

# Que Será, Será

VOL.72  
2013  
SPRING



新宿御苑のしだれ桜



不安のない生活——(17)昭和37年卒明和高校剣道部

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



医者になつてしまふと同級生や知人友人の多くは同業である。その点高校時代の仲間はまだまな分野で活動をしており、新鮮である。我が愛知県立明和高校剣道部の同級生は東京とその近辺に6人も住んでいる。10数年前から毎年東京で集いを持つようになった。はじめのうちは、都内の剣道部員だけであつたが、名古屋からも有定剣士が加わり、更に、いつしかそれ以外の同級生も集まるようになり、今では12人も集まるようになった。夏は信州でゴルフ、冬は東京で飲み会を開いていた。しかし、よる歳とともに飲み会だけになり、それも酒量は年々減つてきている。

今年の例会は2月の第3金曜日佐藤武信君の幹事で人形町の瀟洒な居酒屋で開かれた。佐藤君は若いころは住宅公団の設計士で、現在も週5日働く仲間のなかでは唯一の人である。江崎

賛平剣士がお前はこの年になつてもまだ会社に行くのは自分が価値のある人間だと思つているのか?と彼特有のぶしつけな質問を投げかけた。一瞬少し白けた雰囲気か漂つたが、すかさず、佐藤君は、僕は若い者の仕事を増やすために行つていふんだ、とうまく切り返した。佐藤君は学者タイプの堅物で昔ならばそんな応答はできなかったらうに、人間が錬られてきたのだらう。一方、江崎剣士は3年ぶりの出席である。細君がシニア海外ボランティアに応募し、2年半、バリ島で日本語教育に携わるのに付き添つていつていたという。江崎剣士はニコンを定年で辞めた後は、信州の別荘と東京の自宅との往來を常とし、田舎暮らしを楽しんでいる。彼の自慢は南アルプス山麓を背景とした自然を取り入れた手作りの庭園だという。人より自然に惹かれるのは彼らし

より自然に惹かれるのは彼らし

## 不安のない生活—(17)昭和37年卒明和高校剣道部



いとこである。  
学生時代大将を戦った上澤信彦剣士はおのずと会の司会をしている。彼は天性の指導力を持ち、学生時代から非の打ちどころのない剣道部長であった。若いころは大手自動車部品メーカーの海外工場の副社長を長く務めた。工場のあつたテネシーでは当時名士だったという。今は大手銀行から依頼される会社再建の神様となっている。3つ目に再建に成功した会社はJAXAに宇宙ステーション「きぼう」をはじめ26000品目もおさめたという秀才集団の明星電気である。110億円の

累積赤字を6年間でゼロにした上澤剣士の実績は斯界では高く評価されている。副将を務めた山上俊二剣士は最近欠席がちである。彼は道路公園の技師を勤め上げ、清水建設の営業部長をやった。藤原正彦の「国家の品格」を愛読する謹厳実直なサムライで、その風貌は宇野重吉をほうふつとさせる。年賀状に描いてくる彼の油絵は素人離れしている。最近夫婦での海外旅行と地元のボランティア活動に励んでいるようだ。中堅の水野剣士は天逝した。勝負強い男であったが残念なことである。次鋒の神田剣士は音沙汰がない。

先鋒でまず勝ちを取めることが役目であった筆者は3人の優秀な院長と心遣いの利いたスタッフに囲まれ精神科医者三昧をしている。  
井上祥一郎君は我々37年卒全体のまとめ役である。同級生の動向を実によく知っており、あるとき新聞社に依頼したことがあり彼に電話をしたら即座にコネをつけてくれた。実に便利で親切な好漢である。工学部出身の井上君は水処理関係の仕事や自然木

を生かした仕事をしており、今も3つの会社の相談役として多忙な毎日を過ごしている。先日、筆者のクリニックに診察を受けた。主訴は記憶障害である。最近、細君が昔のことをあれこれ言うのだが20年、30年昔の出来事を全く覚えていないので心配になったという。もちろん心理検査の結果はすべて正常。認知症は昔のことはよく覚えていますが、最近のことは全く忘れてしまう病気であるから、君はそんな心配は全くない、君は細君に対する興味と愛情が少し欠けていただけではないのかと診断を下した。井上君の話は我々年代男性に多少なりとも共通すること、男性と女性の記憶機構の違いは精神医学の大問題だと考える。

大森孝治剣士は本州製紙の営業マンを勤め上げた社交術に長けたまじめ人間だ。当時の銀座のことは知り尽くしている。言葉は多くないが人の気持ちをさりげなく汲む彼の血は、高名な竹工芸家の父である大森竹友斎の職人気質を引くのであろう。先日の会で彼は、50代は会社へ、60代は業界への、70代は育ててもらった社会への恩返しとしての生活をすると宣言した。大森剣士の誠実さは年齢を重ねてますます輝きを増している。小生は現在も大森剣士の世話になっている。大森剣士は医療法人相模

会の治験審査委員として毎月会議に出席している。  
もう一人小生の面倒を見てくれている同級生がいる。平泉博暎君である。彼は日立からグループ会社の旅行社に出向し、北南米での貴重な海外生活をきてきている。現在は千葉県に住み、水泳とゴルフは毎週欠かさずことなく、その体力は筆者のそれより20年ほど若い。緻密な頭脳と質実剛健な性格は、出自が真宗のお寺の三男であることから納得ができる。彼は筆者のクリニックの倫理委員を引き受けていてくれる。筆者は雀百まで踊り忘れず、今も臨床研究に手を止さず、実習に訪れる心理系大学院生も研究に携わる。平泉君の役目はクリニックで行われる研究に対する倫理的審査である。  
古希を前にすると一つや二つの大病をすることは稀ではない。有定正樹剣士は、昨年は名古屋から来て小唄端唄の楽しみを語ってくれたが、今年は大腸の手術後の静養中で欠席した。彼はトヨタ自動車の部品を作る近代的な工場を名古屋に持つ事業家である。小生とは高校1年からずっと一緒に、母一人子一人という同じ境遇で育ったせいかもしれない親近感を持ってきた。矢崎総業で研究にいそしんだナイスガイの長谷川雄健君も今年病氣療養中で欠席となった。

先日、長谷川君は自分の血液検査所見の経過を送ってきた。予断を許さない状態ではあるが何とかなりそうである。医学の進歩を期し、来年は元気な姿が見たいものだ。  
林勝洋剣士は大林組の電気技師として活躍した。定年後は特殊技能を活用し仕事は続け、東海道や中山道を踏破した。彼は器用な人で、メールでパソコン画を送ってくれた。一昨年大手術をして、元気なうちに何か残したいとして、6年間に詠んだ俳句2百句をまとめ、自筆の水彩画を入れた句集「芽吹き」を昨夏編んだ。筆者が選んだ秀句を紹介しよう。「流し目を雀にくれる案山子かな」「蜜蜂のぬつと尻出す花の壺」しゃれた自然観察です。「置炬燵指図ばかりの女房かな」夫婦関係が垣間見られます。「仰向きて大往生の秋の蟬」年齢を重ねないと読めない句です。「形代にやまひの息を二度三度」術後の不安が伺われます。「快方に向かふ予感や鬨雲」さわやかな秋空が彼の気持ちを映し出したのでしよう。  
若い日の友に会い、語らうことは歳とともに楽しみになります。また、人生の哀感をしみじみ味わう機会ともなります。人生をありがたうという気持ちが湧いてきます。

# 食べる話

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

## 糖尿病と私

私の仕事はいろいろあります。最近増えてきたものがあります。糖尿病の内科の先生を対象にした講演などで面接の仕方を教えることです。この1年間で医師からいただいた名刺を数えたら、精神科医よりも内科医の方が多く、ぐらになつてきました。いろいろ御縁ができた結果、昨年5月にはとうとう日本糖尿病学会にも行ってきました。参加者13000人以上。職種は本当にいろいろ。糖尿病療養指導士という資格があるのを始めて知りました。企業展示も凄い。製薬メーカーよりも健康食品関連のメーカーの展示が広がったのでした。

幸い、私自身は糖尿病もメタボとは今のところ無縁ですが、食べることに無縁というわけにはいきません。学会や講演などの後の懇親会などでビュッフェ料理がでると、つい食べ過ぎてしまい、体重が増えてしまうことがよくあります。面接の仕方は知っていても、食べ方についてはあまり知らないのが正直なところでしょう。

## 改めて知った食べる秘密

糖尿病専門医に講演するわけですから、食行動についても多少の勉強が必要です。人間はなぜ食べ始め、どこで食べ終わるのか？普通の人の答えは、お腹が空いたから食べ始めて、お腹が一杯になつたから食べ終わる、でしょう。食事の時間が来たから、お皿が空っぽになつたから、という人もあるかも知れません。医師なら血糖が下がれば空腹感を感じて食べ始め、血糖が上がれば満腹感を感じて食べ終わる、というでしょう。私にも、この程度の知識しかありませんでした。食べ過ぎる人には我慢しなさい、食事の時間が不規則

## 私たちが器の大きさに騙される

別な人には規則正しい生活を、そして、出されたものを残さず食べることば美德だと思つていました。食べ放題のお店であまり食べ残しを作ると、罪悪感を感じるほうです。勿体ないと感じるわけでは

改めたい行動のことを勉強する。今回は日常、誰でも経験しているような話を紹介しましょう。**私たちは見た目で食べ終わりを決めている**

ある実験があります。あるスポーツの観戦に夢中になつているスポーツバーの客たちが対象です。試合の間は、手羽先が食べ放題です。客を二つのグループに分け、前者のテーブルでは店員が小まめに殻入れの中の骨を片付けるようにしました。後者のテーブルでは骨を片付けず放置しました。試合終了後、両者が客が実際に食べた量を比較すると、片付けた方では片付けなかったテーブルに比べ、食べる量が43%も多かったのです。客自身はたくさん食べたという自覚はありません。どちらも自分のお腹に合わせた適量を食べたというだけです。実は、皿に骨が残っていると自分の食べた量がよつきりと眼に見えるので、それによって食べる量を調節できるのです。自分の満腹感にだけ頼つて食べる量を決めていくと、すぐ皿や骨を片づけてくれる勤勉なウェイトレスのいるお店では、不真面目なウェイトレスのいるお店の場合よりも43%もたくさん食べてしまうこととなります。

次は映画館での実験です。昼食後のお客さん168人に対して、ポップコーン入りのバケツを無料で配りました。バケツは4種類あり

ります。できたてのポップコーンが入ったLサイズのバケツとLサイズのバケツ、5日前のしけたポップコーンが入ったLサイズのバケツとLサイズのバケツです。LもLのどちらでも、十分に大きく、全部食べきるのは普通の人には無理というサイズでした。

どのバケツに入ったポップコーンが一番たくさん食べられたと思いますか？普通なら、不味いポップコーンは誰も食べずに残すと思うでしょう。しけたポップコーンをもらった客の2人は、映画を見終わってから「こんなポップコーンを食べさせやがって。代金を返せ」と言い出したぐらいです。もともと無料だったのに、さても結果はというと、食べられた量と美味しさとは無関係でした。味とは無関係に、Lサイズの群はLサイズ群よりも食べた量が多かったのです。できたてのポップコーンではLサイズを渡された群が45%も多く食べたし、しけたポップコーンでもLサイズ群は34%もできたてのポップコーンのLサイズ群よりも多かったのです。しけたポップコーンをもらったお客さんの食べ方はゆつくりでした。何粒がつまんで口に入れるとき、できたての場合のように一度にたくさんを口に頬張ることはありません。それでも周りがポリポリ食べているとそれにつられてまた手をバケツに入れ、そしてまだまだ残っていると想うとまた手を入れて、といった間にかたくさん食べているのです。容器が大きいだけで人は不味いものでもたくさん食べてしまうのです。

**グループで食べると量が増える**

1人よりも仲間と一緒に食事が楽しい、というのは誰でも思っていることです。1人で食べるよりもグループで食べる方が食べる量が増えてしまうのも誰でも知っています。ここで面白いところがあります。アメリカの場合、7人で賑やかに盛り上がる普通の食事の1.9倍を食べべてしまいます。どれだけ自分が食べたかにはまったく注意が向きません。また、女性は女性同士で食べる時と食べる量が増えます。1人が何かを口に入れると、相手も5秒以内に同じ行動をします。つまり食べてしまおうのです。相手が男性だとそこまで食べません。

## 食事を減らすために

ダイエットを心がけてもなかなか上手に行かないという人は大勢おられるでしょう。食べたい気持ちを我慢するだけでは長続きしないのは真実です。食べ始めたり、食べ終わりに関連するきっかけの環境の刺激をコントロールするとダイエットがもうすこし易しくなります。いくつかのコツをご紹介します。

- ・冷蔵庫や台所の食材を、ヘルシーな物が最初に目に入るように配置換えをすること。
- ・買った食材を料理、食材をそのままテーブルに出さないで、必ず少量ずつ自分で皿に盛ること。
- ・一回り小さな皿を選ぶこと。大皿(23×27cm以上)の皿に料理を盛っていたのを、中皿(20cm)の皿にダウンサイズすると、食べる量が2割減ります。
- ・ジュースやアルコールなどのグラスは、背の高い、薄手のガラスのものを使うこと。同じ容量のグラスでも、背の低いぐんぐりとした厚手の口の大きなグラスにジュースを注ぐと、37%も

多く入れてしまいます。無意識の飲食習慣を付けられないように、食事の時はテレビを消すこと。誰でも知っているけど、なかなか守りづらいことです。ビュッフェ効果にご注意！たくさん料理を手を替え品を替えてずらりと並ぶと、目も舌も飽きがこないのが食欲が進みます。でも、よく見ていると、標準体型の人たちは自分の好みのものだけを少量とるように、えり好みしています。

・食べ放題の立食パーティーやビュッフェで、取り皿をきれいな新しいものに取り替えると、どのくらい食べていたのかすぐ忘れてしまいます。食べた跡の汚れや骨が皿に残っていると、摂食量が減ることが確認されています。目の前に皿を残しておきましょう。

参考  
All About 「やめられない止まらない」食べ過ぎの誘惑  
<https://allabout.co.jp/em/sg/398110/>  
そのひとくちがブタのモテ  
(原著タイトル Mindless Eating)  
ブライアン・ワンシンク(著)  
中井京子訳 集英社



〈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。勤務つけ面接トレーナー

病(やまい)と詩(うた)【26】 — 痛みの声を聴け —

東京大学名誉教授

大井 玄

若いときは二日酔いの頭痛しか知らなかったのに、年をとるにつれて痛みと付き合う機会が多くなった。

十年前、勤め先に急いでいたら、突然右の膝に殴られたような衝撃を感じ、歩けなくなった。膝関節の半月板が切れたのだ。

昨年二月十日左臀部から下肢にかけての激痛で目をさました。立つことはおろか、寝て反側転々もできず往生した。この脊柱管狭窄症による痛みは四股を踏んで直したが、全き健康感というものは失われたのである。

人間にとって痛みとは何なのだろう。そんなことを思う機会が増えてきたころ、外須美夫九大教授の『痛みの声を聴け』を読んだ。彼は麻酔科医であり、歌人であり、マラソン走者であり、思索する人である。

痛みは「多面体」であって、宗教などの文化により、病気の種類により、時代により、個人の世界観によりさまざまな経験の仕方があるのを、彼は豊富な実例をとおして説明している。

たとえば旧約聖書に出てくるヨブの話に象徴されるように、痛み(Pain)は、語源的には、人間の原罪に対する罰(Penalty)であるとも解釈されていた。一方日本語では、「痛み」は形容詞の「いたし」(はなはだしい、ひどい、激しい)にたどることができるといふ。「いたく感心しました」などは今も使われている。

同書から三例を紹介しよう。脊椎カリエスの痛みは、正岡子規が『病床六尺』で歴史に残る描写をしている。壮絶としか言いようがない。

身動きができなくなつては、精神の煩悶を起こして、ほとんど毎日気がいらぬような苦しみをやる。

もはやたまらぬので、こらへにこらへた袋の緒は切れて、遂に破裂する。もうかうなると駄目である。絶叫。号泣。ますます絶叫する、ますます号泣する。

その苦しき痛み何とも形容することとはできない。むしろ真の狂人となつてしまへばらくであろうと思ふけれどもそれもできぬ。

誰かこの苦を助けてくれるものがあるまいか、誰かこの苦を助けてくれるものがあるまいか。

しかし子規は、この痛みの中で死期が迫つても俳句の諧謔精神を失つていない。絶筆にそれが現れている。

疾一斗 糸瓜の水も  
間にあはず  
をとどひの へちまの水も  
取らざりき

次いで、がんのもたらす精神と肉体の痛みに対しても、俳句のユーモアが効果をもたらすのは汪国滋が示している。

立春の 翌日に受く がん告知  
残寒や この俺が この俺が痛  
食道がん摘出術の痛みややさしい看護師へ感謝  
春暑し 傷痛し 胸息苦し  
カーディガン、  
ナースはみんな やさしくて  
医師の患者への対応には思いや

りが足りない。苦痛を感じるのには、まるで患者の所為であるかのような口ぶりだ。しかも術後縫合不全が生じ、再手術が必要になる。

惜春の また傷ついで  
いるころ  
再手術は終了するが、やがて手術の傷跡が「鉄の輪つかで締め付けられるように」重く痛くなる。そして転移が明らかになる。

六月や 生よりも死が  
近くなり 目にぐさり  
「転移」の二字や 夏さむし  
右腕の病的骨折を起こし、その腕が完全に役に立たず、腕の激痛は耐え難い。

断末魔とは このことか  
ビール欲し  
死に尊厳 などといふもの  
なし残暑

いったんは退院するが、病状が急速に悪化し再入院。辞世の句が残される。がんに対しては敗北したかもしれないが、苦悩に対しては勝利宣言ではないだろうか、と痛みの専門家である著者は述べている。

おい痛め 酌みかはそうぜ  
秋の酒

三例目は、生命科学者柳沢佳子の原因不明の痛みである。それは四十歳で子宮摘出術を受けた数週間後から現れる。めまい、頭痛、吐き気、腰痛が同時に襲い、この症状はその後繰り返し起こった。いろいろな医療機関をたずねるが原因は判らない。この場合も、痛みは彼女が創っているかのように

言う医師がいる。彼女は痛みやつらさを短歌に詠み、「詠うことは生きることであった。詠わずにはいられたかった」と述べている。

なす術の なき苦しみを  
洗うごと 桜は吹雪く  
白きメシアよ

苦しみに 在り果つもまた  
一瞬の 遊びならず  
雪の音聴く  
いのちの音が聴こえてくるようだ、という自身が歌人でもある著者の感想がある。

生きかわり 死にかわりつつ  
わが内に 積む星屑に  
いのち華やぐ  
苦しきの 中にとびこんだら  
苦しさが 消えて生きている  
ことだけが残った

遺伝の研究者である彼女は、宇宙のすべてと同じく、自分も星の子であり、しかも四十億年近いのちの連続の一瞬を生きているのはつきり自覚している。生きる苦しみを無条件に受け入れたとき、苦しきは浄化されるのだ。

他にも胸を打つ苦痛の例が挙げられているが、著者の痛みについての洞察が比類ないのは以下に述べる点にある。

ホスピスの創始者シシリー・サリダースは、がん患者の経験する複雑な苦痛を理解するため、身体的苦痛、精神的苦痛、社会的苦痛、さらに霊的苦痛が全人的苦痛を構成するのだとし、患者を援助するために総合的、全人的アプローチが必要になることを説いた。

著者は、緩和医療の教科書に凶示された四元化された、要素別痛

みの集合にすぎないような概念化に異を唱える。

痛みは身体と社会の壁を貫く。身体的痛みはそのまま霊的痛みまで達する。身体が痛みを貫かれると精神も社会も貫かれ、霊も貫かれる。痛みが全人的要素に分別されるのではなく、全人的要素を痛みが統合するのである。痛みの本質は痛みが身体と精神と霊を全人化する点にある。

麻酔科医として数多くの苦痛と死を見守り、痛みに対峙してき著者は多くの表現者による昇華された痛みを観た。そこには、痛みを透明化する不思議な力があるのを知った。そして彼もまた歌を詠むことによりその想いを吐露している。

麻痺の手に 残る力で  
ゆび言葉 わが掌に  
さよならの文字  
草萌ゆる 阿蘇の裾野を  
駆け抜ける 風よ外科医は  
「いいよ」と言ひぬ



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(37)◆ なかなかやる気が起きない時(その四)

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

ケセラセラの63号、65号、66号に同じ題名でコラムを書きました(和楽会ホームページの右わきに『心の季刊誌ケセラセラ』のパナーがあり、そちらをクリックしていただければ、バックナンバーの記事を見ていただけます)。今回は、そのシリーズの四回目になります。今回は、このテーマに関連して、ある本の内容を少しご紹介したいと思います。

やらなければならないことがあると、ほかのことがしたくなる

アメリカの有名な心理学者、哲学者であるウィリアム・ジェームズ(一八四二年〜一九一〇年)の著した『心理学』という本が、岩波文庫から上下巻に邦訳されています。そして、しばらく前にこの本を読みました。一八九二年に書かれた専門家向けのかなり古い本なのですが、現代にも通じる示唆に富んだ内容にあふれていました。

その中で「第十三章 注意」の項に書かれていたことを、まずはご紹介しましょう。

注意ということとは心理学的にどういうことかについて述べられ、注意の種類(受動的、反射的vs能動的、有意的など)について説明されます。そして能動的あるいは有意的注意(いわば意識を集中するということ)には、努力を要するということが述べられて、さらに、気が重くなるような対象(気が乗らない仕事であるとか、家の片づけであるとか、試験勉強などなど)に対して注意を持続す

ることは、非常に困難なことであって、人はできるだけ、そこから気を紛らそうとするものであることが説明されます。そして具体的な事例が示されます。「…(この傾向は)脳が疲労しているときには特に著しい。人は今しなければならぬ仕事の厭わしさから逃れるために、どれほど些細で無関係の口実であつてもそれに跳びつくのである。…椅子を置き直してみる、床の上の塵を拾つてみる、テーブルを並べてみる、新聞を取りあげてみる、何でもよいから目にとまった本を手にとつてみる、爪を切つてみる、…要するに予め何の考えももたないで何とかして午前中を費やそうとする。…」そして(ジェームズ自身も)嫌いな午後からの形式論理の授業の準備をすることを避けようとするのだそうです。これを読んでいて、私も学生時代に試験が近づくとなぜか小説や漫画が読みたくなつて試験勉強を先延ばしにしてしまつていたことを思い出しました。

注意を持続するための対策は?

人は変化しない対象に連続的に注意を持続することは決してできないことであつて、その対象に心を向け続けるためには、絶えず注意の更新が必要であるということが説明され、注意を持続するための対策が紹介されます。「われわれがもし注意を同一対象上に持続しようとするれば、絶えずそれについて何か新しいものを見いだすように努めなければならない。…そ

のトピックを絶えず表から見、裏から見るなどして、そのさまざまな側面や関係について次から次へと考えることである。」

行動を習慣化する

そして、もう一つヒントになることが、この本の「第十章 習慣」の項に書かれていました。習慣というものは、新しい神経回路が脳の中にできあがつて、あまり余分なエネルギーを使わなくても行動ができるようになった状態(自然に体が動く状態)であり、良い習慣にしる悪い習慣にしる繰り返しされる傾向があるとつたことが説明されています。良い行動が習慣化されていない場合は、その行動をとろうとするたびに意志の力を要し相当のエネルギーを使うわけで、強い疲労感に襲われることになり、強いですから、良い行動を習慣化することが非常に大切であることが説かれます。気が重いことも毎日の行動として習慣化されれば、大したエネルギーを使わなくても、自然にできるようになるというわけです。

良い行動を習慣化するための

そのためにはどうしたらよいか。この本では、次の四つのが推奨されています。

一、新しい習慣を獲得したり、古い習慣を打破するときには、できるだけ強固かつ断固とした積極性をもつて始める。

二、新しい習慣があなたの生活の中につかりと根を下ろすまでは、例外の起こることを許してはならない。(今日は疲れたからお休みにして明日やることにしよう。…というのはだめということです。少しづつでもいいので定期的に継続してやるということです。)

三、まさに最初に動作できる機会を捉えて行動に移す。(決心しただけではだめで実際に行動に移すということが強調されています。決心が、運動的効果を生み出す瞬間に、脳に変化が生じて行動が習慣化されるようになるのだというので、まずは行動することが大事なわけです。)

四、毎日少しづつ、とにかくも練習をすることによって、自身の中に努力の能力を活発に保つようにする。毎日あるいは一日おきに、自分がしたくないことを、ただそれだけの理由で行う。それによって試験に耐える気力を持ち、意志の力の鍛錬ができる。

自分を変える教室

今回、このテーマについて一口コラムを書こうと考えていたところに、ちょうどある患者さんから「先生、やる気を出すのにすごく役に立つ本がありましたので、是非、先生も読んでみてください」と、次の本を紹介されました。(とても美人な)心理学者のケリー・マ

クゴニガルの著作で『スタンフォードの自分を変える教室』という本です。今、ベストセラーで、本屋さんにたくさん置いてあります。この本の前書きに誘惑や依存症に苦しんだり物事を先延ばししたりやる気が出なかつたりして困つた経験のある方々つまりすべての人に本書を捧げます。

大変参考になることがいくつもありました。私自身、実践してみたところ、いつもよりは少し早めに今回の一口コラムを仕上げることができました。今回は、この本の内容について少しご紹介したいと思います。こちらは読みやすい本ですので、興味を持たれた方はどうぞ読んでみてください。



〈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心療内  
科・神経科 赤坂クリニック院長。

## 横浜クリニック新院長挨拶

初めまして

山梨医科大学を平成8年に卒業した工藤耕太郎と申します。

今まで専門にしてきた領域は、簡単に言えば「抗うつ薬や気分安定薬が効果的な疾患群」です。つまり「大うつ病性障害」、「双極性障害」、「不安性障害」、「社交不安障害」などの患者さんの生物学的治療を主に行ってきました。生物学的治療というのは難しい言葉ですが、要するに薬物療法などを中心とした治療のことです。

今までは、総合病院を中心に入院治療を必要とする重症患者さんの臨床に携わってきたのですが、このたびご縁がありまして、横浜クリニックに勤めることとなりました。今までの経験を生かし、またこれからも新たな治療方法を日々勉強し、常に最新の治療を患者さんに行えるよう努力を続けていこうと思います。

宜しく願いいたします。



新院長 工藤 耕太郎

### 略歴

1996年4月	山梨医科大学精神神経医学講座入局	2005年4月	東京大学精神神経科助手
2000年6月	山梨医科大学精神神経医学教室 ティーチングアシスタント	2006年3月	滋賀医科大学精神医学講座助手
2002年2月	山梨医科大学精神神経医学講座 助手	2007年5月	滋賀医科大学精神医学講座学内講師
2004年4月	国立精神・神経センター武蔵病院 厚生技官	2008年4月	横浜相原病院 医長
		2011年12月	湘南東部総合病院常勤医
		2013年4月	横浜クリニック

### 業績 (発表5年分のみ)

#### 日本語論文

1. 竹本恵子、大山建司、工藤耕太郎、神庭重信 インターフェロン誘発性抑うつモデルラットにおける海馬神経細胞新生に対するミルナシプランの効果：脳と精神の医学（日本生物学的精神医学会）20(4): 355-362, 2009.
2. 青木 崇、今井 眞、工藤 耕太郎、山田 尚登： うつ病治療の経過中に睡眠時無呼吸症候群が判明した2症例：精神神経学雑誌 (0033-2658)111 巻8号 Page994(2009.08)
3. 精神科における DVT の現況と予防対策：バスキュラー・ラボ 8(4): 376-379, 2011.
4. 精神科医の多剤併用・大量処方を考える II 薬物の大量処方で起こりやすい有害作用—睡眠障害を中心に—：工藤耕太郎資料名：精神科治療学 巻：27 号：2 ページ：209-213
5. 井田泰嗣, 工藤耕太郎：抗精神病薬とVTE：MEDICAMENT NEWS (2108): 15-16, 2012.

#### 英語論文

1. Sugaya Y, Maru E, Kudo K, Shibasaki T, Kato N.: Levetiracetam suppresses development of spontaneous EEG seizures and aberrant neurogenesis following kainate-induced status epilepticus. Brain Res. 2010 Sep 17;1352:187-99.

#### 著作

1. 気分障害の治療ガイドライン 第3章 治療の基 3. 妄想性うつ病(退行期メランコリー):工藤耕太郎：精神科治療学 巻：27 ページ：85-87 2012



## フクロウ博士のチョット一言

### 怒らないことを楽しむ

君たちよ、もし人が君を傷つけようとも、怒りによって己を失ってはなりません。

感情のままに悪口を言ったら、それは己の愚かさにかけて、人としての道德心を失うことです。「忍」とは、決まりを守ったり苦行を行ったりするよりも優れた徳です。そう

いう人を「大人」というのです。悪口を言われても、あたかも甘いものを飲むかのように忍耐する人を「知恵ある人」というのです。

なぜなら、怒りをいうものは多くの「善きこと」を壊し、君の善き評判を壊し、功德をかすめ取る盗賊のようなもの

だからです。それはちょうど、真夏のさわやかな雲に突然稲妻が走るように、ふさわしくないことなのです。

(中野東禅著「ブツダの肉声」に生き方を問う 小学館新書より)

## ● 野鳥図鑑 ●



### 【ノゴマ】

夏鳥として飛来し、主に北海道で繁殖する。喉の赤い部分が目立つことから、「日の丸」と呼ぶ人もある。

本州に住む私がこの鳥に出会う機会は、春と秋の渡りの途中だけであるが、草むらにいて姿はなかなか見られない。

そのため見つけた時は幸せな気分になる。

撮影  
日本野鳥の会 岐阜代表  
大塚之稔