

Que Será, Será

VOL.101
2020
SUMMER



夏休み



新型コロナウイルス感染症による 不安症の人々の心の変化

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



新型コロナウイルス肺炎の感染爆発がWHOのテドロス事務局長により2020年3月11日に宣言されました。日本では4月7日からの1か月間の緊急事態宣言が安倍総理大臣から発せられましたが、結局5月31日まで延期されました。緊急事態が解除されてもコロナウイルスの恐怖は去ったわけではなく、多くの人々は第2波の襲来を心配しています。

このような病魔に世界中が恐怖に見舞われる事態になり人々の心は平生であるわけにはいきません。病气への恐怖、予測できない未来への不安、そして行動の自由が制限されたことにより生じる種々なストレスが多くの人々の精神状態に変化を与えています。中国でミニブログサイトWeiboを

使って、2020年1月20日以後に一般人17,865人の心の変化が調べられました。その結果、不安をはじめうつ、憤りを持つ人が増え、幸福度の点数が減少し、生活への満足感が著しく低下しました(1)。また、とりわけ新型コロナウイルス感染症治療の第一線で働く医療従事者は同じ医療施設の事務系の職員に比べて恐怖感は1・4倍、不安・うつは2倍強く感じられており、これらの人々の今後の精神障害発生が危惧されています(2)。7千人余の中国人学生の調査では、郊外に住む人、家庭の収入が安定している人、両親と暮らす人は比較的不安が軽かったようですが、経済状況や都市閉鎖の影響、および学業の遅れが不安と大きく関係していました(3)。中

新型コロナウイルス感染症による不安症の人々の心の変化



国のポランティア7, 263名
の調査では、全般的に不安症が
35・1%、うつが20・1%およ
び睡眠障害が18・2%の割合で
認められました。全般的に不安
症とうつは高齢者より若年者
に多く、とくにCOVID-19
について考えている時間の長
い人ほど顕著でした。ヘルス
ケアーに関する職業人では睡
眠障害が目立ちました(4)。
ドイツの精神科からの報告で
は、入院患者でも外来患者で
も感染爆発は著しく不安を増
強したといえます。薬物やア
ルコールの過剰摂取と関係し
たドメスティック・バイオレン
スが増えたということでした。

不安症では変化はなかったと
いうことです。
筆者の外来ではたいへん興
味のある状態がみられまし
た。緊急事態宣言が発せられ
てから患者数は激減すると思
われましたが、実際には電話
再診の人は1/4前後で、多
くの患者さんは頑張つて診察
に来てくれました。パニック
症関連の人は、地下鉄・バス
が空いていて普段より苦痛が
少なかったと語り、比較的明
るい顔をした人が目立ちまし
た。また、社会不安、対人恐
怖系の人はテレワークで他人
の顔を見ることがなく、普段
よりずいぶん楽に暮らせたとい
う人が多いようでした。
COVID-19感染症を極端に
怖がる人の多くは、来院せず
電話再診で済ませたのだと思
います。ある広場恐怖が主診
断の中年女性は、帽子を深く
被り、防護眼鏡をかけ、サー
ジカル・マスクをつけ、長袖の
服を身にまとい、ゴム手袋をし
て、完全防護体制で来院され
ました。毎日、コロナウイルス
のことばかり考えている、怖く
てたまらないとおっしゃって
いました。このように、私たち
の不安うつ専門外来の患者さ

んは両極端に分かれました。
毎日の生活がそれまでよりも
むしろ精神的に楽になってい
る人と、COVID-19に強く
恐れおののいて生きる人とし
分かれたようです。中には、
ステイ・ホームで家族そろつ
て家にいる時間が増え、家族
の絆が強くなりましたと微笑
む患者さんもいました。緊急
事態宣言が解除されたこれか
らは、また生活が変化します。
この変化をストレスと感じる
かまたは順応できるかで患者
さんの容態は変わることと思
います。
30年前の湾岸戦争で18回の
空襲を受けたイスラエルのパ
ニック症の患者さんについて
の報告では、パニック発作は
増えることはなく、患者さん
ちは周囲の人たちと共同して
よく働いたということでした
(6)。神経症が専門であった九
州大学精神科の故桜井凶南男
元教授は戦争になると患者が
少なくなると言っていました。

元来の恐怖症の人は生命を
脅かす恐怖対象が目前に現
れると恐怖が増大します。他
方、恐怖の対象がはつきりし
ない不安症の患者さんは、恐
怖対象が明らかになるとむし
ろ心が決まり、精神的には落
ち着いてよく動けるのではな
いかと考えられます。
最後に、コロナウイルスに対
するワクチンが一刻も早く完成
し、安寧な毎日の生活が来る
ことを強く願っております。

文献

1. Li S. 5. Int J Environ Res Public Health. 2020, 17(6):2032.
2. Lu W. 5. Psychiatry Res. 2020, 288:112936.
3. Cao W. 5. Psychiatry Res. 2020, 287:112934.
4. Huang Y. 5. Psychiatry Res. 2020 Jun;288:112954.
5. Fatke B. 5. Dtsch MedWochen-schr. 2020, 145:675.
6. Sasson Y. 5. J Clin Psychiatry. 1999, 60:385.



本の紹介「超筋トレが最強のソリューションである 筋肉が人生を変える超科学的な理由」第1章

医療法人 和楽会 なごやメンタルクリニック院長 岸本 智 数

新型コロナウイルスの影響で、ステイホームで不要不急の外出を自粛したのはもちろんですが、仕事の出勤日が減ったり在宅ワークになった方も多いのではないかと思います。普段より運動量が減ったことに加えて、スポーツジムやヨガ教室が一時的にクローズしたりなどで、さらに運動不足になり身体がなまったり体重が増えた方や、普段なら日中いない家族が一日中一緒にいることで自分の時間がなかなか取れず、気持ちがうつうつしたり、いらいらや焦燥感が強まった方が、4月5月は本当に多く見られました。私もすっかり運動不足になってしまっていました。が、少しずつ自宅での筋トレや有酸素運動を再開しています。メソッドにも身体的にもよろしくない影響が出始めている方がおられますので、緊急事態宣言が解除された今、少しずつでも運動や筋トレを行い、アフターコロナの生活に向けて心身ともに調子を上げていきましょう。もちろんマスクや手洗い、長距離移動の自粛などは引き続きなさってください。ちなみに私は当初、ダンベルやスクワットを行おうと思いましたが、前回書いたようにダンベルでの筋トレは関節痛などを引き起こし強度を上げることが難いため、現在は自宅で家庭用ゲーム機でのボクササイズを中心に運動しています。ジョギングも平行して行いたいのですが、30度近い気温の中でマスク着用で歩くのさえも少し

んどいので、熱中症のリスクも考慮して今は控えています。さて今回は、前回ご紹介した文響社から出版の「Testosterone 久保孝史らが著者の「超筋トレが最強のソリューションである 筋肉が人生を変える超科学的な理由」の第1章、サブタイトルは「筋トレによってメンタルヘルスは向上する」について、ご紹介したいと思います。筋トレは「焦燥感」「不安感」「慢性疼痛」「認知機能」「睡眠の質の低下」「自尊心の低下」などについて、ポジティブに働くという多くの研究があると紹介されています。そのメカニズムについてははっきりとしているわけではないですが、筋トレによって分泌されるテストステロンやセロトニン、ドパミン、ノルアドレナリンなどが関与していると言われています。テストステロンは男性ホルモンの一つで、年齢などの要因により低下すると、筋肉量が落ち、肥満や動脈硬化などの循環器系の疾患につながります。セロトニンやドパミン、ノルアドレナリンなどはうつ病やパニック症、社交不安症などの不安症の治療薬のターゲットとなつているホルモンです。これらのホルモンには心を落ち着かせ安定させる、脳を最適な覚醒状態にする、痛みの調整をする、幸せや興奮を感じたり気分を高揚させる作用があると言われています。2010年に米国のO'Connorらの発表した総説によると、筋トレをすることによつて、寝不足や不健康から誘発される焦燥感が改善される可能性があるとされています。焦燥感については、自分の限界に近い重さを用いた筋トレより、ある程度回数こなせるちょうどいい重さのトレーニングの方が焦燥感を取り除く効果が高いそうです。1998年に日本の「Suzukiらが行った研究によると、1回持ち上げるのが限界の80%の重さよりも50%程度程度の重さの方が、より焦燥感が軽減したそうです。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動でも焦燥感が取り除かれることが、1998年Brookらの研究で報告されています。逆に、2005年のSinhaらの研究によると、低重量よりも高重量でトレーニングした方が、睡眠の質が向上しました。

改めて筋トレとうつ症状との関係に関する論文について調べてみると、その後複数の論文が発表されました。そのうちの1つ、2018年にアイルランドのリムリック大学のBeaumontらが発表した複数の論文の結果を解析した総説によると、負荷をかけたボクササイズやトレーニングは、健康状態、運動量、負荷強度の大幅な改善に関係なく、成人の抑うつ症状を大幅に軽減するというデータが示されています。また中国の同済医科大学のEharaらの複数の論文の結果を解析した総説によると、うつ病のリスクに対する座りがちな行動の影響についての解析

で、テレビの視聴はうつ病のリスクと関連していましたが、コンピュータの使用はそうではありませんでした。これは、テレビを見るなど精神的に受け身のな座りがちな行動がうつ病のリスクを高める可能性があることを示しています。いろいろ考えずにとりあえず運動や筋トレをして、いい汗をかいて適度に疲れてぐっすり眠ることが心身ともに良い結果につながるとは思いますが、余裕があればトレーニングの負荷をどれくらいかけるかについても目的に応じて変えてみるとより良いかもしれません。

Testosterone氏はこう言っています。「悩みや心配は筋トレで返り討ちにする」つまり「悩んで解決する問題などほとんど無い。心配するのはまだ起きていない問題を頭の中で創り出しストレスを感じる行為だ。じつとしてみると悩みや心配が止められない。悩みや心配が襲って来たら筋トレで返り討ちにして。筋トレすれば悩んだ心配したりする余裕など消える」と。過去の出来事について、こうしたからダメだったのではないか、ああしておけば良かったのではないか、などグルグル考え続けてしまうことが、気分の落ち込みや不安などにつながることは多くの論文で報告されています。「筋トレで返り討ち」は、まさにこのグルグル思考を相手にせず、他にこの意識を向けるという対処法として有効でしょう。



〈岸本智数略歴〉

一九七三年神奈川県生まれ。一九九六年東京大学農学部農芸化学科卒業。二〇〇二年福井医科大学医学部医学科（現 福井大学）卒業。京都府立医科大学付属病院精神神経科、同大学院 明石市立市民病院心療内科・精神科、宇治おうばく病院精神科を経て、二〇一八年一月から、なごやメンタルクリニック院長。

ギャンブル症について

医療法人 和楽会
横浜クリニック院長

山 中 学

今回は、色川武大の事を書く
うと思っていたのだが、色川
武大、別名、阿佐田哲也であり、
雀聖とも呼ばれる伝説の雀士
である。最近、賭け麻雀が話
題でもあり、ギャンブルを推
奨するつもりもない。という
ことで、ギャンブル依存につい
てふれておかなければいけない
かと考えた。

- 1 興奮を得るためにギャンブル
にかける金が増えている
- 2 ギャンブルを切り上げたり、
止めたりすると、いらいら
する
- 3 ギャンブルを控えよう、止め
ようとしても、できない
- 4 ギャンブルのことはかり考え
ている
- 5 つらい気分をまぎらわすため
に、ギャンブルをすることが
多い
- 6 ギャンブルで負けた分を取り
返そうとしてギャンブルを
する
- 7 ギャンブルにのめりこんでい
ることを隠そうと嘘をつく
- 8 ギャンブルのために、重要な
人間関係、仕事、学業などで
失敗したことがある
- 9 ギャンブルが原因の借金を他
人に肩代わりしてもらう

この9項目の内、過去1年の
間に4項目以上あてはまれば、
ギャンブル症と診断される。
過去には、意思の弱さや性格
の問題からギャンブルがやめら
れないとみなされることが多
かったが、現在は、依存症の一
つであると考えられている。神経伝
達物質の一つであるドーパミン
が不足する病気であるパーキン
ソン病に、ドーパミンを増やす
治療をおこなったところ、突然
ギャンブルにのめりこむように
なるということがある。ドーパ

ミンが関係しているのである。
ギャンブルによって得られた興
奮が、繰り返されるうちに、脳
がその刺激に慣れてしまい、よ
り強い刺激を求めるようになっ
たり、ギャンブル以外の刺激に
あまり反応しなくなったりして
いき、コントロールできなくなっ
てしまうという脳機能異常が起
きていると考えられている。
ギャンブル症の有病率につい
ての調査は過去にいくつがある
が、2017年に久里浜医療セ
ンターなどの研究班がおこなっ
た調査では、成人の3・6% (約
320万人) が生涯で1回はギヤ
ンブル等依存症の疑いありと診
断され、1年間でみると0・
8% (約70万人) がギャンブル等
依存症の疑いありと診断される
と推計された。最も多いのはパ
チンコ、パチスロであって、い
わゆるパチンコ、パチスロ依存
は約57万人と推計されている。
今回の新型コロナウイルスの自
粛の中でもパチンコ・パチスロ
屋に遊ぶ人々がニュースになっ
ていたが、その中には、控えよ
うとしてもできない、不安な時
には余計にパチンコ、パチスロ
がしたくなってしまふ、ギャン
ブル症の人が含まれていたのだ
ろう。

2018年に成立したIR整
備法(カジノ法案)によって、今
後、日本にもカジノが作られる
ことになりそうであるが、カジ
ノができることとギャンブル依存は
さらに増加することが予想され
る。神奈川県精神神経科診療所
協会では、横浜へのIR誘致に
反対の姿勢を明確にしている。
『三たびの海峡』や『閉鎖病棟』
で知られる、帚木蓬生は、精神
科医でもあるが、ギャンブル依
存患者を数多く治療しており、
昨年、『やめられない ギャンブ
ル地獄からの生還』が文庫化され
た。ギャンブル依存の診断、基
礎知識、治療についてわかりや
すく書かれている。特筆すべき
は、第1章の症例集である、患
者自身の手記という形で6つの
ケースが挙げられているのだが、
ふとしたきっかけからパチンコ・
パチスロがやめられなくなり、
嘘や借金を繰り返し、家族まで
も不幸にしてしまう物語が、こ
れでもかこれでもかと繰り返さ
れ、読んでいると、どんどんと
息苦しくなってくる。
治療については、有効とされ
る薬物療法はなく、集団認知行
動療法は有効とされるが、実施
できる医療機関はきわめて少な
いのが現状である。帚木は自助
グループを勧めている。当事者
だけで集まり、定期的ミーティ
ングなどで支え合う自助グルー
プはアルコール症におけるアル
コホリックス・アノニマス(略称
AA)が知られているが、ギャン
ブル症についてもギャンブラー
ズ・アノニマス(略称GA)があ
り、日本に188のグループが
あるという。自助グループで治
るのだろうか?という疑問にも、
帚木は丁寧に答えている。良書
だと思う。



〈山中 学略歴〉

一九九一年東京大学医学部卒業。
東京大学心療内科、東京女子医科
大学東医療センター准講師・内科
医局長を経て、二〇一九年五月よ
り横浜クリニック院長。
心療内科・神経科 赤坂クリニック
では一九九七年より診療。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的な大流行下における、こころの健康維持のコツ(その1)

医療法人 和楽会 赤坂クリニック 院長 坂元 薫

「コロナ禍」は他の災害とどう違うのか？

- 相手が見えない
 - 見えるのは感染者と死者の数のグラフ発表、逼迫する医療現場などの映像
- 局地的ではなく世界規模の災害
- 世界どこへ行っても危険から逃れようがないこと
- 日常生活における対処のわずかな誤りや不注意が死をもたらす危険をはらむ
- 現在進行形かつ拡大する災害
- いつまで続くか誰も分からない
- 自分が被害者だけでなく加害者にさえなるかもしれない

表1: 「コロナ禍」は他の災害とどう違うのか？

世界的な大流行下における「こころの健康維持のコツ」先の見えない中であつても、日常生活リズムには気を付けて紹介することになります。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的な大流行(パンデミック)は、世界中で深刻な健康上の脅威を引き起こしています。そして、その対策として各国政府は、自

宅待機や自主隔離、社会的距離の確保など様々な施策を打ち出しています。それらの対策は、医学的には感染拡大を抑えるために不可欠ですが、こうした慣れない生活スタイルが新たに保つために必要な日常生活上のバランスを大きく崩してしまう危険性があります。

このころ穏やかに過ごすために役立つている、最も重要な脳のメカニズムのひとつが、体内時計と呼ばれるものです。この体内時計の存在のおかげで、24時間周期の朝・夜の繰り返しに合わせて、私たちの体調や行動は連動できています。更に、計画的で安定したスケジュールや一定の日常生活リズムは、その体内時計の働きをスムーズにすることも知られています。

体内時計がスムーズに働くと、私たちは心地よさを感じられるようにできています。反対に、体内時計が乱れると、うつ病や糖尿病、肥満や癌など多岐にわたる心身の状態が悪化することも研究で示されています。

新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行のような生活を激変させる出来事に直面すると、私たちの体内時計は乱れやすくなるだけでなく、一度乱れたそ

の体内時計を適切なリズムに戻すことも難しくなることがわかってきます。特に、仕事や子育て、人との関わりといった、一定のリズムで毎日決まっていたり、一定の社会的活動(日課)が失われると、体内時計が変調をきたし、正しく作動しなくなってしまう結果として、不眠や食欲低下、元気がなくなったり、つらい気分になったりといった、時差ぼけに似たような不快な心身の症状が生じてきます。

特に、うつ病や双極性障害のようなこころの病気を患っている方は、体内時計が健康な方よりも乱れやすいたことが研究によつてわかっています。実際に、これまでの生活スタイルが変化せざるを得ない状況に陥ると、体内時計が正確な時を刻めなくなり、その体内時計の乱れがうつ状態(もしくは躁状態)の出現などの気分悪化につながりやすくなるのです。反対に、毎日を規則正しく過ごすように気を付けることは、ストレス下であっても体内時計を正確に働かせ、気分を安定させるためにとても役立ちます。

たとえば新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行のように、生活が混乱している最中であっても、体内時計が正確に働くよ

世界中に暗雲が立ち込めている。本文は、東京、埼玉、千葉、神奈川など7都道府県に対して政府より我が国初の緊急事態宣言が発出された2020年4月8日の夜に執筆を始めたものです。本文が読者の皆さんの目に触れる2020年7月上旬には、本文の必要性が多少なりとも薄れていることを切に期待しています。

の災害にはないかなり特殊なストレスを人々にもたらしていると言えます。ご存知のように「コロナ疲れ」、「コロナうつ」などという言葉も生み出されています。そのような中、私たちはどのような点に気を付けて日々の生活を送つたらよいのでしょうか。

以下、国際双極性障害学会・時間生物学・時間療法タスクフォース(International Society for Bipolar Disorders; ISBD)ならびに光療法・生物リズム学会(the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms; SLTRB)が提言している「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的な大流行下における「こころの健康維持のコツ」先の見えない中であつても、日常生活リズムには気を付けて紹介することになります。

体内時計が適切にリズムに戻すことも難しくなることがわかってきます。特に、仕事や子育て、人との関わりといった、一定のリズムで毎日決まっていたり、一定の社会的活動(日課)が失われると、体内時計が変調をきたし、正しく作動しなくなってしまう結果として、不眠や食欲低下、元気がなくなったり、つらい気分になったりといった、時差ぼけに似たような不快な心身の症状が生じてきます。

特に、うつ病や双極性障害のようなこころの病気を患っている方は、体内時計が健康な方よりも乱れやすいたことが研究によつてわかっています。実際に、これまでの生活スタイルが変化せざるを得ない状況に陥ると、体内時計が正確な時を刻めなくなり、その体内時計の乱れがうつ状態(もしくは躁状態)の出現などの気分悪化につながりやすくなるのです。反対に、毎日を規則正しく過ごすように気を付けることは、ストレス下であっても体内時計を正確に働かせ、気分を安定させるためにとても役立ちます。

うに努めることで、つらい気分をやわらげることが出来ます。次号では、どんなに非日常な出来事であふれていたとしても、医学的根拠に基づいた規則的な日常生活を送るために役立つ、誰でもすぐはじめられる簡単なポイントを、いくつかご紹介いたします。

〈坂元 薫略歴〉
東京出身(ルーツは鹿児島県串木野の金鉱山)。1976年栄光学園高等学校卒業。1982年東京医科大学歯科大学医学部卒業。1985年より1987年まで、旧西ドイツ政府給費留学生としてボン大学病院神経精神科留学。東京女子医科大学神経精神科助手、講師、助教授、教授を経て2016年8月より赤坂クリニック坂元薫うつ治療センター長。2020年4月より赤坂クリニック院長。



病(やまい)と詩(うた)【55】 — ドナルド・トランプと新型コロナウイルス —

東京大学名誉教授

大井 玄

新型コロナウイルス感染流行について前回書いたのは2月末だった。当時(2月21日時点)、世界の感染者と死者はそれぞれ74,500人、2,100人を超えたばかりだった。

最近(5月17日)、米国のジョンズ・ホプキンス大学の集計によると、感染者数は約463万人、死者数は約31万人という。世界の各地で、感染者がうなぎ登りに増加しているカーブが目に見え、

最多は米国で150万人に迫り、全体の3割以上を占める。なぜそんなに多いのか。

2019年12月、中国武漢での感染症の最初の症例が報告されたとき、習近平政権が事実を隠蔽したために、流行の増大に火がついた経緯については触れた。最初の2か月間、武漢には500万人の出入りがあったという。

米国ではトランプ大統領の状況把握が、楽天的でお粗末極まりない。ところが、常識的には大失態の状況からするとと抜け出る彼の技は、まさに曲芸師のようだ。主な手法は、責任転嫁と、白を黒と言いくるめる虚言、誇張である。

1月22日…彼はCNBCの記者から「このパンデミックについて、現在、ご心配はありませんか」と訊かれ、「いやまったく。我々は完全にコントロール

ルしている。中国からは一人だけしか入っていない…大丈夫だよ」

1月24日…トランプのツイート。「中国はコロナウイルス流行拡大阻止に懸命だ。私は習主席に感謝している」

1月31日…コロナウイルス感染拡大防止を理由に、彼は最近中国を訪ねた外国籍の者の入国を禁止した。

2月25日…トランプ政権のクドクドウ経済顧問は断言した。「流行は防止した、完全にとは言わんがね」

2月27日…トランプは言う。「そのうちに、奇跡的に、それは消えるよ」

3月7日…彼の所有するマララゴ・ホテルで、大言壮語の盟友ボルソナロ・ブラジル大統領とその家族をもてなしコソソソを踊る。ボルソナロは「ちょっととした風邪」と呼んだ。(ブラジルの感染者数は、

5月下旬25万人を超え、英国を抜き、世界第3位になった) 3月9日…トランプのツイート。「何も閉鎖されていない。生活と経済は続く。現在、感染

確認者は546人、死者22人」 3月13日…フォックス・ビジネス・ニュース(トランプ支持のテレビ)の司会者が、ダウ・

ジョーンスの平均株価がその日1,985ポイント上昇したチャートを誇らしげに見せびらかした。チャートはトランプが署名して送ったもの。

その前日2,352ポイントという記録の下落をしたが、トランプは自分のコメントにより上昇したのだと示唆しているのだ。

3月16日…週が明けて、ダウはまた2,997.10ポイント下落した。

3月17日…トランプは質問に立った記者に答える。「これはパンデミックだと思っていたら、パンデミックだと呼ばれるずっと前からね」

4月14日…トランプはWHO(世界保健機関)への拠出金を止める意向を表明する。その理由は、「昨年12月の時点で、中国武漢からの情報でヒトからヒトへの感染を疑うべき根拠があったのに、WHOは調査

しなかった。基本的な義務を怠り、その過ちによって多くの人たちが死亡した。その責任を取らなければならない」彼はWHOが中国寄りであると批判もしていた。

4月16日…毎日新聞は、米のWHO拠出金停止について「自分第一では収束せぬ」と題した社説でトランプ大統領を批判。

「米国の感染者は60万人に達し、死者数も2万人を超えた。ともに世界最悪の状態だ。主な責任がトランプ政権にあるのは明らかだ。」

トランプ氏は当初から「状況は管理できている」と楽観的な見方を繰り返して、十分な準備をせずに対応が後手に回った。

11月の大統領選への影響を懸念し、WHOに責任転嫁して政権批判の矛先をそらす狙いがあるとすると、あまりに身勝手な姿勢と言わざるを得ない」

4月17日…ニューヨーク・タイムズ紙のニコラス・クリストフ記者は、WHOが中国に甘かった点はあるが、世界保健機関としての役割も果たしてきていると指摘した。たとえば、1月4日、コロナウイルスについての警鐘を鳴らし、

月末には「国際的公衆衛生緊急事態」を宣言している。さらに2月に入っても緊急性の警鐘を鳴らし続けているのに、これを無視したのはトランプである。

クリストフは書く。「トランプはWHOの警告を無視するばかりか、「感染症は完全にコントロールされている」と言い張り、感染者の数は

減っていった「消えてしまふ」と断言し、その一方では株価を上げる意図の発言をした」

4月24日…トランプは、記者たちに言う。「コロナウイルスは消毒薬に弱いから、それを注射したらよい。紫外線も効果があるよ」直ちに、消毒剤の製造元は、消毒剤を飲んだり、注射しないよう警告した。

5月8日…ニューヨーク・タイムズ紙(国際版)社説「米国のCovid-19による死者が70,000人を超えた」と伝えられた火曜日、トランプ政権は、コロナウイルスに対する第一段階での「使命は達成した」と宣言した。

明確に言う、トランプ大統領とマイク・ペンス副大統領は、ペンス氏が監督してきたコロナウイルス対策委員会がパンデミックの制御に大成功を収めたので、今月をもってそれを解散し、アメリカが仕事に戻ることに関心する新委員会に代えることにした」

同社説は論じる。コロナ対策委員会は、ほとんどトランプ大統領のプロパガンダに利用されてきたものだ。廃止されようが、改組されようが実質的な変化はない。それは自分のための選挙運動である。「毎週何時間も自分の苦情を放送し、自画自賛し、企業家や官

員会に代えることにした」

同社説は論じる。コロナ対策委員会は、ほとんどトランプ大統領のプロパガンダに利用されてきたものだ。廃止されようが、改組されようが実質的な変化はない。それは自分のための選挙運動である。「毎週何時間も自分の苦情を放送し、自画自賛し、企業家や官

員会に代えることにした」

同社説は論じる。コロナ対策委員会は、ほとんどトランプ大統領のプロパガンダに利用されてきたものだ。廃止されようが、改組されようが実質的な変化はない。それは自分のための選挙運動である。「毎週何時間も自分の苦情を放送し、自画自賛し、企業家や官

員会に代えることにした」

同社説は論じる。コロナ対策委員会は、ほとんどトランプ大統領のプロパガンダに利用されてきたものだ。廃止されようが、改組されようが実質的な変化はない。それは自分のための選挙運動である。「毎週何時間も自分の苦情を放送し、自画自賛し、企業家や官

員会に代えることにした」

僚たちに自分のリーダーシップを称賛させ、ウィルスや政権の対応についてとんでもない情報を伝えてきた」そして、「パンデミックの山は越えたのだと言っている」

今後アメリカにおいて、コロナウィルスのパンデミックはどの様に推移していくのか？

虚言、誇張、無視、トランプ氏の自己宣伝術は、底が割れていても、その巧みさには感心せざるを得ない。

今回「コロナ対策委員会がパンデミック制御に大成功を収めたので、解散する」を読んで思い出したのは、山田風太郎「戦中派虫けら日記」昭和十八年二月十三日の「日本軍ガダルカナルより戦略的撤退！」という文言だった。

大本営は「作戦目的を達成せるを以て堂々転進を完了せり」と発表したが、風太郎は「日本軍が一度占領した地を敵に奪還されることもあり得るものか？」と不安に思う。

彼の不安は正しかった。ガダルカナル島に上陸した日本兵は約三万名だったが、撤退したのは一万名で、死者行方不明は二万名強だった。しかもそのうち戦死者は五千名で、餓死・戦病死者が一万五千名だったという。

米国のコロナウィルスによる死者は、すでに九万名に迫っている。

トランプの無能はその何割に責任があるのか。

WHOにコロナウィルスによる犠牲の全責任を負わせるのは、犠牲者の数が多ければ多いほど、有力な選挙戦略である。国民は憎むべき敵を徹底的に懲らしめることを望んでいる。それが戦時の心理である。彼は「戦時大統領」を任じている。

そのために米国は、WHOへの拠出金を拒否し、WHOを屈服させなければならぬ。なんならそこから脱退しても良い。

人よりすこし長く歴史を見てきた呆け老人には、そんな幻像が浮かんでくる。



〈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。



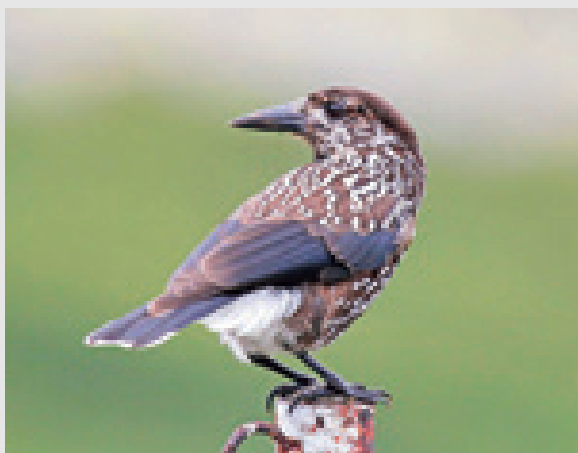
フクロウ博士の チョット一言

盲聾者福島智の言葉(2)

私自身は幸福だと思っています。少なくとも不幸だと思っていなくて、それは何故かなと考えた時に、例えば客観的に健康だとかお金があるとか学歴があるとかいろんなものが有るということと幸福は本質的には関係ないと思う。……では、どんな人が自分は幸福だと思っているのか。自分の人生を生きている人、自分自身の人生を生きている人は幸福だと思っていないのかとたびたび感じる。幸福だと思わない人は自分の人生を生きしていない人なのですね。自分の人生を生きないという意味は自分がいない誰かの人生を生きている。それは親であったり何か別の人の考えだったり、あるいは自分が競争したいと思っている相手の人だったりですね。人生は自分の人生を生きるのに意味があってAさんやBさんやCさんの人生と比較するとかあるいは自分の両親とか身近な人とにかく自分以外の人の考えでどこまで自分がその人たちの考えに追いついているか考えるのは無意味だと思います。

NHKラジオ3月22日午後8時放送
「人間を考える～私の『幸福論』」から

● 野鳥図鑑 ●



【ホシガラス】

夏、2000m位の高山に行くときと出会うことができる高山を代表する鳥である。体全体にある白い斑を星に見立てて名がついている。

「ガーッ ガーッ」としわがれた声はやはりカラスの仲間だ。夏の間にハイマツの実を隠しておいて、翌年の春に雛に与えるという。

撮影 日本野鳥の会 岐阜 顧問 大塚之穂

赤坂クリニック INFORMATION

【Web予約システムの変更】

令和2年1月より、Web予約システムが変更となりました。
クリニックから休診等のご案内を受け取ることが出来るので、
メールアドレスまたはLINEアカウントのご登録をお願い致します。
初診予約も可能です。 <https://akasakaclinic.mdja.jp/>



【オンライン心理相談室 開設のご案内】

Zoomを用いて、赤坂クリニックの心理士とオンラインで
カウンセリングを受けていただけます。
赤坂クリニックに通院中の方であれば、どなたでもお受けいただけます。
詳細はWebにてご確認ください。
<http://fuanclinic.com/online/>

Zoomでのカウンセリングに
関して詳細はこちら



【マインドフルネス】月曜～土曜 レギュラークラス

- ・6月1日よりプログラムが再開されました。
感染症対策をご確認の上、ご参加ください。
- ・Zoomで行うオンラインのマインドフルネスのプログラムを
開催中です。スケジュール等の詳細はホームページをご覧ください。
- ・MBSR(8週間のストレス低減法)新規グループの募集を開始予定です。
今後、ご案内をホームページに掲載予定です。

プログラム、スケジュール
など最新情報はWebをご
覧ください



なごやメンタルクリニック INFORMATION

【夏季休診のお知らせ】 8月17日(月)は休診致します。



横浜クリニック INFORMATION

【新任医師のご紹介】

土曜担当 大内病院 精神科 朝倉真緒 医師 ※古川賢臣医師は、5月で退職されました。

お知らせ

新型コロナウイルスに関するクリニックの対応
につきまして、随時和楽会ホームページにて情
報更新しています。最新情報はホームページを
ご確認ください。 <http://fuanclinic.com/>



医療費の負担について

障害者自立支援法の「自立支援医療費制度
(精神通院)」により、収入に応じて医療費を
軽減することができます。ご希望の方は受
付までお問い合わせください。



心療内科・神経科

赤坂クリニック

Tel 03-5575-8198



なごや

メンタルクリニック

Tel 052-453-5251



横浜クリニック

Tel 045-317-5953

クリニックの最新情報はこちら
<http://www.fuanclinic.com/>

Que Será, Será

「ケ セラ セラ」

発行日 令和2年7月1日