

# Que Será, Será

VOL.74  
2013  
AUTUMN



秩父の山々

坐禅を始めて10年余になる。当初は自分勝手の野狐禅であったが、最近やっと少しまともになりつつある。坐禅のきっかけは、玄侑宗久著「禅的生活」ちくま新書を見てのことである。その本には悟りの状況を調べた米国の脳研究が紹介されていた。この著者は坊さんであるが、進んだ考え方の人で、次のように記している。『「お悟り」が特殊な脳の状態によって引き起こされる幻覚に過ぎないと言っているように聞こえるかもしれないが、それは違う。むしろ逆に、「お悟り」といっても脳が特殊な状態になることで意識の変容が起こり、それによって感じられるり

アリテイだということだ。どう転んでも我々は、おそらく脳を通さないリアリティなど感じることは出来ないわけだが、ここでは「お悟り」という現象も科学的に説明されつつあるということなのである。『「お悟り」を脳機能から説明することに、抵抗を感じる禅僧は多いだろうと思う。しかし、それが明らかに実感したり、アルな体験だというなら、むしろ表現する方法が増えることを喜ぶべきではないだろうか。』

私は脳機能を根底に考える仕事を進める精神科医であるので、この考えには即座に共鳴した。そして、坐禅瞑想に関する神経科学的な



不安のない生活——(19)私の参禅記

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



## 不安のない生活—(19)私の参禅記



文献を漁った。私の興味を最も引いた論文は瞑想をしている人は大脳皮質とりわけ前頭前野(専門的にはブロードマン第9、10野)が厚くなるというものであった。

一般的には脳の灰白質は年齢とともに薄くなっていく(萎縮していく)のであるが、瞑想を一週間に平均6時間、9年間続けた人では年齢に関係なく厚くなっているという研究結果であった(Barbareira, 2005)。この部分は人間でもっとも発達した高級な精神機能を司る脳部位であると言われている。このことを知って私は俄然坐禅に興味を持つようになり、自分自身でやる決心をした。

私が坐禅を始めたのは別の素地もあったと思われる。高校・大学時代に剣道をやってきたが、剣道の稽古の前には常に静坐・黙想をした。坐禅に比べるとほんの短時間であるがこのような習慣も坐禅にわが身を引き付ける契機となったのであろう。剣道では「剣禅一如」といって、禅との共通性が論議されてきた。禅は今この瞬間

を生きることとを大切にし、その修業は克己的であり、生死の哲学に立ち向かわなければならぬ剣士の精神に通じるものがあった。

私は坐禅をはじめのうちは書斎で、もの本から学んだ方法で自分勝手にやっていた。私は丁度坐禅を始めたように決心した頃鎌倉に住み始めていた。そこで、鎌倉で坐禅をしている寺を探した。そして、初めて坐禅に訪れた寺が臨済宗の名刹報国寺であった。報国寺には迦葉の仏像を祀る立派な坐禅堂があり、毎週日曜日朝7時半から30人以上の古参居士が集まる坐禅会が催されていた。ここは歴史がある本格的な坐禅会であった。しかし、住居をまた東京に戻すことになり、だんだん足が遠のいてしまった。今度は東京で坐禅の出来る寺を探した。幸い私の宗派と同じ曹洞宗大本山永平寺別院長谷寺が自宅から車で15分のところにあることが分かった。毎週月曜日の午後7時から暇を見つけては参加している。師

のない坐禅はなかなか本物には近づけないといった意味のことを何かで読んだことがあった。昨年の夏、私は自分の坐禅を一段と本格的にする機会に恵まれた。

私は信州茅野にある地元の大名家諏訪氏を祀る曹洞宗の名刹少林山頼岳寺の方丈岸田裁華老師に師事することにした。爾来、毎月1日から5日まで朝5時から参禅している。朝5時から坐禅を始めるためには4時15分に起床しなければならない。これは私にとってかなり辛い修行である。しかし、この寺の本堂の一部屋で静かに坐り、滝の音と鳥や虫の音を聞き、朝ぼらけを迎える贅沢はたとえようがない。また、坐り始めて40分前後にはじまる老師の説教は貴重なものである。そして、坐禅の終わりが近いことを告げる殿鐘の音、戒尺といわれる小木を打つ音、坐禅の終止符の小鐘(放禅鐘)の音、それぞれ趣のある音を耳にするのは最高の風流である。坐禅が終わると本堂

経は般若心経と大悲心陀羅尼である。後者のお経は原語で意味はよくわからないがその節回しが大変おもしろくそのうちに覚えてやろうと思っている。お勤めが終わると時に軽い作務を短時間行い茶話会である。老師は大変な読書家で禅だけでなく広い教養人である。話は貴重である。中でも道元禅師の偈頌であれば話は尽きることがない。

さて、坐禅をして何になるのか? 脳機能云々から

入った坐禅であるがその奥は深い。坐禅には無限の功德があると云われているが、修行の心得は「求心、頓に止むべし」といわれ、坐禅は手段であってはならないと戒められている。坐禅を始め得た私の大きな喜びは大井玄先生という知己を得たことである。また、私が坐禅を始めて最も喜んでいるのは家族であろう。それは私の感情のなかの「怒」がほとんど消えたからだ。





# お受験、お勉強

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

秋になりました。

私が診る新患のうち、2割程度は10〜20歳前後の方です。その内、かなりの方にとっては高校や大学受験が切実な問題です。中学校受験を目指す小学生もいます。高校卒業後、数年たっていて医学部を目指している方もおられます。

受験勉強はストレスの原因になるかもしれない。自分の将来を真剣に考えるまでにはなっていない小学生に受験させるのは親の自己満足のためだと言え、う。高校で学んだ古文漢文、数学が大人になった今の日常生活でも役立つ人はごくわずかでしょう。それでも、勉強するということ自体は大人になっても必要でしょうし、また勉強する中で身につけた自分なりの勉強の仕方はいろんな場面で役立つでしょう。逆に身につけた勉強の仕方が実は間違っているということもあるかもしれません。今回はこの勉強の仕方について取り上げてみることにします。

## 間違った勉強の仕方

勉強の仕方にも科学的研究があります。実際に学生にやらせてみたとき他の方法と比べて効果が乏しいもの/高いもの、記憶が直ぐに薄れるもの/長く残るもの、があるのです。まずダメなものから取り上げてみましょう。

## マークシートなどでハイライトやアンダーラインを引く

高校生の強迫性障害の患者さんで、教科書のページが真っ赤になるぐらいアンダーラインを引いている人がいました。そこまでしな

くても、簡単に素早くでき、なんとなく勉強した気になれるこの方法を使ったことがない人はいないでしょう。しかし、歴史の教科書を使ったある研究では、アンダーラインを使った学生は使わなかった学生よりも、歴史上の出来事同士の関連を説明させる問題の点数が低かったのです。個別の出来事に注意が奪われて、関連にまで考えが及ばなくなるのです。ハイライトをするとしてもごく少しにとどめ、抜き出して単語帳にする、一部を隠してセルフテストにすることを勧めます。

## 何度も読み返す

これもたいていの人がやっているでしょう。強迫的な方の場合には、一部でも意味がとれないところがあるとそれを残したまま次に進むのが嫌で、完全にわかったと納得できるまで何度でも読み直す人がいます。実は、読み直しは2回目までは確かに理解を高めるのですが、それ以上はほとんど効果が落ちていき、時間と集中力の無駄使いになります。読み直しは2回までにとどめ、そこでわかったことについてどうしてそうなのか、自分自身で説明してみることをお勧めします。

## 絶対お勧めの仕方

### セルフテスト

自分自身で問題やクイズを作り、自分で答えることです。教科書の練習問題を解くことはもちろん、自分で単語帳などを作り、答えるようにすることが記憶の持続にとても役立ちます。二つの単語の組み合わせを憶える課題の場合、セ

ルフテストをした学生は1週間後でも35%を憶えていたのに対し、しなかった学生は4%しか憶えていませんでした。セルフテストをすることで脳の中の長期記憶の回路が刺激されるとされています。

## 分散学習

一つの課題については間隔を開けて学ぶようにすることです。これの逆が集中学習になります。強迫的な方の場合、一つの課題を全部終えてしまいうまで、他には手を出さずじっとやり続けるという学生がいます。明日のテストに備えて一夜漬けで集中的に憶えて、テストはまあまあ、しかし、1週間後には全ての記憶が消えていた、という経験は誰にでもあるでしょう。長く記憶に残すためには分散学習が必要なのです。たとえば雑学クイズのような課題があり、大量の知識を1週間憶えておく必要があるとしましょう。憶えるべきことを集中して1日で終えてしまおうと、1週間後に残っているのはわずかです。1〜2日間、他の課題をするなどして間を開けて憶えると、1週間残すことができます。5年以上憶えておく必要がある知識ならば、6ヶ月から1年間、間を開けて憶えるようにしなければいけません。数学や哲学など抽象的で基礎的な概念を長く憶えておくためには、集中的にいう間を開けて学習することが必要です。

## 場合によっては役立つやり方

詳しく調べる  
何か勉強するときに、なぜそう

なるのか、理由を調べることで、幼児はなんでも「なぜ? どうして?」と知りたがりです。そのような好奇心を自分でかき立てるようになると記憶を高めることができます。

## すでに知っていることを使って自分で説明する

何か新しいことを学ぶときに、すでに知っていることとどう関連するのか、どう役立つのか自分で説明することです。文章読解や詰め碁の学習に役立つことが知られています。ただし、もともと知識がない人の場合にはあまり役立たないかもしれません。

## 混合学習

英語なら英語だけのようには、一つの課題ばかりやるのではなく、複数の課題、たとえば英語と数学、国語を交互にすることです。それぞれに共通点がある場合にはよく学習が進むことが知られています。もともと数学が苦手な学生の場合には、我慢して数学にとりくむよりも数学と他の教科を取り混ぜながら勉強することが役立つでしょう。一方、基礎知識が乏しい場合は、効果が落ちるかもしれません。

## 他に

良いとも悪いとも言えない仕方もあります。

「要約する」は教科書などから重要なところを抜き書きすることです。これでよく憶えられるかどうかはケースバイケースです。「単語と想像を結びつける」はたとえばAppleという単語を覚えるときに、リンゴを思い浮かべることで

す。確かに英単語などの学習には役立つのですが、記憶が永く残るかという点でそうでもないのです。

## 復習クイズ

次のやり方が効率的な勉強につながるは○、そうでない場合は×を数字につけてください。

- 1 読書中に重要なキーワードを見つけたらどんどんマークをつける
- 2 重要な指示をずっと忘れない確実な方法は一度読んだ後に直ぐ読み返すことである
- 3 宿題をするとき数学をして感想文、また数学のように混ぜるようになる
- 4 教科書を読むとき、すでに知っていることと結びつけるようにしていることと結びつけるようにする

## 参考資料

Dunlosky, J. et. al. 2013 Psychologists Identify the Best Ways to Study, Scientific American MIND September/October 47-53



(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、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)【28】 — リングの唄とドンパン節 —

東京大学名誉教授

大井 玄

東日本大震災のあと、私の訪れる病院の認知症病棟にも何人か患者さんが避難してきた。そのうち福島県相馬郡から移ってこられた七十代後半の女性を、相馬さんと呼ぼう。

彼女は東北の人らしい整った顔の持ち主だったが、淋しいというよりむしろ陰気で無表情な印象を与えた。いつも少し顔を伏せ、無言で坐っていた。そのデイルームでの基本位置は、テーブルについているかテレビの前にいるかである。テーブルに向って坐っているときは、隣の女性たちが話をしているのに、自分の目の前のお茶を入れたコップをじーっと見ているかのように話に加わることがない。テレビの前にいるときも、その画面を見ていないかのよう

にうつむいているのだった。彼女の横に行き話しかけると、まるで恥ずかしいのかそれとも泣き出そうとしているかのよう顔に顔を両手で覆い、小さな声でぼそぼそ話す。断片的にしか意味が判らない。しかし「夜はよくお休みですか」とか「ご飯は美味しいですか」などの、単純な質問をすると「ハイ」ときちんとした答えが返ってくるのだった。

一般に気づかれていないが、人は誰でもそれぞれ「意味の世

界」を紡ぎ、そのなかに住む。認知症の人の場合、そこに至るパスワードを見つけるのが、いわばプロの医療者の腕の見せ所と言つてよい。それは試行錯誤の後に見つかるもので、その人の趣味や得意な行為、唄、囲碁、生け花など様々である。

何がパスワードになるのか。福島県はリングなどの果物が豊富で美味しい。そういえば、終戦後すぐサトウハチロー作詞で並木路子が歌った「リングの唄」が大流行したことがあった。これならこちらも歌える。しかも転院後の記録を丹念に読むと、失禁していたという記載の次の日に、「機嫌よく歌を歌っている」などの記載がある。うつむき両手で顔を覆っている彼女の横で耳に口を寄せ歌い始めた。すると、相馬さんは顔を覆ったまま、しかし歌詞を間違えることなくきちんと歌っているではないか。

赤いリングに 唇寄せて  
だまって見ている 青い空  
リングは何にも いわないけれど  
リングの気持ちは よくわかる  
リング可愛や 可愛いやリング

そう、この歌が流行した頃はいつも腹を空かしていた。父は教育者で、食べ盛りの六人の子がいた。米どころの秋田に移住

したのに、疎開者という事情で闇米が融通されない。しかも一日大人米二合一勺の配給は滞りがちだった。めぼしい衣類などを売り払った後、一家はヨモギ、大根の葉、ワラビなどを混ぜて配給米を食べていた。小学四年のクラスで、そんな貧しい弁当を持って行ったのは自分だけだった。米の不足を補うために、小麦粉やトウモロコシ粉を丸めたスイートンをしょっちゅう食べたが、腹さえ満たされればよかった。朝食はうすい粥だから、学校に出かける時にはすでに空腹だった。

冬も近いある朝、学校に出かける前に思わず弁当を食べてしまった。弁当なしでは恥ずかしい。学校への途中リングを一つ買い、新聞紙にくるんでおき、昼休みにはお腹が痛いという理由で机の上に置いておけばよい。皆は握り飯を持ってきたと思うだろうと、私は計算した。私の見栄つ張り作戦は成功しなかった。空腹のあまりリングを食べてしまったのだ。級友の憫笑を買ったのは当然である。私の薄志弱行はその頃すでに現れていた。

ある朝、デイルームから病室に続く廊下への基部にあるナス・ステーション前で、私はほかの女性患者と話をしていた。

この方はまだ六十代だが、おしゃべりで馴れ馴れしげなところがあり、自分はこの病棟に毎日、車でやって来るといふ妄想があった。周囲の患者さんたちはみな同じ町内からきている人たちで、とても親切にしてくれるのだった。「それでね先生、ついついここに泊まってしまつたの、ごめんね」。その時、デイルームのテレビ前のソファに坐っていた相馬さんが立ち上がった。そこらに歩いてくるのが目に留まった。気にせず話を聞いていると、相馬さんはわれわれのところまで来て、威嚇するような身振りで何かを叫び、そのまま病室の方に行ってしまった。私は呆気にとられた。彼女が活発に動くさまを初めて見たし、叫びがなんの感情表現か判らなかつた。

それから何週間か経った朝、デイルームに行くと、ある古参のナースがCDで民謡をかけていた。患者さんたちは楽しげである。次の曲は秋田民謡「ドンパン節」だった。秋田出身でその春亡くなった義兄が得意としており、彼が少ししゃがれた声で歌うと、飄逸でいつも座が浮き立つのだった。私もつられて歌いながらそちらに近づいていくと、一人だけ、上半身をくねらせ、今にも立ち上がらんばかり

に歌っている患者さんがいた。若々しく艶めかしかつた。それが相馬さんだった。

ドンドン バンバン ドンバンバン  
ドンドン バンバン ドンバンバン  
ドドババ ドドババ ドンバンバン  
それ打て 前出る 後に引く  
みんな輪になれ 揃ったら  
ドンパン踊りを 始めるぞ  
それ打て それ打て 大太鼓

彼女はほとんど踊りに陶醉しているように見えた。

その後、私の見かける彼女は、相変わらずじつとうつむいて坐っている。周りの人たちが愉快そうにしゃべっているのに、自分のコップを見つめるような姿勢を崩さない。

私はナースがああ魔法の曲「ドンパン節」をかけてくれるのを待っている。



〈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(39)◆ 初の全身麻酔による手術体験

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

8月16日に、全身麻酔による手術を受けてきました。初の体験でした。その手術に伴い、クリニックの私の診療は8月15日から8月28日まで2週間、お休みさせていただきますました。患者の皆さんには、いろいろご不便をおかけしたかもしれませんが、ご理解のほど、ありがとうございます。皆さんからは、いろいろと温かいお言葉掛けをいただき、大変励みになりました。

手術になった経緯につきまして、クリニック・ホームページのフクロウ・ブログのコーナーに6月21日付の記事で「8月の休診について」と題しまして書かせていただきましたが、再度、ご紹介させていただきます。

発端は5月中旬の診療中に起こったしゃっくりでした。なかなか止まらない状況が2日間続きました(今から思うに食べ過ぎによる胃もたれが原因だったようです)。以前から、月に1回、土曜日に、同級生が院長をしている内科病院に診療のお手伝いに行っています。その際にしゃっくりの件を相談したら、念のため胸部CTを撮っておこうということになり、そうしたところ、左肺後部に親指大の腫瘍が見つかってしまいました。胸部レントゲン写真ではなにも写っておらず、CTを撮らなければ、きっと見つからなかっただろうと思われまます。ちょうどその日は、大学から放射線の専門の先生が来ており、すぐ

にCT画像を見てもらうことができ、「たぶん良性のものでしょが、一度、呼吸器の専門医に診ておいてもらってください」とのコメントをいただけました。胸部外科医もおりましてこちらからも、「2、3ヶ月経過を見て、変化がなければ、そのまま様子を見ていいのではないだろうか」ということで、ほっと一安心しました。

同級生の内科医からは、呼吸器外科の教授になつての優秀な後輩がいるから、ぜひ、そこで診てもらったらいいということ、紹介状を書いてもらい、1ヶ月後にJ大学附属病院を受診することになりました。

6月17日(月)に、家内と一緒に受診をした結果は、「たぶん良性のものですが、こればかりは、取ってみないと分からないので、手術をして取ってしまいいましよう」ということになりました。良性であれば、数日の入院で大丈夫でしょうということでした。手術となるとクリニックをしばらく休むことになり、その間の患者さんの診療をどうしようかと、そちらのほうが心配でしたが、2ヶ月後の8月16日に手術ということになりました。腫瘍についてはきつと良性だろうとタカをくくっていました。

7月22日(月)に再度受診をして、手術が最終決定になりました。手術に対する心配はあまりしていませんでしたが、もしもの時に備えて、家族には大事なものの置き

場所などについて伝えておきました。

手術前日に入院し、担当医から手術に関する詳しい説明(合併症などの怖いことも含めていろいろ)がありました。胸腔鏡補助下による左肺下葉の部分切除術(左肺は上葉と下葉の二つに分かれています)を行い、術中に病変部の迅速病理診断を行って、良性であれば1時間半ほどで手術は終わり。もし悪性の細胞があった場合は、開胸創を広げて、左肺下葉の全摘出術と気管支周辺のリンパ節郭清術に切り替えとなり、手術時間も3時間ほどになるとのことでした。

手術当日は朝一番で8時半に歩いて手術室に入室。脊椎に痛み止めの薬を入れる管を刺された後は、静脈注射ですぐに眠ってしまいました。麻酔中の事は何も覚えていません。気がついた時には手術室の隣の回復ルームのベッドに横になつており、看護師さんに「大丈夫ですかあ?」と声を掛けられ、「はい」と返事をして、すぐに「今何時ですか?」と確認をしました。「10時10分ですよ」と言われ、「ああ、良性だったんだな」と思いました。胃のチューブが鼻から喉を通してまだ入れてあり、ちよつと苦しい感じがありました。いつか患者さんにすすめているゆっくりに息を吐くという呼吸を心がけて、喉の事はあまり気にしないように努めました。

その後、ベッドごと病棟に移動

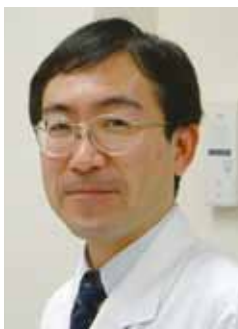
し、看護室の隣の部屋で1日過ごしました。朝早くから病院に来て待機してくれていた家族は、午後2時過ぎには家に帰り、私もその後には寝て過ごそうと思っていたのですが、それから辛い時間でした。脊椎に麻酔の管が入っており、傷の痛みはなかったのですが、眠れないんですね。少しいつと1時間くらい経つたかと思つて、腕時計を見ると数分しか経っていないという状況が延々と続きました。翌朝になれば、水を飲むことができ、歩行訓練も始まるということ、一刻も早く、翌日の朝になつてほしいと思うのですが、全く時間が進まないんです。

身体には、いろいろの管が入つていて自由が利かないし、喉はからからに乾いているし、何か本でも枕元に持ってきておいてもらえば良かったと、心底思いました。瞑想やらマインドフルネスを実践する絶好の機会だったかもしれませんが、日ごろの訓練が足りませんでした。夜中になつても全く眠ることができず、夜通しずっと悶々としていました。少しオーバーかもしれないませんが人生で一番長く感じた1日でした。朝方4時頃になり、ああ、ようやくあと2時間ほどの辛抱だと感じました。

朝6時になり担当の若い先生がやってきて、ベッドを起こし、少し水を飲ませてもらえました。その後は、歩行を始めて、いろいろの管が抜けて、お昼からは食事開始になりました。おいしく全量

摂取できました。夕方には一人でシャワーも浴びることができました。開胸創は5cmほどですみ、経過は順調で、翌日には退院して、後は自宅で療養ということになりました。肺の手術をして2日後には退院というのはびっくりですね。私が大病院にいたころであれば、少なくとも1週間は入院だったかと思えます。技術の進歩というものはすごいなと感心しました。

退院後は10日間ほど、自宅でゆっくりと静養させていただきました。体調を整えて、8月29日から無事、仕事に復帰しました。皆さんにご心配をおかけしましたが、今はもうすっかり元気ですので、ご安心ください。50代も半ばにかなり、自分の健康にも留意しつつ、日々の診療を頑張っていかなばと、気持ち新たにしています。



〈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。



## 睡眠障害とうつ病の話

### ② 下肢静止不能症候群(むずむず脚症候群)と周期性四肢運動障害

医療法人 和楽会 横浜クリニック院長

工藤 耕太郎

下肢静止不能症候群という病気があります。むずむず脚症候群と呼ばれることもあります。この病気は夕方から深夜にかけて、主に下半身に違和感を感じることで、主に眠りにつくのが難しくなったり、イライラが生じることがあるというものです。また、下肢静止不能症候群は入眠後、手足が突然動くといった周期性四肢運動障害と表裏一体の関係があり、断眠を繰り返すことが知られています。主に下半身と記載したのは、患者さんによつては違和感を感じる部位は上半身であったり背中であったりすることが稀ではないのです。違和感についても「むずむず」「皮膚の下を何かか這いまわるような感じ」「熱い感じ」「冷たい感じ」と多彩であり、結局のところ「じつとしていられなくて寝返りを打ち続ける」としか症状を総称できないからです。若年性発症(10代)の患者さんの場合、夜、布団の中で動き回るのが習慣

になっており、違和感自体を感じていない場合もあります。

精神科臨床において、この病気がなぜ必要かという点、前回お伝えした睡眠時無呼吸症候群と同様に睡眠不足症候群と同様の症状を呈することが多いからです。

睡眠不足症候群という病名は聴きなれない方が多いと思います。睡眠不足による症状を総称したものと考えていただければよいと思います。その症状は午後2時以降の異常な眠気身体のだるさ

寝不足感  
些細なことでイラっとしやすくなる

集中力・思考力の欠如  
急に不安になる  
他者に対して攻撃的になる  
などがあげられます。

睡眠の質が悪くなる下肢静止不能症候群は右記の睡眠不足症候群と同様の症状が出現することが多く、精神疾患と間違われることが多くなります。



### フクロウ博士のチョット一言

#### 少欲の教え

君たちよ、欲望の多い人は利益にこだわるために苦悩が多いのです。少欲の人にはそうした憂いがないのです。

少欲をわきまえている人はへつらいの心がなく、人に迎合することがありません。さ

らには、感覚器官のはたらきから起こる欲望に引きずられることもないうえに、心が平らで憂いと恐れがありません。物事に対して余裕があり、充ち足りる心があり、寂靜がついてきます。

(中野東禅著 「ブッダの肉声」に生き方を問う 小学館新書 より)

下肢静止不能症候群は、そのような精神症状に加え強い入眠困難が生じることが多いため、精神科を受診することが多くなります。下肢静止不能症候群の有病率は5〜10%とヨーロッパでは報告されており、うつ病よりはるかに有病率が高い病気と言えます。さらに2005年のWinkelmannの報告によれば下肢静止不能症候群の患者さんは、全般性不安障害、うつ病、パニック障害の診断基準を満たすことが多いとされており、この病気の鑑別は精神科一般臨床では非常に重要なものと考えられます。

と、受診前よりも、症状が悪化することが多くなります。さて、では下肢静止不能症候群はどのような原因で発症するのでしょうか。原因がわからない特発性下肢静止不能症候群という状態もあるのですが、甲状腺機能低下症、糖尿病、鉄欠乏によって生じる場合もかなりあります。従って、初診時には必ずこれらの病気の除外のために採血が必要になります。原因が明らかでない場合は、その対処を行えば大抵の場合、症状は改善します。

特発性下肢静止不能症候群であったとしても、現在



下脚静止不能症候群の診断をきちんとつけることの重要性を強調するのにはわけがあります。この病気は、全般性不安障害、うつ病、パニック障害でしばしば用いられる、抗うつ薬や抗精神病薬で悪化することが知られています。従って、初診時にこの病気をきちんと除外せずに抗うつ薬や抗精神病薬を処方してしまう

は薬物療法が十分に検討されておき、1〜2週間で症状改善するケースが多いと思います。寝つきの悪さと、布団の中で動き回るといふ症状が存在するのであれば、ぜひご相談ください。



〔工藤耕太郎略歴〕

- 〔学歴〕
- 一九九六年三月 山梨医科大学医学部医学科卒業
- 二〇〇二年三月 山梨医科大学医学部大学院博士課程生態系卒業
- 〔職歴〕
- 一九九六年四月 山梨医科大学精神神経医学講座入局
- 二〇〇二年二月 山梨医科大学精神神経医学講座 助手
- 二〇〇四年四月 国立精神・神経センター武蔵病院 厚生技官
- 二〇〇五年四月 東京大学精神神経科 助手
- 二〇〇六年三月 滋賀医科大学精神医学講座 助手
- 二〇〇七年五月 滋賀医科大学精神医学講座学内講師
- 二〇〇八年より大学を離れ
- 二〇一三年より現職

## ● 野鳥図鑑 ●



### 【コアオアシシギ】

シギやチドリの中身の多くは渡り鳥で、春と秋のわずかな期間だけ見ることが出来る。残暑厳しい8月下旬すでに秋の渡りが始まるが、コアオアシシギは細くて真っすぐな嘴を持ち、長い足はまるでモデルのようにスマートである。この鳥の姿を水の入った休耕田で見つけると、何か涼しげな感じがするのは私だけであろうか。

撮影 日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之稔 ゆきとし