

Que Será, Será

VOL.57
2009
SUMMER



「タイ エメラルド仏寺院の仏様」

この5月の連休に私は四国遍路の旅を始めた。今回は、1番霊山寺から23番薬王寺まで約150kmを9日間かけて徳島県を歩いた。これから秋と春に高知県、愛媛県、香川県と88番まで踏破するつもりだ。では、なぜ四国遍路か？私の場合、供養、懺悔、ブレイクハートの繕い、自己挑戦、癒し、自分探し、どれにもあてはまらない。なんとなくでもないが、まあ、人生の区切りをつけ、新しい人生行路のためとでも言うっておこうか。人には、朱印が押された納経帳を棺桶に入れてあの世に旅立つと三途の川で閻魔大王から極楽行きのキップをもらえるからだ、冗談を言っている。私はこの伝説を信じるほど信仰深くもない。

発願の 阿波の山々 新緑で
どこも笑って 我を迎える

霊山寺 釈迦の御前に詣で来て
智慧の海への船出を誓う



医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣

不安のない生活——(4)四国お遍路の旅(阿波)

郷に入ったら郷に従えのことでわざにならない、「一笠一杖に身を託しての巡礼」といわれている装束を1番札所の売店で調えた。菅笠、桐の金剛杖、「南無大師遍照金剛」と墨書きした白衣、それに遍路装束を正装に仕立て上げるネクタイともいふべき輪袈裟を手に入れた。これで遍路ユニフォーム出来上がりである。

門前の翁に撮らすわが姿
どこから見てもベテラン遍路

お参りには作法があつて結構大変で時間がかかる。

- (1) 山門に一礼
- (2) 手洗い
- (3) 鐘を撞く
- (4) 本堂に納札を納める
- (5) 燈明、線香、賽銭をあげる

不安のない生活—(4) 四国お遍路の旅(阿波)

- (6) 合掌、読経
(7) 大師堂で同じように参詣
(8) 納経帳にて朱印をもらう
(9) 山門に一礼して退出



という一通りの作法が身につくには2日間ほどかかった。私は初めのうちは多少とも恥ずかずしく、お堂の前の片隅で一人小さくなつて、般若心経を唱えていたが、そのうちに他の人々に負けずという思いで真正面に立つて大きな声で読経するようになった。

大声で 善男善女 読経する
奇妙な節が 我を圧倒

旅立ちには早朝である。午前7時にはかなり歩いていて、幸い好天に恵まれ気分良くウォーキングができた。五月風がさわやかで、徳島の田舎の風景はのんびりとしていた。田植えの季節であった。

早苗田に ツバメが飛んで
すがすがし
白衣菅笠 お遍路は行く

舗装道路を歩くこともあったが、だれ一人いない山の中

を歩くこともあった。また、農家の点在する村里に行くこともあった。自然の中に溶け込み、心とむ時間を多く持つことができた。

右は竹 左は杉の 尾根道を行けば驚 ケキヨと迎える
一面のシヤガに囲まれ歩く我
まるで仏の 国に在るよう

草を刈る翁の顔は穏やかで
思わず声をかけてはは笑む

菅笠に白衣を身につけ金剛杖を持って都内を歩くことははばかれるが、四国ではこのような身なりをしていても決して恥ずかしいことはなく、むしろ誇らしげにまとうことができる。車の多い国道筋を歩いていたら信号待ちの車の中のおばさんが、私に敬礼した。また、人気のない街角を歩いていると、中年の主婦が自転車から降りて私に手を合わせ、百円玉を一つくれた。私は一瞬自分が大師さまになったような錯覚にとらわれた。このような四国の人々の無償の善意を「お接待」といつている。その後も、私はしばしば「お接待」を受けた。吉野川を渡ったところで中年の女性に冷たい大豆茶をごちそうになった。村の辻には、夏ミカンが置いてあり、どうぞお

食ってください、もう少しで次の札所です、頑張ってください、と張り紙がしてあった。お茶の設備がある無料の休憩所が点在していた。また、私は世話にならなかったが、善根宿といって商売ではない一夜の宿の提供もあるという。一番うれしかったのは、汗びつしよりでやつとの思いでたどり着いた山上の薬師如来の寺でお参りを済ませたところ、お堂の扉が開いて若いお庫裏さんが黙って熱い飴湯を差し出してくれた時であった。一口ごとに熱い液体がおなかの中で疲労を溶かし、力が湧いてくるのが分かった。四国巡礼は「お接待」というホスピタリティーにより他では味わうことのできない特別な人情味の溢れた旅となっている。

お接待の 善意はただく 遍路旅
ここはそのまま 極楽浄土

歩き遍路をしている人々は多いとはいえないが、同じコースをたどるので休憩所で言葉かけたり、同宿となるとゆつくり話すことも多くなる。

遍路道追いつ追われつ 声かけて
和気あいあいと 楽しき旅に

この遍路旅でいろいろな

と巡り合った。関西の市役所で働いているという30代の女性歩き遍路は、巡礼をする理由はないが、小さいころからの夢だったという。四国遍路は日本人の心に深く根付いているのだ。88か所すべてを一度に回る「通し打ち」の男性に会った。JRで電気機関車の運転手を長年勤め、定年退職したのを機に遍路を始めたという。若いころ釜たきをした蒸気機関車の運転が一番面白かったという。ひとりで長旅をすることについてこの人の妻は、どちらかといえば一人暮らしになるのだからその練習だ、と語ったという。白血病で亡くなった20歳の長男の供養のために遍路をしているという50歳のお母さんにも出会った。この人はもう2回目の巡礼で心の傷はかなり癒えており、遍路旅を楽しんでいるかに見えた。巡礼の姿をせず、着のみ着のままのいでたちで、足を引きずり歩く老人を見た。何度目かに出会った時に声をかけたが全く反応なく、そっけなく立ち去ってしまった。おかしい人だと思つたら耳が遠かった。耳元に大声で話しているうちに、この人は若いころ30年以上刑務所を出入りしていたことをもらした。しかし、懺悔で巡

八十の 宿の姫は 豊饒と
顔突き出して 世間話を

旅の終わり頃になつて、歩くことに没頭していると気分が高揚してくることに私は気づいた。同志ができて、温かいホスピタリティーを受け、自然の中を歩くことは心の病を癒すには最適だと私は思つた。私は関東に不安・抑うつ患者のための遍路道——マインドフルネス・ツアーの道があればよいと考えながら帰京した。

一番暑い冬

医療法人 和楽会 なごやメンタルクリニック院長

原 井 宏 明

ケセラセラにこうして書くのもこれで7回目です。診察のときのふとした雑談にケセラセラの記事の話がでています。今まで、私の本当の年齢を知って驚いたという方、作文下手じゃないですよ、と慰めてくれる方がありました。患者さんは私のプライベートなことを知ったがつておられるのでしょうか。患者さんは医者に生い立ちや悩み事などプライベートなことを話します。患者さんの立場に立てば、患者だつて目の前の医者を生い立ちなどプライベートなことを知りたいのよ、ということなのかもしれません。

2009年1月に、私が経験した一番寒い冬、ミシガン大学での話を書きました。今回は、私が経験した一番暑い冬のことを書きます。今度はどこ？と思われるでしょう。誰でもご存じ、ハワイです。2000年、2001年の2回、1月から2月までを過ごしました。

湿度が低く、エアコンなしで過ごせること、住民がみんな小錦体型をしているところ、でしう。私と同じ祖先を持つことが信じられないぐらい、日系人でも太っていました。

こんなところで冬を過ごした私が羨ましいと思われるでしょう。アメリカ人にとつてもハワイは常夏の天国です。ハワイは物価がアメリカ本土よりも高めです。そのことを「Price tag」と呼ぶくらいです。しかし、私が過ごしていたところはワイキキのあるリーワード（風下）側ではありません。ウインドワード（風上）側です。ノースショアが近いと言えませんが分かる人はきつとサーファーでしょう。

昼間は、オアフ島の反対側のカネオヘというところにある州立精神病院とそれに隣接したヒナマウカというアルコール・薬物依存の民間治療施設で過ごしていました。私のハワイ滞在の目的は、厚生労働省の研究費をもらつて薬物依存症の患者さんの面接調査をするためだったのです。夜は、あちこちのNAAやAAのミーティングに参加していました。毎日・毎夜、覚醒剤やコカイン、ヘロイン、安定剤などに依存していたり、していた患者さんの話を聞いていたのです。国立肥前療養所にいるとき私は薬物依存の患者さんの病棟を担当していました。日本の患者とハワイの患者の違いを調べるのが研究の目的でした。

日本とハワイの違いを数字にすると驚かれます。ハワイ大学病院精神科の新患の半分以上が薬物依存症でした。薬物依存の約半が覚醒剤でした。ハワイ

イでは高校生から売人をしていまず。薬代金も自分で稼ぎます。男性患者の8割に逮捕歴があり、警察から病院や治療施設に紹介されています。薬物を止めなければ刑務所に行かねばならないのです。女性患者の半分が10代で子どもを生んだシングルマザー、母子家庭対象の生活保護を受け、小児保護事務所（児童虐待を扱う役所）から治療施設に紹介されています。薬物を止めなければ子どもと引き離され、生活保護も打ち切られるのです。

医療制度も違います。ハワイ州立精神病院の入院費用は一日が約30万円。患者1000人程度のところにスタッフが7000人ぐらゐ。菊池病院は患者230人程度でスタッフが1500人ぐらゐ。スタッフの給料はどちらもほぼ同じぐらゐですから、入院費が高いのも理にかなっています。会議や規定の数も違います。和楽会のクリニックに初診した患者さんは問診票の多さに驚きました。ハワイの治療施設に初診した患者さんは30枚ぐらゐの説明書を読み、担当カウンセラーの前で理解し、同意したことを示すサインをしなければなりません。こんなの全部読めるか、と床に資料をぶちまける患者さんも多いとか。担当カウンセラーも同じようにサインが必要でした。日米同じなのは、医療関係者の字の汚さ。日本語はまだ漢字で判別できます。英語で字が汚いのは、諦めるしかありません。

そして、もつとも印象的だった違いはハワイの医療制度が30年間で大きく変わったことではないのです。30年前のハワイ州立精神病院は1000床ある、肥前療養所と菊池病院を併せたぐらゐの巨大精神病院でした。今は100床ちょっと、敷地の大半は短大・専門学校に化けてしまっています。ある50歳ぐらゐのアルコール依存症の患者さんはこんな話をしてくれました。30歳の時、精神病院で1ヶ月間の入院治療を受けた、毎日精神科医の診察があり、費用が140万円、全部健康保険が払ってくれた。40歳のとき、同じ病院で保険で入院できるのは1週間だけ、それ以上入院したければ全部自費になった。50歳の時は精神病院がなくなつていて、民間治療施設に1ヶ月、精神科医の診察は1回だけで、自分の健康保険は使えず、自費。30、40、50歳と同じ状態なのに、治療と費用が違うのはなぜか？と私に不満をぶつけていました。アメリカは改革が好きで、医療制度改革と現状維持とどちらが患者のためになるのか、考えさせられました。

日本とハワイが同じと感じたこともあります。日系人の恵まれた家庭に育った患者さんは売人をするこゝも、逮捕されることもなく、妊娠したら親の薦めで中絶し、親元から治療施設に通つてきていました。親が子どもを保護する傾向は日本人の血のようなものかもしれません。もつとも親が子どもを保護すれば良い結果が出るわけではなく、刑務所や子どもが待つている患者は、薬物を止めなければという動機づけがありました。親が待つていただけの患者には薬物を止める理由が見あ

らないのです。

ハワイはリゾート地です。きれいなビーチは数えきれません。カイラアでのNAAミーティングもビーチの中でした。沖ではウインドサーフィンをしていました。私も昔やったことがありますが。人が遊んでいるところを見ると、遊びに行きたくても、野郎一人ということ考えると、気が引けます。有名観光地に行くと、日本人もぞろぞろいますが、みんなカップルです。そういうところへは野郎一人というのは、惨めです。ワイキキのスーパーで買い物をしていて、一人で暇そうにタバコを吸っている日本人女性が、ハワイ人男性二人にナンパされていました。女性もまんざらではなさそう。女性ならいくらでも遊び相手が見つかる、と羨ましかったのでした。成り行きにも興味があつて、耳ダンボになりそうでしたが、変態中年と呼ばれる前に逃げ出したのでした。



（原井宏明略歴）
一九五九年京都生まれ。一九八四年岐阜大学医学部卒業。神戸大学精神科、国立肥前療養所（現、肥前精神医療センター）、国立菊池病院臨床研究部長、診療部長を経て、二〇〇八年一月から、なごやメンタルクリニック院長。日本行動療法学会認定専門行動療法士、動機づけ面接トレーナー。

病(やまい)と詩(うた)【11】 — 軍医森林太郎と脚気 —

東京大学名誉教授

大井 玄

思春期から青年期、一番好きな作家は森岡外だった。「舞姫」「うたかたの記」「即興詩人」など浪漫の香りに酔い、「阿部一族」「興津弥五右衛門の遺書」から伝わる武士の倫理意識には、よく理解できないまましびれた。当時、第二次大戦敗戦の混乱と飢えの記憶は未だ生々しかった。ヨーロッパとて戦乱の荒廃が蔓延していたはずなのに、私の心象世界に映る彼の地は、ポプラ並木が爽やかな風にそよぎ、緑の牧場が緩やかに起伏し、漣の照り返す湖のほとりの館が蒼穹を画す風景画だった。この催眠術を施したのが陽外である。

「レモン」の木は
花さきくらき林の中に
こがね色したる柑子は
枝もたわわにみのり
晴れて青き空より
しずやかに風吹き
「ミルテ」の木はしずかに
「ラウレル」の木は高く
雲にそびえて立てる
国をしるやかなたへ
君と共にゆかまし

(ミニヨンの歌)

私は「独逸日記」の彼の目を通して「若きヴェルテルの悩み」を読み、独逸ロマン派の作家やヘッセ、カロッサに親しんだ。しかし大日本帝国陸軍の健康を担う軍医としての彼に、学問のうえで直面したのは、私が中年近くになってからだだった。医学部卒業後、何年かアメリカで臨床医生活をして帰国する

と、学園紛争の余燼がくすぶり、弟は半年以上も巣鴨拘留所に勾留されていた。ともあれ、こちらは食べて行かなければならない。病院勤めを欲しない私を拾ってくれたのは、衛生学という社会医学でありながら多分に徹の生えたように響く分野の仕事だった。しかしそれは、90年前、若き軍医森林太郎が志した道である。

個人の病気・健康を診る臨床医学にたいし、社会医学は、集団や社会の病気・健康を評価し、対策を講ずる。19世紀半ば、開国を強いられれた日本は、隣国や欧米の帝国主義的国家と競いながら生き残るには、軍人の健康状態を戦闘できるレベルに維持するのが、絶対の必要条件だった。

陸軍が囑望する若き軍医森林太郎は、日清・日露の戦争を控え、兵士の健康を維持する大役を担った。そして当時の軍隊において最大の健康問題が脚気流行である。

全陸軍の疾病統計調査は明治8年から始まるが、明治9年には兵員千人に対し脚気新患者108人、17年には263人、つまり4人に一人がこの病気にかかっている。そして致死率は約2〜6%だった。しかし、戦時には、これらの数字が跳ね上がる。

現在、脚気がビタミンB1欠乏症であるのは、中学生でも知る事実。白米にはB1がほとんど含まれない。しかしこの病因の同定までには、膨大な研究努力と脚気犠牲者があった。実は

断片的だが、米飯の代わりに麦飯にする脚気の発生率ははっきり減少するとの報告もあった。海軍では、遠洋航海で脚気流行の機会をつくった。明治15〜16年、ニュージブラント、南米チリ、ハワイを回る271日間の航海で、練習艦龍驤の乗員376名中169名が脚気になり、25名が死ぬという惨事が起こる。兵食は米飯だった。

海軍医務局長高木兼寛は、明治8〜13年のイギリス留学中、ヨーロッパに脚気がないことを知り、白米を主とする兵食に原因があるのを察する。彼は、まず遠洋航海実験で、蛋白を増やした新糧食により脚気の発生が事実上なくなるのを示した。さらに巧みな政治工作で猛反対を押し切り、明治18年以降、兵食を蛋白の多い麦飯に切り替え、その結果、海軍での脚気はほぼ根絶する。

一方、当時の陸軍軍医総監石黒忠恵は、脚気伝染病説を信じていた。彼の信念に理論的根拠を与えたのが、明治18年ライプチヒで陸軍一等軍医森林太郎が書いた論説「日本兵食論大意」である。しかし、古典的名著「脚気の歴史」の著者山下政三によれば、この論説は、彼の師ホフマンらの研究論文と明治15年頃の日本国内論文を「種本」にして書かれた「まったくの机上作」だったという。

明治21年帰国した森は、講演「非日本食論ハ将ニ其根拠ヲ失ハントス」で、米を食うのを日本食、パンを食うのを西洋食と定義し、日本食は脂肪・含水炭

素、蛋白のいずれにおいても問題なく、西洋食に劣らぬとした。その中で、高木兼寛を「英吉利流の偏屈学者」と呼び、露骨な非難を浴びせている。また、実際に被験者に米食、麦食、洋食を食べさせる比較試験をおこなったが、「カロリー値、蛋白補給能、体内活性度」のすべてで米食が最優秀という結果が得られた。当時、ビタミン欠乏という疾病概念はまだなかった。当然のことながら、この陸軍兵食試験成績は後々まで引用され、陸軍兵食の正当性の根拠として利用された。

ところが、明治27〜28年の日清戦役では、陸軍の戦死者がわずかに977人にたいし、傷病患者約28万人、患者死亡約2万人であり、脚気患者は約4万人という奇妙な現象が起こる。前代未聞の脚気大流行であるのに、陸軍首脳はまだ懲りなかった。海軍には軽症脚気は認められたが重症例の多発はなかった。

明治37〜38年の日露戦争では、陸軍の戦死者約4万6千人、傷病者35万人であり、そのうち脚気患者25万人という驚くべき数字になる。しかも、戦病死者3万7千人中、脚気による死者が約2万8千人に登った。

日清・日露戦役での大惨事を起こした陸軍脚気対策に、森林太郎の誤りが深く関っていた事実は、東京大学医学部衛生学教授山本俊一が、1981年初めて、学会誌「公衆衛生」において指摘した。両戦役からすでに二世紀近い月日が経っていた。

南山の たたかひの日に
袖口の こがねのぼたん
ひとつおとしつ その扣鈕惜し
べるりんの 都大路の
ばつさあじゆ 電燈あおき
店にて買ひぬ はたとせまへに
えばれつと かがやし友
こがね髪 ゆらぎし少女
はや老いにけん 死にもやしけん
はたとせの 身のうきしづみ
よろこびも かなしびも知る
袖のぼたんよ かたはとなりぬ
ますらをの 玉と碎けし
ももらたり それも惜しけど
こも惜し扣鈕 身に添ふ扣鈕

詩集「うた日記」の中の絶唱
といってよい「扣鈕」は、日露
戦争中に創られた。

陽外森林太郎は、「玉と碎けし」兵士「もちたり(百、千人)」よりもはるか多くが脚気に罹り倒れたことを知っていた。も、自分の知的誤り・傲慢さが、どんなに大きくそれに寄与していたかに、気づいていなかったらう。



大井 玄(略歴)

一九三五年生まれ。
一九六三年東京大学医学部卒。
東京大学名誉教授。
元国立環境研究所所長。
臨床医の立場を維持しながら国際保健、地域医療、終末期医療にかかわってきた。

◆ドクターヨシダの一口コラム (22) ◆

人生の意味？

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

うつ状態にある患者さんから、時折、「いつたい生きていく意味って何なのでしょう？自分は生きていく意味がないように感じてしまうんです。」という質問を受けることがあります。難しい質問だと思います。答えはそうそう簡単に見つかるものではないでしょう。

こめて、お話をしています。また、前回のケセラセラ(数学の問題)にも書いたように、実はきわめて現実的、具体的な問題が背後にひそんでいて、それが原因で、そんな気持ちになっっていることも多いのです。そんな時は、問題点を明確化、単純化して解決策を患者さんと一緒に探っていくということもしています。とはいうものの、切実な訴えであればあるほど、答えに窮することもあります。先日は、「生きていくことに何か特別の意味が必要なんだろう？あなたが生きていくことと自分が大事なことなのではないですか？」と、お話をしたこともありました。

一年ほど前、詩人リルケの『マルテの手記』という小説についての紹介(1)が、新聞に載っていました。絵本作家のほらだたけひで氏の解説で、その中で、ほらだ氏は次のように語っていました。

『生きるこの意味はなんだろう。その答えを知るためには未来を恐れてはならない。多くを経験し、喜びだけではなく苦しみも甘受しなければならぬ。』

苦しみにもきつと何らかの意味があるのだと思います。苦しみもふくめて、その全て

が自分の人生の経験になるのだと考えてみませんか。先の記事を読んでからは、こんな風に患者さんにお話することもありました。

(新潮文庫『マルテの手記』も購入して読んでみましたが、こちらは非常に難解な小説でした。)

ここで、とある講演会(2)で聞いたちょっとしたエピソードをご紹介したいと思います。大分前に聞いた話になりますので、細部は、ちよつと違っていてもかまいません。

子供達は、すでに独立し、妻も数年前に他界し、今は田舎で一人暮らしをしているある父親の話です。その父親が、屋根裏部屋の荷物の整理をしていた時のことです。自分が書いてきた古い日記と、息子が子供の頃書いていた日記が出てきたそうです。その父親は、ちよつと面白いことを思い付きま

す。その自分の日記と息子の日記の同じ日付のところの記事を読み比べてみると、にしたというのです。自分がこんなことあんなことをしていた日に、息子はどんなことを考え、していたのかと、興味深く読んでいたそうです。

そうしたところ、ある日曜日の自分の日記にこんなことが、書いてあったそうです。

その日は、仕事で疲れていて、父親は、ゆつくりと寝ていました。すると、息子に起こされて、魚釣りに行くこととせがまれたそうです。行きたくなかったし、仕事も残っていて、とてもいやだったようですが、仕方なく、息子と二人、魚釣りに行きました。ところが、魚は一向に釣れないし、その上、途中から雨も降ってきて、へとへとになって帰ってきたそうです。父親は、今日は、さんざんの一日だった、と日記にのこしました。

息子の日記の方を見ると、たった一言、次のように書いてあったそうです。

「今日は、お父さんと魚釣りに行けて、今までで最高の一日だった」と。

人生のクリエイティブティ(創造性)についての講演の中で、ちよつとしたエピソードの紹介でしたが、人生の意味ということについて少し考えさせられました。自分では全く無意味に感じていても、自分の周りの人にとっては、自分の存在がとても大切な意味を持っていることがあるのだなあ。



(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心療内科・神経科 赤坂クリニック院長。

(1)はらだたけひで「名作ここが読みたい『マルテの手記』、一行詩のために……」
読売新聞2008年3月29日(土)夕刊

(2)コーパス・ニースリング「新世紀における新しいクリエイティブティ」
Ongoing 2008「クリエイティブティを發揮する」基調講演

不安・うつ之力(XVII)

—俳優 竹脇無我氏の場合—

医療法人 和楽会横浜クリニック院長

山 田 和 夫

穏やかで、知的で二枚目の俳優 竹脇無我氏がうつ病(双極性障害)になっていったと知ったのは平成15年7月に発刊された竹脇無我著「凄絶な生還—うつ病になってよかった」(マキノ出版)を読んでからです。テレビドラマで見ていた竹脇氏は穏やかで、無理をすることも無い、激することもない役柄を見ていただけにうつ病になることは考えもできませんでした。

竹脇氏は昭和19年2月17日疎開先の千葉で生まれ、東京で育ちます。昭和35年高校1年生の時に映画「しかも彼等は行く」でデビューします。以後「姿三四郎」「人生劇場」「小説・吉田学校」など多数の映画に出演するほか。テレビドラマ「大岡越前」「だいの花」「おやじのヒゲ」、舞台「赤ひげ診療譚」「雪国」「弧愁

の岸」などで活躍していました。竹脇氏が最初にうつ病になったのは平成3年1月、親友で俳優の松山英太郎氏が食道がんで亡くなったしまった事がきっかけでした。二人称の死、喪失体験がうつ病の契機でした。「親友を失った悲しみが、同年代の自分もいつそうなるか分からないという、足元が揺らぐような思い」といっしょになって僕を襲った。それを紛らわせるには、酒を飲み続けるのがいちばんよかった。しらふでいると気がめいる。酔っぱらってしまえば、どうでもいいやという捨てばちな気分がわいてきて、ほんの少しらくになれる。僕の心と体の歯車は、この頃から少しずつ動き始めていたのかもしれない。(p13~14)

徐々に倦怠感が募り体調はきつかったにもかかわらず、何とか俳優の仕事はアルコールの力を借りながらこなしていきまし。しかしそれも限界が来て、平成8年1月専門病院でうつ病の診断を受け、そのまま入院してしまいました。「うつ病になってから、いったん引き受けた仕事をキャンセルしたのはこれが初めてだった。こんなに直前にキャンセルされると、台本を書き換えるなど、現場は大変だろうと思うが、どうしようもない。ドクターストップをかけられるまでもなく、もうほとんど体が動かない状態だった。入院中は抗うつ剤や睡眠剤が投与され、食事などの時間以外はよく眠った。時間を気にせずベッドで寝れる



フクロウ博士のチョット一言

河に栖んで力あるものは、
陸に登って悩む(栄西)

この言葉は、栄西の主著「興禅護国論」に書かれています。「自分ない能力を持つ者をうらやむな」ということを述べています。私たちは、家柄、収入、容姿、学校や会社の成績など、さまざまな部分で自分と比較して他人をうらやみます。そ

の心は人間関係にヒビを入れてしまうこともあります。人それぞれ良いところも欠点も持っています。まったく同じ人間はいないのです。「自分は自分であり、他人と違って当然」という意識を持ち、「比較する」心を捨て去りましょう。自分らしく精

一杯生きることが、良い人間関係を作り、実りある人生につながるのです。

(中野東禅著 人生の問題が
すっと解決する名僧の一言
三笠書房 より)

いいかわからなくなる。うつ病のとき、仕事などの責任を果たせていないことは、自分がいちばんよく知っている。わかっていて動けないからよい落ち込むのだ。だから、そつと見守ってくれるのが何よりありがたい。」(p123) 森繁氏を氣遣う手紙を書いた際、すぐに来た返事が次のような手紙であったと原文が紹介されている。

「いつくしみ深き むがさまへ
待てば海路の日和 といひ
ますが、長い間、待ちました。
まずはいいお手紙です。私も
目がひらきました。
無我がくさつてると、私も、
だんだんくさります。
元気に生きましょう。私も、
あと残りの少ないのちです。
笑って、頑張りましょう。
ユダヤの格言の中に、
人間はないてばかりでは
生きられない、
また笑ってばかりでも
生きられぬ
と云うのがあります。
交互にやればいいでしょう。
太陽にだつてそれがあります。
ましてや人間にだつて。」

三月十日 久弥
(p124~125)

「気持ちちがスツとらしくなつた。この手紙を読んで、『そうか、太陽が昇って沈むみたいに気分が変わつても、それはそれでいいな。自分なりにやつていい』という気になれた」(p125) といひます。竹脇氏は、うつになつて良かったといひつています。うつになつて役者としてのイ

メージがハッキリしてきたと言ひます。これはまさに『うつ病』です。

「病気のなかには、どんなにきちんと治療しても、発症前に比べると心身のパワーが低下するものが多い。でも、うつ病は違ふ。きちんと治療すれば、病気になる前より、もっと元気になる。僕はそう実感している。その大きな理由は、さつきもいったように、うつ病になることで『違う世界が見られる』ところにあると思う。僕がT先生や入院仲間との出会いによって、前より広い視野を持てるようになったこと。自分のやりたい役のイメージがハッキリしてきて、そこをめざしていこうという気になれたこと。それらはみんな、うつ病になつたおかげで見られるようになった『違う世界』だと思つてゐる。そしてもうひとつ。うつ病になつてそこから抜け出したことで、僕は『等身大』で生きられるようになった。僕が、今住んでいる家の中で、いちばん気に入つてゐるのは三畳の寝室だ。昔から仕事先で泊まるホテルは、かつこうをつけてダブルやツインをとつてくれといひつてきたが、僕は本当は狭いところのほうが好きで、落ち着ける。いまは三畳の寝室にふとんを敷いて、好きな本を寝つくまで読む。至福の時間だ。前はこんなふうに暮らすことなど、思ひもよらなかつた。なんとなく、かつこう悪いんじゃないか、イメージがこわれるんじゃないかというようないふに縛られていたのだ。いま

みたいな家で暮らしていると、『無我のやつ、よつぽど金がないんだな』と思われそうだが、それでかまわない。人間、『起きて半畳、寝て一畳』というではないか。寝室は、三畳もあれば十分なのだ。こんなふうに、僕は、自分が心地いい事を堂々とできるようになった。『うつ以後』も大きな変化だ。」(p143~145)



〈山田和夫略歴〉

和楽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、二〇〇三年和楽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用い方」「新世紀の精神科治療2 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

● 野鳥図鑑 ●



【コヨシキリ】

7月初め、富士山麓の朝霧高原を訪ねた。小鳥たちの囀りが静まりかえる中、コヨシキリだけは「ジッピリリ チリチリ チュチュピピ」と元気な声で囀っていた。

同じ仲間のオオヨシキリがコシ原に生息しているのに対し、コヨシキリは高原の草地に夏鳥として飛来し子を育てる。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之稔

INFORMATIONS

- **パニックプラザ**というパニック障害の症状を持つ患者さんのためのHPが新しく開設されました。治療法・おくすりのことが掲載されています。

ここへアクセス！

<http://www.fuancclinic.com/pdplaza/>

● 「自立支援医療制度」の利用についてのお知らせ

○ 自己負担額は原則10%です

これまでの制度の自己負担額は5%でしたが、新しい制度は原則10%です。世帯の所得額や病名などによっては自己負担に上限があり、それ以上は支払わなくてよい場合があります。

○ 必ず医療受給者証を提示して下さい

受診する時や薬局で薬をもらう時には、毎回必ず「医療受給者証」を提示して下さい。

○ 自己負担上限額がある場合は、

必ず「月額負担上限額管理票」を提示して下さい。自己負担上限額がある人は、受診や薬局で薬をもらう時、必ず「月額負担上限額管理票」を提示して、自己負担した金額を記入してもらわなければなりません。

一定所得以下		中間所得層		一定所得以上
生活保護	低所得1	低所得2	中間層1	中間層2
生活保護世帯	区市町村税 非課税本人収入 ≦30万	区市町村税 非課税本人収入 >30万	区市町村税 <2万(所得割)	2万≦ 区市町村税 <20万(所得割)
所得区分①	所得区分②	所得区分③	所得区分④	
負担0円	負担上限額 2,500円	負担上限額 5,000円	負担上限額 5,000円	
			負担上限額 10,000円	
			負担上限額 20,000円	

○ 新しい制度の有効期間は1年です

これまでの制度の有効期間は2年でしたが、新しい制度は1年です。毎年更新手続きが必要です。

○ 新しい制度を利用できない場合があります

所得が一定以上(区市町村税額が20万円以上)の方で、「重度かつ継続」に該当しない場合には、新しい制度を利用できません。

● クリニック関係図書出版案内

● 「社会不安障害のすべてがわかる本」

著者：貝谷久宣
発行日：2006年3月10日
出版社：講談社

● 「気まぐれ「うつ」病

—誤解される非定型うつ病—
著者：貝谷久宣
発行：2007年7月10日
出版社：筑摩書房

● 「非定型うつ病のことがよくわかる本」

著者：貝谷久宣
発行：2008年9月
出版社：講談社

● 「不安・恐怖症のこころ模様」

著者：貝谷久宣

● 「パニック障害 治療・ケアに役立つ事例集」

著者：貝谷久宣

● 「非定型うつ病」

著者：貝谷久宣

● 「パニック障害はここまでわかった」

著者：竹内龍雄

集団精神療法としてヨガを始めました。ご希望の方は主治医へご相談下さい。毎週金曜 11:00~12:00

Que Será, Será

「ケ セラ セラ」

発行日 平成21年7月1日

【医師の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月			吉田						高橋			
火			松園						松園			
水			吉田						松園			
木			坂本						中村			
金			松園						松園			
土			吉田						吉田			
日			安田						山中			
月			貝谷(再診)						貝谷(初診)			
火			吉田						吉田			
水			坂本						梅景			
木			吉田						西川(第1週)			
金									吉田			
土									佐々木			
日									安田			
月			高橋						網島(第1週)			
火			佐々木						木納(月2回 ※不定期)			
水			山中(第3)						網島(第3週)			
木			竹内(隔週)						山中(第3以外)			
金									武井			

※予約診療(日曜・祝日休診)

【認知行動療法の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												
日												
月												
火												
水												
木												
金												
土												
日												
月												
火												
水												
木												
金												
土												
日												

※予約診療(日曜・祝日休診)

制作 医療法人 和楽会

発行所 医療法人 和楽会 心療内科・神経科 赤坂クリニック

〒107-0052 東京都港区赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル6F Tel 03-5575-8198 Fax 03-3584-3433

ホームページアドレス <http://www.fuancclinic.com> E-Mail office@fuancclinic.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



心療内科・神経科

赤坂クリニック