

# QueSerá,Será



サイパン 写真撮影：山本英一

## パニック障害の療養

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣

### 治療ガイダンス

【医療法人 和楽会のクリニック】では患者・家族のためのパニック障害の理解と対処についての教育セッションを毎週開催しています。初診後の患者さんはすべてが、再診の患者さんも必要に応じて参加してください。この治療ガイダンスでは患者さんの病気に対する不安を取り除くだけでなく、薬物療法と認知行動療法の理解を高め、改善を早めます。

さらには家族の出席が得られる」と治療に対する協力が容易になります。パニック障害の患者さんが示す種々な症状を疾患利得（病気の症状を理由にいやなことから逃れている）ととつたり、勝手がよい性格だと非難したり、怠け者の兆候であると誤解する家族にパニック障害の本態を理解していただくことは患者さんの大きな救いとなります。

### 日常生活での注意

パニック障害の患者さんは多かれ少なかれうつ状態を経験します。貝谷はこれを「パニック性不安うつ病」と呼んでいます。このうつ病については前号で「プチうつ病」として紹介しました。このうつ病は、感情の過敏性、過眠、強い疲労感、過食が特徴です。この点についての対処を順次述べましょう。

### （人間関係の調整）

パニック障害を発症する人は対人恐怖的心性を多少とも持つており、行動パターンとしては自己犠牲タイプ（東大式エゴグラムのバターン）が圧倒的に多くみられます。元来傷つきやすい人が発症することによりますます傷つきやすくなるのです。そのため、パニック障害の急性期は複雑な人間関係を出来るだけ避け、恋愛も控えたほうがよいです。また、パニック障害で



# パニック障害の療養

は感應性(他人の気分が自分の気分になってしまう)が非常に高まりますので、患者さんから患者さんに症状が移ることがしばしばされる。それ故、患者さん同士の付き合いは出来るだけ避けたほうがよいと考えられます。

(過眠と生活リズムの乱れ)

パニック障害では脳内時計が遅れます。この日内リズムの乱れは研究によつても明らかにされています。睡眠ホルモン・メラトニンは真夜中にピークになりますが、患者さんではそのピークが朝方に遅れ、さらに健常者よりも高くなります。要するに朝になつてもいつまでも眠くて覚醒しない状態です。メラトニンの脳内の分泌は光にあたることで抑制されます。患者さんはこの光が薄明かりだとメラトニンの抑制が健常者よりも少ないことがわかっています。ですから、パニック障害の人には、①早寝早起き、②外気を吸る(腹時計から日内リズムを調整する)、④毎日目標・計画を持つた生活をする、といったことが非常に大切です。とくに、一日の行動計画をしつかり立て実行することは重要です。昼夜逆転がはなはだしく長期続いて

いる人は、一晩徹夜して次の日の午後10時過ぎに眠ると脳内時間計がリセットされます。断眠中肝要なのは一睡もしないことです。

### (運動療法)

パニック障害の患者さんは疲れをしばしば訴えます。またパニック発作の恐れから、種々な病気を懸念し、自分の身体に保護的に振舞うことが多くみられます。そのため、大部分のパニック障害の患者さんは運動を避けます。このことについて筆者の友人であるゲッチングン大学のバンデロー教授はいくつか研究しています。それによりますと、エルゴメトリーで測定すると、患者さんの体力は健常者と比べずいぶん低下していました。ところが、10週間自転車漕ぎで鍛錬すると体力は健常者とは変わらなくなりました。そして、パニック障害の症状は運動をしなかつた患者さんよりも良くなりました。別の研究ではランニングを10週間した人は何もしなかつた人より不安・抑うつ症状が改善しました。この体力を回復させ疲労にくぐらる作用があります。筆者は、毎日汗をかくぐらいの掃除をする

ことからからだを使うことをはじめには3つの徳があります。第1に、体力を回復し病状を軽減させる、第2に、清潔になりますがすがすがしくなる、第3に病気でも頑張つていると周囲のものが尊敬してくれるようになります。

社会不安障害20%、強迫性障害40-44%、喫煙率は、パニック障害40-44%であり、パニック障害患者では、ヘビー・スマーカーも多かったです。とともにわかりました。ニコチンもアルコールと同じような方々に作用します。摂取直後には、不安解消的に働き、禁断時には不安を呼び起こす作用があります。不安症患者527名の喫煙について調査した研究は、パニック障害をもつ喫煙患者の多くは、喫煙患者に比べ、不安が強く、広場恐怖が著明で、抑うつや、イナス思考が強く、ストレスを受けやすいことを明らかにしています。筆者らのクリニックで、最近行つた3-7年後の予後調査でも重要な結果が見られました。非喫煙者129名と比べ喫煙者54名では、生活の障害度が大とく、抑うつ症状も重いことが明らかになりました。最近の海の研究によれば、喫煙はパニック障害の発症の引き金となるだけではなく、症状を悪化させ、心気の予後にも悪い影響を与えることがわかりました。以上よりパニック障害をもつ患者さんは禁煙をすることが非常に重要です。最近は禁煙を援助する薬も使えて、できるようになりました。タバコは百害あって一利なしです。是とも禁煙に挑戦して下さい。

(コーヒー)  
パニック障害を持つ人はコーヒーを好む人が少ない。それはパニック障害の患者さんはカフェインに過敏だからです。筆者調べでは、パニック障害患者287名中コーヒーを飲んだ後にパニック発作または不安感や不快な状況を訴えた人が54名(18・8%)ありました。米国での研究ではコーヒーを五杯飲めばパニック障害の患者さんの7割はパニック発作またはそれに類似した不安状態が起きると言われています。筆者は大量のコーヒー飲んで後パニック障害が発症した症例を少なからず経験しています。パニック障害患者には今までにコーヒーを飲んで不安感や動悸を経験した人は以後コーヒーを止めたほうがよいでしょう。どうしてもコーヒーの味と香りを楽しみたい人はカフェインレスのインスタントコーヒーを試してみて下さい。

喫煙

ることが必要です。筆者は、多くの場合、節酒ではなく禁酒を指示しています。

気の予後にも悪い影響を与える  
ことがわかりました。以上より  
パニック障害をもつ患者さんは禁  
煙をすることが非常に重要です。  
最近は禁煙を援助する薬も使  
できるようになりました。タバ  
コは百害あって一利なしです。是非  
とも禁煙に挑戦して下さい。

最後に

樂しみたい人はカフェインレー  
のインスタントコーヒーを試  
してみて下さい。

**最後に**

パニック障害の三悪は、過労  
睡眠不足、風邪です。パニック  
障害の治療に大切なことは、生  
活上すべてのことにおいてハッ  
キリとしないことです。指示ど  
おりの服薬をし、自省し、節制  
積極的によいことに挑戦すれば  
必ずよくなっていく病気です。

## ストレス講座 ーその24ー

## ストレスとPTSD

野村 忍 早稲田大学人間科学学術院教授

10年前の阪神淡路大震災や  
地下鉄サリン事件の後、PTSD(外傷後ストレス障害)という言葉がマスコミで大きく取り上げられてすっかり有名になりました。それ以来、何か大きな事件や出来事・災害がおこるたびにPTSDが注目を集めようになりました。PTSDとは、何か脅威的なあるいは破局的な出来事

を経験した後、長く続く心身の病的反応で、その出来事の再体験(そのことをありありと思い出すフラッシュバックや苦痛をともなう悪夢)が特徴的です。また、自分自身が直接経験しなくとも、周りの人々が被害を受けたり、凄惨な現場を目撃したことが原因となる場合もあります。通常はショックな出来事を体験しても時間の経過とともに心身の反応は落ち着き記憶は薄れて行きますが、あまりにもショックが大きすぎる時や個人のストレスに対する過敏性が強い時、小児のように自我が未発達な段階では、大きな精神的障害を残ることがあります。

PTSDの症状は、  
・外傷的な出来事の再体験(フラッシュバックや苦痛を伴う悪夢)  
・類似した出来事に対する強い心理的苦痛と回避行動  
・持続的な覚醒亢進症状(睡眠障害、易刺激性、集中困難、過度の警戒心、過剰な驚愕反応など)

を経験した後、長く続く心身の病的反応で、その出来事の再体験(そのことをありありと思い出すフラッシュバックや苦痛をともなう悪夢)が特徴的です。また、自分自身が直接経験しなくとも、周りの人々が被害を受けたり、凄惨な現場を目撃したことが原因となる場合もあります。通常はショックな出来事を体験しても時間の経過とともに心身の反応は落ち着き記憶は薄れて行きますが、あまりにもショックが大きすぎる時や個人のストレスに対する過敏性が強い時、小児のように自我が未発達な段階では、大きな精神的障害を残ることがあります。

PTSDの症状は、  
・外傷的な出来事の再体験(フラッシュバックや苦痛を伴う悪夢)  
・類似した出来事に対する強い心理的苦痛と回避行動  
・持続的な覚醒亢進症状(睡眠障害、易刺激性、集中困難、過度の警戒心、過剰な驚愕反応など)

PTSDの症状は、「異常な出来事に対する正常な反応」とも言えます。ただし、多くの人はショックな出来事を経験しても時間経過とともに心身の安定を取り戻して行きますが、大きな心身の障害を残す場合には治療が必要となります。治療法は、薬物療法と心理療法です。不安・過敏症状・睡眠障害には抗不安薬、最近では選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)が第一選択薬として用いられています。心理療法としては、支持的

PTSDの症状は、「異常な出来事に対する正常な反応」とも言えます。ただし、多くの人はショックな出来事を経験しても時間経過とともに心身の安定を取り戻して行きますが、大きな心身の障害を残す場合には治療が必要となります。治療法は、薬物療法と心理療法です。不安・過敏症状・睡眠障害には抗不安薬、最近では選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)が第一選択薬として用いられています。心理療法としては、支持的

ストレスが中心ですが、恐怖体験の言語化と不安反応のコントロールをめざした行動療法、ま

た最近の新しい治療法としてEMDR(眼球運動による脱感作と再処理法)があります。これは、問題の記憶場面を思

SDの人は外傷的記憶を思い出さず、ただ我慢しているために、あまり口に出さず、ただ我慢していられるために、周囲からなかなか理解を得られないことがありますので、ソーシャル・サポートの意義が重要です。

大きな外傷的出来事に遭遇した人にはPTSDになる可能性がありますが、すべての人人がPTSDになるわけではありません。外傷的出来事のショック度と個人のストレス耐性とのバランスで一部の人々が発症すると考えられます。したがって、自我の脆弱な幼児にはその危険性が大きいの

です。これらの症状が、心的外傷後、数週間～数ヶ月の間に発症し、数カ月～数年続くというものです。外傷的な出来事とは、生命の危険を感じるような強い恐怖を伴った出来事で、大きな自然災害(地震、洪水、火山の噴火など)、人工災害(原発事故、航空機事故、列車事故、大きな交通事故、火災など)、犯罪(殺人事件、人質、強姦、虐待など)

です。これらが中心ですが、恐怖体験の言語化と不安反応のコントロールをめざした行動療法、ま

た最近の新しい治療法とし

てEMDR(眼球運動による脱感

作と再処理法)があります。

これは、問題の記憶場面を思

い浮かべながらリズミカルに

目を動かすという方法で、外

傷的記憶を処理するという効

果があります。そして、PT

SDの人は外傷的記憶を思

出しあくため、あまり

口に出さず、ただ我慢してい

るため、周囲からなかなか

理解を得られないことがありますので、ソーシャル・サポートの意義が重要です。

何が起こっても良いように日

ごろからしっかり心の準備を

をする必要はありませんが、

突然災害や大きな事件に巻き込

まれないとも限りません。先

づく日本人ですが、いつ何時自

然災害や大きな事件に巻き込

まれないとも限りません。先

づく日本人ですが、



## ◆ ドクターヨシダの一口コラム(10) ◆

## 映画「アメリカの伯父さん」

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

二十五年ほど前、当時学生だった頃に観た映画で、なかなか感銘を受けたのが今回の表題の映画です。非常にマイナーな映画で、もう見る機会はないのだろうなとあきらめていたのですが、これが最近DVDで出ていたんですね。お店で見つけて、早速購入してしまいました。

題名の「アメリカの伯父さん」とは、ずっと待たれていけるのに決して現われない異国人の人といふことで、いつか帰ってきて自分を幸せにしてくれるという夢や希望を表しているのだそうです。現代版の白馬の王子様といったところでしょうか。

内容は、二人の男性と一人の女性の人間模様を中心に、これら三人の日常が幼少期からいろいろなエピソードと様々に苦悩を通して淡淡と描写されています。大きなドラマではなく一見退屈な映画なのですが、ところどころで唐突に実験心理学者のアンリ・ラボリ教授の生物学的・心理学的な解説と、マウスを使ったストレス実験の様子が、あたかも人間の苦悩を皮肉るかのような形で挿入され異彩を放ちます。

まず映画の冒頭で、いろいろの状況などが映し出され、次に

の生物が生きていく姿が映しされ、ラボリ教授の声が解説を始めます。

「生物の存在理由は生きることであり、その構造の維持にある。」

「人間を含めた動物は生命を維持するため移動が必要であり、そのためには神経組織が必要だ。」

この神経組織が働いて、環境に對して行動を起こさせる。その行動に効果があると、喜びの感覚が生まれる。」

物語は、女優を目指しているジャニースと、ブルジョア出身のエリートでジャニースと不倫関係になり、やがて報道部長の地位を追われるジャン、そしてたたき上げの技術屋で上司から

厳しくにらまれて地方支店への左遷の憂き目にあうルネの三人を中心にはざまと進行していくます。職場や男女関係のストレス

などから、三人はそれぞれ深く悩み、胃潰瘍や腎仙痛などの心身症に悩まされたり、時には感情を爆発させたりし、ついには自殺未遂に至る者も現われます。

この三人の物語が進行する中、

画面は急に切り替わって、餌を求める動物の様子や電気刺激の

ストレス実験に曝されるマウスの状況などが映し出され、次に

よなラボリ教授の冷静な解説が加えられます。

「行動には、必要を満たす消費の行動、快楽を求める行動、懲罰に対する行動、抑制の行動の4つがある。抑制の行動は、動かずには緊張して待つことである。これは苦悩に通じる。苦悩は状況を支配できることである。」

苦悩のどん底にいるときには、少し開き直って、自分の状況を少々覚めた目で見てみることが、案外、解決の糸口を見つけるきっかけになることもあるのではないか

いでしょうか。

（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・精神科、自衛隊岐阜病院精神科、精神科・神経科、赤坂クリニック院長。



## ●野鳥図鑑●



## 【コシアカツバメ】

ツバメ同様、夏鳥としてやってきます。名の通り腰が赤いのと胸に斑点があるのが特徴です。また、ツバメより尾が長いので飛んでいるときはスマートに見えます。

建物や橋の下などにお酒のとっくりを半分に割ったような巣を作ります。

撮影（財）日本野鳥の会 岐阜県支部長 大塚之穂

## ■■■ 不安の力(V) ■■■

### —J.k.ローリングの場合—

医療法人 和楽会 横浜クリニック院長

山田 和夫

現在、世界で最も読まれている本「ハリー・ポッター」の著者J·K·ローリング(ジョアン・K・ローリング)には社会不安障害があった。社会不安障害のためひきこもりがちの生活となり、生活保護を受けながらの生活になってしまった。しかし引きこもつたために、空想し続けることが可能となり、ある時一気に泉が溢れ出るよう、それまでの人生経験と空想が混ざり合つて「ハリー・ポッター」の物語が勝手に紡ぎ出てきて、著者は唯それを書きとめただけという。優れたファンタジーの創作者はこのようにして生まれる事が多い。「モモ」の著者ミヒヤエ

ル・エンデも同様の事を語っていた。心の底、魂の次元から生まれてくるようだ。だからその物語は人の目には見えない魂の具現化でもある。善悪といった現世的な価値観に囚われることなく、生命のエネルギーのまま自由に動き回る事が出来る。それは魂の世界として真実であるために、人々の誰もが持つ魂に呼応する。読者はあつという間にそのファンタジーの世界に入り込み熱狂する。普段は眠っている魂が揺り動かされ、人々に強い感動を与える。現在第6巻が発行されているが世界的な大ベストセラーになつてゐる。発売前日から多くの人々が1分でも早くトセラーになつてゐる。それ程に魅力的な小説である。それを生み出した原動力が社会不安障害であつた。発売前に徹夜で行列をなしている。それ程に魅力的な小説である。それを生み出した原動力が社会不安障害であつた。

1965年7月31日、イギリス南西部の町イエートのコティジ・ホスピタルで、ピート・ジョン・ローリングの長女として彼女は生まれた。両親は共にまだかりだつた。授かつた名前はジョアン。母親、そして妹同様ミドルネームは無い。ピート・ジョン・ローリングとアン・ヴォランツが出会つたのは1964年、ともに18歳で、軍に勤務していた時の

事だった。ピートはイギリス海軍に入隊したばかりで、アンも10代の二人が出会つたのは、ロンドンのキングス・クロス駅を出発する列車の中で、ともにスコットランドのアーブロースにある配属先の第45部隊に向かうところだつた。駅で意氣投合した二人はそのまま付き合い、除隊後20歳で結婚し、すぐにジョアンが生まれた。二人はイングランド西部のイエートという田舎町の質素な家に住み、ピートは生産工見習いとして働き出し、アンは専業主婦となつた。1年後妹ダイアンが生まれた。ジョアンとダイアンはともに母親のアンの名前をもらい、歳も近かつたせいで双子のよう見える時もあつたといふ。母親のアンは読書家で家には本が溢れ、娘達によく読み聞かせたといふ。父親のピートも時々読み聞かせ、ジョアンがはしかで寝込んだ時読んでくれたケネス・グレアムの「たのしい川べ」が最初に記憶に残つた本といふ。このイギリス児童文学の名作は動物好きのジョアンの心に深く残り、擬人化された動物がジョアンの心中に住み着くなり、後に「ハリー・ポッター」の中にも登場していくようになる。近所の子



## フクロウ博士の智恵袋 便秘の対処法(2)

前回は便秘の食事療法をおはなし申した。今回はそのほかの対処法を話しましょう。

まず薬物療法ジャ。薬は穏やかな作用の薬物から使うのが原則です。もっとも安全なのが膨張性下剤(バルコーゼ)や浸潤性下剤(強力バルコゾル)ジャ。食物残渣と同じ作用で便秘を治す。軽症便秘が対象となる。習慣性がなく慢性便秘には塩類下剤(マグラックス1~2g)がよく使用される。これは長期投与をしても比較的安全であるから慢性便秘に対して使用される。強力な下剤は大腸刺激性下剤ジャ。これは飲みやすく、即効性だが習慣性が多少とも

あるので、便秘のときにだけ使用するのが原則。剤形がいろいろあります。テレミンソフトは坐薬、ラキソベロンは液体(スポイドで適量の滴数からはじめられるので微量調整が可能)、アローゼンは粉末、プレセニドは錠剤ジャ。このような西洋薬以外に漢方製剤もある。代表的なのが桃核承気湯、1日7.5グラムを3回に分けて食前に飲むのはかなりの努力を要するようジャ。薬に頼らず便秘は自己努力で治すことがもっとも必要ジャ。便秘の人と限らず誰でも毎日一汗をかくほど運動することが必要ジャ。運動は下部消化管の平滑筋機能を高め、便秘を予防する

作用があります。また、胃結腸反射を利用した排便が理想的である。胃結腸反射とは、食物をとると胃が伸展し、その刺激が大腸に達して蠕動運動を盛んにする反射運動です。朝食後決まった時間にトイレに座り、排便の習慣を作ることです。それに、腹部の指圧もあります。仰向けになり膝を立てます。おへそを時計の真ん中に見立てて、1時から12時まで針の動く方向に親指で数秒間抑えるのです。一回りしたら、おへそから下に向かって数ヶ所指圧すると、お腹がグーグーと鳴ってトイレに行きたくなります。

供達とよく魔法使いごっこをして遊んだ。古着のコートをはおつて簪にまたがつて庭で走り回つた。ジョアンが呪文を唱え、子供達が登場する話を作つてはみんなを喜ばせたという。思いつく限り気味の悪い物が入つたジョアン特製の魔女のビールは特にみんなのお気に入りだつた。こうした隣近所でののびのびと無邪気に過ごした幼い日々の遊びが、その後のジョアンの「ハリー・ポッター」の世界に繋がる想像力を育んでいた。その後、聖ミカエル英國教会の附属幼稚学校、小学校に入学する。1970年秋家族はタツツビルという古い町のチャーチ・コテージ(旧校舎を改造した古い大きな住宅)に引っ越しした。それに伴いジョアンもタツツビル英國教会附属小学校に転校した。この新しい小学校は、それまでののびのびとした氣風のイエートの小学校とは全く雰囲気が違い、チャールズ・ディケンズの小説世界に出てくるような大変規律の厳しい学校であった。先生も厳しく、この急な環境の激変が感性豊かなジョアンに対人緊張・恐怖感・社会不安障害の最初を感じさせる事になつた。この怖い先生達はその後「ハリー・ポッター」ホグワーツ魔法学校にも登場していく

タツツヒル小学校を卒業し、近くのセドベリーのワイディー・コンプリヘンシブ・セカンドリースクール中等学校に進学する。この中等学校は日本の中学・高校に当たり7年間である。「ハリー・ポッター」のホグワーツ魔法学校の世界はこの7年間が7巻として描かれている。ハリーと同じくジョアンも11歳でワイディーンに入学し、17歳で卒業した。誕生日が同じ7月31日なので、ハリーもやはり17歳でホグワーツを卒業する事になる。14歳の時J・R・R・トルキンの名作『指輪物語』三部作を読み大変な感動と啓示を受ける。以後この三部作はいつも傍に置き何度も読み返し続けたという。中等学校時代ずっと社会不安障害は続いた。クラスの前でスピーチしようとした時、緊張し、吐いてしまつたらどうしようと思っていたら急に気持ちが悪くなり皆の前で吐いてしまった。皆に笑われ、大失態を演じてしまつた恥ずかしさからそのまま家に逃げ帰り、暫く不登校になつたという。このトラウマがジョアンの社会不安障害を更に強めた。その頃母親アンが多発性硬化症にかかり衰弱していくたことはジョアンの気分を更に不安

うようになり、体制批判の音楽にのめりこみ、過激な服装やメイクに凝り、何とか不安を紛らし学校を卒業した。卒業後第2志望のエクセター大学に入学するが、第2志望ということがあったためか、勉強には身が入らなかつた。大学では教員資格を取得し卒業した。

就職するも社会不安障害のためか、一ヶ所の仕事が長続きでききずにいた。そんな時ボルトガルのオポルトにあるエンカウンター・エンカウンター・イングリッシュ・スクールの英語教師として採用され、ボルトガルに渡る。仕事をしながらも、毎晩地元のナイトクラブに通い詰めた。そこでジャーナリスト志望の学生ジヨルジ・アランテスと出会い、恋に落ち、同棲し結婚する。一人娘が生まれるが、直ぐに離婚してしまう。妹のいるスコットランドに戻るも、その後就職できなくなり、一人娘と一緒に生活保護によってひきこもり的な生活に入つていく。一時うつ状態になり数ヶ月間治療を受けている。喜びや楽しい想い出を全部『ハリー・ポッターとアズカバンの囚人』の中に良く描かれており、これが正にうつ状態恐追いやる(これが正にうつ状態恐定にした。ジョアンは煙草を吸うようになり、体制批判の音楽にのめりこみ、過激な服装やメイクに凝り、何とか不安を紛らし学校を卒業した。卒業後第2志望のエクセター大学に入学するが、第2志望ということがあったためか、勉強には身が入らなかつた。大学では教員資格を取得し卒業した。



山田和夫略歴

清水谷・浅草寺大僧正講演録

# 『浅草寺史話』

(前号からつづく)

江戸時代前は、浅草寺がそういう3人によって始めたのですが平安時代はどんな時代だったかと申しますと承和2年太政官符で船4艘。隅田川に太政官符という今まで言う官報みたいなものです。その官報の中に船4艘を増やしながら、といふことが載っている。ということは隅田川が非常に交通の要衝であった。交通の要衝であり、船でやってくる人ができただので、早くからそこに村落、集落というものができたといふことも証明されるのです。そのころ栃木県にお生まれになりましたして、天台座主第三祖になりました伝教大師のお弟子さんであります中国の五台山にお参りをされまして「入唐求法巡礼行記」という立派な日記を残されております慈覚大師という方が浅草寺においてになりましたして、中興開山となられたのです。

開山は3人ですけれども、中興の開山になられたのが慈覚大師です。そしてそのときにお前立ちのご本尊様をおつくりになっておられるのです。浅草寺のお開帳と言いますと、この慈覚大師のおつくりになりましたお前立ちのご本尊様を皆様に拝んでいただくのです。

少し話がのびて恐縮ですが、天慶5年に武藏守でありました平公雅という者が浅草寺の塔をつくった。そのときに法華、常行という二つのお堂を建てております。法華、常行2堂をつくるといふことが天台宗の宗派の特色ですから、もうこのころは整っていたということが言えるかと思ひます。

(次号につづく)

清水谷・浅草寺大僧正講演録  
『浅草寺史話』

(前号からつづく)

水谷・浅草寺大僧正講演録  
『浅草寺史話』

江戸時代前は、浅草寺がそういう3人によって始められたのですが平安時代はビンタ詩代どうたかし申しますと、承和2

## INFORMATIONS

## ●夏期休業のお知らせ

8月15日(火)、16日(水) 休診致します。

## ●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～わかつっちゃいるけど  
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

- 「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：Padma de Silva・Stanley Rachman  
訳 者：貝谷久宣  
出版社：ライフ・サイエンス
- 「脳内不安物質」  
著 者：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 者：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 者：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 者：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 者：貝谷久宣  
発行日：2005年10月10日  
出版社：講談社健康ライブラリーシリーズ
- 「社会不安障害のすべてがわかる本」  
監 修：貝谷久宣  
出版社：講談社健康ライブラリーイラスト版



Que Será, Será

「ケセラセラ」

発行日 平成18年7月1日

## 【診療時間】

月	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	休診	診療(安田)		休	診	休	診	診療(安田)		診	休	
火	休診	診	療(貝谷)	休	診		診	療(貝谷)	休	診		
水	休	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) 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](mailto: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

