマンになつたばかりの24歳に発症するわけですよ。その後毎日パニック発作に襲われ、死の恐怖の中に陥ります。何とか耐えて仕事をしていますが、28歳時その恐怖が極限状況になったため会社を退職し、家に引き籠もる事になります。

家に引き籠もりながら出来る仕事、好きな小説を書くことになったわけですよ。既に中学生頃より、社会不安のために押し込みに空想の小説世界に浸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ったと思います。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つ張り込みます。小説を書く事は、現実的不安を昇華することになり、自身の癒し効果があります。これはまさに不安の力です。



（山田和夫略歴）

和薬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市民総合医療センター精神医療センター部長、二〇〇二年東洋英和女学院大学人間科学部教授、二〇〇三年和薬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、日本病跡学会理事・編集委員長他。主要著書「うつ病は本当に完治するか」「抗うつ薬の選び方と使い方」「新世紀の精神科治療？気分障害の診療学」「今日の治療指針二〇〇四…難治性うつ病」他

### 『浅草寺史話』

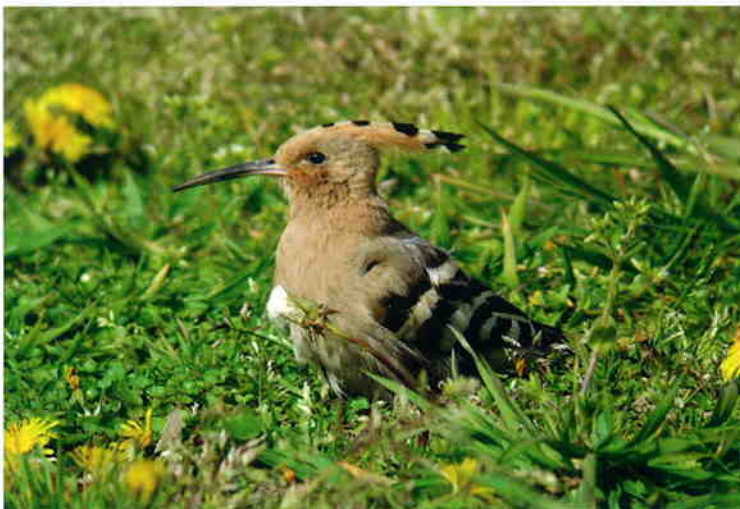
清水谷・浅草寺大僧正講演録  
（前号からつづく）

さて、この3人はどういう関係か。皆さん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して、あそこにお寺を建てていた人ですから、仏教に無縁の人ではなかっ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が、天平勝宝4年に東大寺大仏の開眼がありましたときに栴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蔵国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。しかも土師直中は国分寺の創建に関わっているということから類推すると、浅草寺の縁起という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。

（次号につづく）

## ● 野鳥図鑑 ●



### 【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 大塚之稔