

# Que Será, Será

VOL.102  
2020  
AUTUMN



初秋の蓼科湖



## コロナ禍を私たちはどう乗り切るか

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



前項ではコロナ禍における不安症の人々の様子を寸描しました。その結論を簡単に言えば、不安症状を悪化させる人は少なく、むしろ生活しやすくなっている人が多いということでした。さらに、大変興味深い事例を紹介しますと（本人家族の了解済）、クリニックに通院していた12歳の男児はコロナ禍以前には強迫観念と激しいチック症状が1年間余続いていましたが、コロナ禍になり症状はほとんど消えてしまいました。その男児の両親はレストランをやっており深夜まで帰宅できず、祖父母がその患児の面倒を見るという家庭でした。しかし、コロナ禍でレストランは営業自粛となり、両親が家に居る時間が大幅に増え、夕食を家

族が揃ってできるようになりました。その結果、不安が低減し症状が改善したと考えられたのです。児童期の子供には家族団らんが非常に大切であることを教えてくれました（正木ら、2020）。

医療法人和楽会で診療する医師達のおおまかな感想は、不安症の増加や悪化はあまり見られず、むしろ軽快した人のほうが多いというものでした。ここで不安症の発症頻度を先進国と発展途上国と比較した興味深いデータを紹介します（図1）。図からわかるように、パニック症も社交不安症も先進国では数倍発症率が高いことがわかります。要するに高度科学技術が進歩した先進社会は不安症の人にとつ

# コロナ禍を私たちはどう乗り切るか

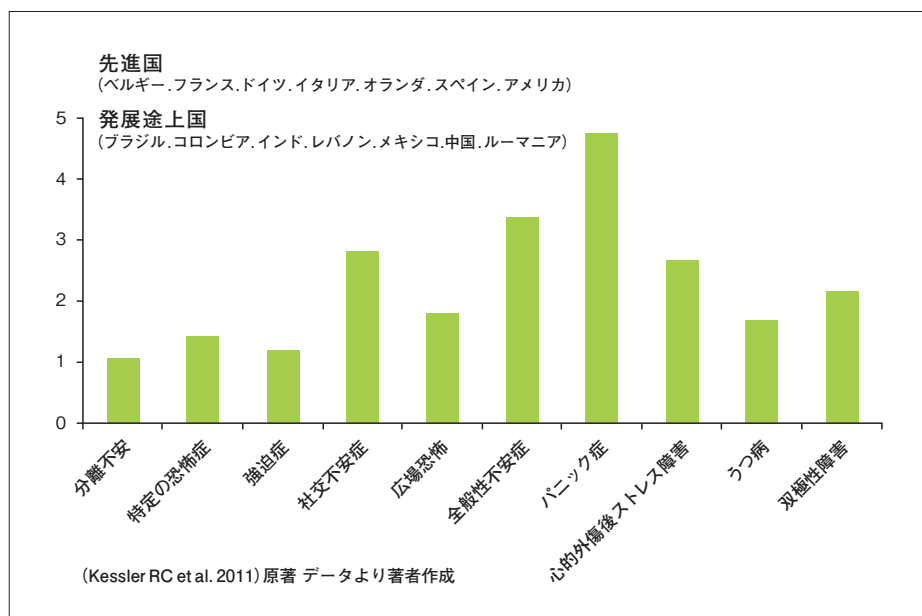


図1 先進国の発展途上国に対する各不安症の推定生涯罹患率のオッズ比

ては好ましくない環境なのでしよう。高度に進化した現代社会の特徴として、自動化、画一化、過密化、情報過多、スピード化、グローバル化、などがあげられます。これらの状況は多かれ少なかれ不安

の原動力となる環境であると考えられます。コロナ禍により人と人との接触が減り、経済は低迷し、これらの近代化現象が停止、または低下した状況が続き、不安症患者にとってはむしろ好ま

しい場合も多いのではないのでしょうか。

さて実際には、コロナ禍によって人々の生活はどのようになつたのでしょうか。三密回避や在宅勤務により人と会う時間が少なくなり、束縛される時間が減りました。その結果としていろいろな社会現象の変化——ソーシャルディスタンス、ロックダウン、隔離、テレワーク、オンライン会議、ワーケーション、巣ごもり生活——などが出てきました。自由な時間が増えました。私たちはどのような行動を多くとるのでしょうか。

ニッセイ基礎研究所「暮らしに関する調査」での増えた行動は次の如くでした：テレビ：51・6%、ネットサーフィン：44・4%、動画配信サービス視聴：27・9%、睡眠：23・2%、インターネットショッピング：20・9%、本や雑誌・新聞を見る：17・7%、SNS投稿や閲覧：16・4%、掃除：15・8%、メール他LINE：12・7%、料理：12・6%、勉強、自己啓発：9・6%、運動：7・7%。

この結果を見て感じるこ

は、人は変革に際して、たや

すきに流れる人、それまでの生活を保とうとする人、心を引き締めて上昇志向をとる人、それぞれあるのだなと感じます。まず、私たちが最も注意をしなければならぬことは**運動不足に陥らないこと**です。それには日常生活の時間割を決め、必ず体が動いている時間を作ることです。そして、**快眠・快食・快便に心がければ免疫力が増し**、COVID-19への抵抗力が高まります。また、自然に親しむ時間やマインドfulnessに励む時間を今まで以上に多くとることもできます。

このようなことからコロナ禍により人間性回復の第2のルネッサンスを迎えている人がいると私は考えています。さらに、コロナ禍のインドでは今まで見えていなかったヒマラヤ山脈が見えるようになったということ。それと同時に、地球全体のCO<sub>2</sub>濃度が昨年と比べて一時は17%も減少したそうです。コロナ禍という災いを転じて福としたいですね。来年の冬号の出る時期には、ワクチンも完成

しCOVID-19の心配がない年を迎えたいものです。

## 文献

正木美奈他 コロナ禍の不安症クリニッカーCOVID-19が人間性回復ルネッサンスを招く 月刊『精神科』第37巻第6号(2020年12月)

## 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2章（筋トレは最強のアンチエイジングである）

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感染症の緊急事態宣言が5月25日に全国で解除され、近畿東海関東では6月10日頃から梅雨入りし、湿度と暑さでウイルスの活動も弱まるかと思われましたが、7月に入った頃より再びPCR検査陽性者数が増加の一途となつてしまつています。ランニングなどの屋外での運動や、ジムや水泳への通いを再開された方も多いと思いますが、PCR検査陽性者数が増え続けていることに加えて、8月に入り梅雨明けして真夏日や熱帯夜が続いていますので、皆さん感染症と熱中症など体調には引き続き充分ご注意ください。

さて今回も、前回に引き続き文響社から出版の「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理由」の第2章、サブタイトルは「筋トレは最強のアンチエイジングである」について、ご紹介したいと思います。アンチエイジングとは直訳すると「抗老化」で、人間誰しもが年齢を重ね老化していくわけですが、この老化を防ぐすなわち「抗老化」という意味になります。Wikipediaによると、抗老化医学とは、人間の本来の姿、本来の寿命、私的な状態に心身とも

に持つて行くことを目的とする医学及び周辺科学をも含む集学的医学であるとされています。また、抗加齢医学会の定義によると、アンチエイジング医学とは、加齢という生物学的プロセスに介入を行い、加齢に伴う動脈硬化やがんのような加齢関連疾患の発症確率を下げ、健康長寿を目指す医学である、とされています。超高齢化社会に突入している日本において、加齢による疾患として社会問題になつてきているのがサルコペニアです。サルコペニアとは、加齢に伴う筋肉量や筋力の減少のことを指します。この本の中では2013年の厚生労働省「国民生活基礎調査」から引用されていますが、最新の2019年のデータを見てみても、要支援になつてしまう原因は関節疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒と

いった「運動器の機能低下」ですべてが占められています。要介護になつてしまう原因の第1位が認知症、第2位が脳卒中、そして第3位が骨折・転倒と高齢による衰弱です。サルコペニアが進むと、フレイルという要介護の前段階の虚弱状態になつてしまうこともあり、そもそも活動性が低下し転倒して骨折しやすくなり、寝たきりになる可能性が高くなり、認知症が

進行しやすくなります。超高齢化社会において、加齢による筋肉量や筋力の減少を防ぐことは、骨折・転倒による寝たきりを防ぎ、認知症のリスクも低下させ、介護による人的経済的負担を軽減させる可能性があります。

年を取つてからでも筋トレをすれば筋肉量が増えるかについての研究があります。2016年に米国でLizandraらが行った研究では、60歳前後の男女に筋力トレーニングを行わせたところ、10週間で平均7〜8%の筋肉量の増加が確認されました。また、加齢に伴い骨粗鬆症が進み骨の強度が低下し、骨折しやすくなりますが、これも筋トレで改善出来る可能性が高いのです。2017年にBone誌に掲載された論文によると、平均年齢44歳の男性を対象に12ヶ月にわたつて筋トレ、もしくはジャンプトレーニングをさせたところ、骨形成を阻害するタンパク質が減少し、逆に骨形成を促す物質の分泌量が増加することが明らかになりました。さらに同グループは、中〜高高度の強度でトレーニングすると、6ヶ月後に脊柱の骨量増加が、12ヶ月後には骨盤の骨量増加が認められたそうです。2001年のLangberg

らの研究では、20歳前後の若者にコンバットトレーニングなどのエクササイズを行わせた結果、4週間後と11週間後のI型コラーゲンのターンオーバー（生まれ変わり）の指標が有意に増加していたそうです。I型コラーゲンは皮膚の弾力や強度に関与しているとされるので、エクササイズは美容に良いのかもしれない。さらに、2003年のColemanらの研究によると、有酸素運動にプラスして筋トレを行うと、有酸素運動のみを行った場合よりも認知機能に対する効果が高く、2009年のBoschらの研究では、筋トレ後に高齢者の記憶力が向上することも報告されているそうです。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための外出自粛や在宅ワーク、さらに猛暑による外出機会の減少などにより、以前に比べると確実に運動量が減っています。外来で皆さんの話を伺つていても、運動不足や体重増加、体力低下を言われる方が非常に多いです。特に新型コロナウイルスについては長期的な対応が必要となりそうな状況です。そうすると、この運動量の減少による運動不足や体力低下も長期にわたる可能性がある、そうすると将来的には先ほ

ど紹介した筋肉量や筋力の低下につながり、それが転倒・骨折などによる運動器の機能低下につながり、最終的には認知症につながる可能性も否定出来ません。Testosterone氏はこう言います。「人生で一番若いのは常に今。年齢なんてただの数字に過ぎない。ご老人でも時の流れに逆らつて筋肉を成長させられるんだ。君にできない理由なんてあるのか？」ウィズコロナ、新しい生活様式とよく言われていますが、いま感染予防に努めることはもちろん大切ですが、5年後10年後20年後を見据えたアンチエイジングのためにも、感染予防そして暑さ対策の上で出来る筋トレ、エクササイズを行つていきましょう。



（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。

## 新型コロナウイルス感染症流行下におけるメンタルヘルスについて

医療法人 和楽会  
横浜クリニック

内田 千代子

されたりしている人も少なくありません。このような時期のこころの健康について皆さんと共に考えてみたいと思います。

### ●ストレスとは

ストレス学説を提唱したSelyeによると、外的刺激・ストレッサーによつて引き起こされた生体の反応のことをストレス、あるいはストレス反応といいます。風船を例にすることがよくありますが、外から押す圧力がストレッサーで、それにより風船がゆがんだ状態がストレス反応です。ストレッサーによつて、心理面、身体面、行動面のストレス反応が出現します。心理面では、不安、落ち込み、いらいらなど、身体面では、動悸、窒息感、不眠、下痢など、行動面では、大量飲酒、過食拒食、爆発、暴力、自殺関連行動などがあらわれます。現在のストレッサーは、新型コロナウイルスそのものと、関連した生活の制限や生活の変化など、とても大きな圧力ですね。

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言とその解除から数か月経過しましたが、危険な状態は続いていきます。この間我々はこれまでとは異なる生活様式を余儀なくされ、まだまだ通常の生活に戻るのには難しく、三密を避ける、人との交流を避ける生活、オンラインでの在宅勤務、休校・行事中止とその後分散登校などにより、家庭や学校、職場に大きな変化がありました。家族で夕食を一緒に過ごす時間が増えた、というような良い話も聞きますが、今は皆が大きなストレスを抱えた状態といえると思います。通勤時や職場での感染の不安の中での仕事となったり、在宅勤務の継続が思うようにいかないと感じたり、さらには身近に感染した人がいて世話をする立場であったり、経済的苦境に立た

えられる身体の疾患で、胃潰瘍や高血圧など様々)などの状態になることを防ぎたいものです。

### ●基本的な生活習慣の大切さ

このような時期に心がけることとしてよくいわれているのが基本的な生活習慣を崩さないようにするということです。つまり睡眠、食生活、エクササイズの生活の基本リズムを崩さないようにすることです。これは目新しいことではありません。特別なことでもありません。このあたりまえのことがいかに人間の精神にとつても重要なのか、精神医学の世界では最近非常に注目されています。免疫力を高めるための基本であることもいうまでもありません。

### 【睡眠】

朝、仕事に行かなければならない、学校に行かなければならない、という縛り、強制力があるからこそ無理矢理起きて朝食を食べて通勤通学をする、そして身体と頭を使い、夜になると疲れて、お腹が空いて食べて、入浴して眠るという生活が出来上がります。しかし、このような縛りがないと、つい夜更かし朝寝坊になって、気がついてみると昼夜逆転になってしまったという人は、子供も大人も珍しくありません。特に休校、在宅勤務の緊急事態宣言下ではよくありました。不安でなかなか寝付けないということもあります。

朝、太陽光を浴びることで体内時計がリセットされて、13-14時間後にメラトニンという睡眠物質が分泌されますので、朝の散歩はリズムを作るのに最適です。

### 【食事】

食事に関しては、野菜などの繊維

質、たんぱく質などバランスの良い食事を摂ることはいまでもありません。精神疾患と栄養(特にオメガ脂肪酸)についての研究も盛んになってきており、治療にも使えるのではないかと期待されます。

ストレス解消としてのお菓子などの大食い過食に気をつけねばなりません。過食の人には、食べたくなくなった時に、食べることで良い気分になることを普段から用意しておく、リストを作っておく、ということをお勧めがあります。今の時期も、何か自分の心地よさが増すようなこと(努力を要することも努力を要しない簡単なこと)のリストを作つて実際にやってみて、どのくらい気持ちが良くなるかを記録して振り返る、ということも役に立ちます。和楽会のカウンセリングでも行っています。

ちなみに、話は逸れますが、カロリー制限をしたアカゲザルと自由に摂食させたアカゲザルの実験から、カロリー制限をした方が、老化が進まなかったという研究が数年前に話題になりました。

### 【運動・エクササイズ】

外出制限されている今は運動不足になりやすいです。ジョギングをする人が増えていきます。他の人と接近しないように気を付けなければなりません。外を走ると気持ちがいいですね。運動、特に有酸素運動が認知機能の低下を防ぐという研究は多く、アルツハイマー病の予防にウォーキングの可能性を示す論文もあるほどです。

昔は、うつ病の患者はあまり運動しない方が良くしていたよう

に思いますが、運動がうつ病の治療になるという運動療法が研究されています。

ストレス軽減効果についても注目されているヨガなども家で気軽にできるエクササイズですね。和楽会でもオンラインヨガを行っています。今回はストレス軽減に役立ちそうなことなどをさらに考えてみたいと思います。

### 参考文献

内田千代子, COVID-19 緊急事態宣言下のメンタルヘルス。精神科医からのメッセージ 2020年5月 星槎ジャーナル  
<https://gredsa.ac.jp/banmenhp-866/>



〈内田 千代子略歴〉

星槎大学大学院教育実践研究科教授  
群馬県生まれ。東京大学農学部農芸化学科卒業。その後、東京大学教育学部学士入学を経て東京医科歯科大学医学部卒業。東京医科歯科大学医学部神経科精神科、1987-1989アメリカ・イェール大学関係病院、子ども研究センター客員研究員、1991-1992スイスの製薬企業精神科臨床研究部、企業立総合病院神経科医長、茨城大学保健管理センター、福島大学人間発達文化学類(特別支援教育)教授などを経て現職。

# 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2)

医療法人 和楽会 赤坂クリニック 院長 坂元 薫

世界中に立ち上がった暗雲は一向に立ち去ろうとしない。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)拡大により発令された我が国初の緊急事態宣言が解除された2020年5月下旬から6月にかけて我が国では一時的に感染拡大終息の兆しが見えたかを感じられたものの、7月に入り、すでに第二波と言ってもよい感染拡大が急速に進行しています。新型コロナウイルス感染症をめぐる混乱下で、私たちはどのような点に気を付けて日々の生活を送ったらよいのでしょうか。前回に引き続き、その具体的指針を紹介することにしたいと思います。

たとえ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うに努めることで、つらい気分をやらわらげることが出来ます。今回は、どんなに非日常的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以下にいくつかご紹介します。  
**日常生活を規則的に送るための自己管理術**  
・ 自宅待機や在宅勤務であっても、自分自身で毎日決まってる行う日課を設定しましょう。そうすることで、あなたの体内時計は安定して働くようになります。  
・ 毎日、同じ時刻に起きましょう。決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くために最も大切です。  
・ 毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう(訳注:密閉・密集・

密接の3密の状況と避け、一人で行われる場所)。体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。朝といっても、お昼近くよりは、午前中の早い時間帯が望ましいでしょう。  
・ もし、あなたが外に出られないとしても、少なくとも2時間は窓際で過ごし、日の光を浴びながら、心を落ち着ける時間を持たしましょう。  
・ 在宅での仕事や学習、友人との電話、料理など、毎日行ういくつかの活動をする時間を決めましょう。そして、毎日、同じ時間に行いましょう。

・ 毎日、運動をしましょう。できれば、毎日、同じ時間帯で(著者注:運動といってもハードなものではない必要はありません。午前中の早い時間帯のウォーキングや軽いジョギング、室内でできる筋トレ、ストレッチ、エアロバイクなどでよいでしょう)。  
・ 毎日、同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても、食べたくない時もあるかもしれませんが、それでも時間が来たら少量でも良いので何かを口に入れましょう。  
・ 人との交流は、たとえ社会的距離確保の間中であっても大切です。リ

アルタイムに考えや気持ちを変え合えるような人はいらっしゃるか? テレビ電話が音声通話かどちらでも結構ですので、可能な方とコミュニケーションの機会を持つようにしましょう。すぐに相手が思いつかなくとも、誰かいなかったか思い出してみましょう。LINEのような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うのであれば大丈夫です。そして、毎日、同じ時刻にそういった相手とコミュニケーションするスケジュールを持ちましょう。

・ 日中の昼寝(特に、午後遅くの昼寝)は避けましょう。もし、どうしても昼寝が必要な方は最大でも30分以内に抑えましょう。昼寝は、夜の深い睡眠を妨げます。  
・ 夜間に明るい光(特にブルーライト)を浴びるのは避けましょう。コンピュータやスマートフォンディスプレイも含まれます。ブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減少してしまうことがわかっているからです。  
・ 自身自身に合った、起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つようにしましょう。もし、あなたが夜型ならば、たとえ家族の人より少し遅く寝て、少し早く起きることになったとしても大丈夫です。毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイントです。  
これらの生活リズムがきちんと整っているかを確認するためには表1の睡眠・覚醒リズム表を利用するのがいちばんよいでしょう。これは

表1 睡眠・覚醒リズム表

最後に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) 光療法・生物リズム学会(the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms: SLTR)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っても、日常の生活リズムには気を付けよう」の日本語訳をされた東京歯科大学 宗未来先生に感謝いたします。

〈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)【56】 — コロナ～嘘を映し出す鏡 —

東京大学名誉教授

大井 玄

新型コロナウイルスのパンデミックについて、筆者が最初に本稿で触れたのは今年の2月だった。

当時、世界の感染者は、米国ジョンズ・ホプキンス大学の集計では、8万人に達せず、死者は20000人を少し超えているだけだった。

しかし5月の中旬には、感染者約463万人、死者は約31万人と爆発的に増えており、今回、8月後半には、世界の感染者は2200万人を超え、死者は約80万人である。5月からの2か月あまりの間に世界の感染者は4倍以上増加している。

## 流行のトライアングル

「感染症の被害拡大について」「流行のトライアングル」つまり病原体、ホスト(宿主)、環境条件という三極から吟味する公衆衛生学的手法については前回にすでに説明した。病原体の感染力、ホストの免疫抵抗力なども重要だが何よりも環境条件が流行に大きく影響する。

今回のパンデミックで際立っているのは、国の指導者の、コロナウイルス流行への対応態度の違いである。それは科学の論理を尊重するか無視するかの違いと見えよう。

中国の習近平主席は、初期対応において自分の犯した過ちに気づ

くと同時に、武漢というクラスター発生を起こしつつある箇所を完全に封鎖し、感染拡大を防いだ。独裁国が行う鮮やかな対応である。その効果は抜群だった。統計を操作しているにしても、5月半ば感染者数84,044人であったのに8月3日時点で87,985人(わずかに4000人の増加!)との報告には吃驚させられる。

ドナルド・トランプ大統領のコロナパンデミックへのピエロを思わせる対応は、アメリカ以外のすべての国にも伝えられたが、いざれにせよ公衆衛生学で「流行のトライアングル」が取り上げられる場合には、「国の指導者による失敗の事例」として伝えられて行くだろう。

## トランプの強み

WHOは、1月4日コロナウイルスについて警鐘を鳴らし、同月末には「国際的公衆衛生緊急事態」を宣言し、2月に入っても緊急性の警鐘を鳴らし続けた。

これに対し、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つか「消えてしまう」と断言した。

4月には、「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」と発言した。消毒剤

の製造元は慌てて消毒剤を飲んだり、注射しないように警告を出した。

言うまでもなくアメリカは、コロナウイルス流行で世界最大の患者と死者を出し、感染のエピセンターとなつていく。

5月半ばに感染者数は150万人に届く勢いだったが、8月初めには470万人近くまで膨張している。その間に死者は約9万人から15万人以上に増えた。

そのような状況についてトランプはどう言っているのか?

8月4日のCNNニュースでは胸を張った。「フランスやドイツに比べ、我々は素晴らしいことをやっている」さらに、「我々はすぐよくやっている。ウイルスは消退しつつある」

確かにEUでの感染のすさまじさは、わが国でもテレビで生々しく報道されている。

しかし、トランプが引用したフランスとドイツの感染状況は、比較のためにアメリカと同じ時期について観てみると、5月半ばでは、感染者数は、フランスもドイツも18万人足らずだった。8月初めには、フランスでは23万人足らず、ドイツは21万人超と精々5万人の増加である。その間のアメリカでの200万人以上の増加に比べると可愛らしい増え方としか見えない。

死者についてもフランスは2万8000人から3万人へ、ドイツは80000人弱から90000人超と10000人から20000人増に過ぎない。アメリカでは約6万人の死者増であるから、人口比にしても比較にならないほどフランス、ドイツは軽微である。

8月5日のCNNは、トランプが「アメリカの死者は死者のリストの一番下にある」と言っているのは誤りである。アメリカは世界人口の4%に過ぎないのに、死者のほとんど23%を占めているではないか、と指摘している。

ドナルド・トランプの強みは、こういう信じがたく、単なる誇張とは言い難い「嘘」を、いささかの疚しさを感じずに、平気で言い張る能力である。

## 損しない嘘

彼の姪で臨床心理士のメアリー・トランプによると、彼が嘘をつくのは、まず、嘘つきの間で育ったからである。次いで、誇張と戯言をいうと、その傷つきやすいエゴが休まるからである。さらに、彼が嘘をつくのは、何時も嘘をついていてそれに慣れてしまひ、嘘の手痛い代償を払うことが嘗てなかったからだろうという(1)。

5月25日、ミネソタ州ミネアポリスで黒人のジョージ・フロイドが警官によって頸を押さえつけら

れて死亡した。「息ができないよ!」という彼の悲鳴と懇願は世界中に伝わり、「黒人の命も大切だ」<sup>1)</sup>「Black Lives Matter」というスローガンを掲げたデモ行進が、東京を含む多くの都市で見られた。そこには警察が示すことの多い人種差別に対する抗議が含まれているのは明らかであった。

これに対しトランプ大統領は「法と秩序」の保持者という姿勢を明らかにし、民主党の大統領候補ジョー・バイデンが警察を廃止せよと誓った、と宣伝した。もとよりそのような事実はない。

人種間の緊張も増したが、この7月にも彼は胸を張って言った。「私はアメリカの黒人のために、おそらくアブラハム・リンカーンを除いて、もつとも多くのことをやってあげている」

## コロナという鏡

彼の大言壮語がどのように嘘と誇張で固められていても、彼の支持者にとつては気持ちの良い話であろう。嘘だと決めつける方法がない場合には、好き嫌いで判断するのが自然である。

コロナ感染を防ぐためには、集団の中にある際にマスクをするのが科学的事実に基づいた常識である。

だがトランプ大統領はマスクをするのが嫌いであった。彼は、マ

スクをするしないは、「個人の自由」に属すると唱えた。軍の施設を訪れた時、施設側はすべてマスクをしているのに彼だけがマスクをしていない場面が放映されたことがある。

彼の支持者たちでマスクの効用をバカにする者が多いのは当然だった。しかしこの雰囲気は、彼の支持者であり、自分自身が共和党大統領候補でもあったハーマン・ケインの死によって変わりはじめた。

ケインはトランプ支持大会で、マスクをしない友人たちに囲まれている誇らしげな姿をツイートのした。「素敵な時を過ごしているよ」。

九日後、彼はコロナに陽性であることが判明し、それに続く死であった。享年74歳。

トランプ大統領のツイートの好きは有名である。フェイスブックも使っている。ところがこれらのメディアがトランプのツイートを「子供はコロナウイルス(Covid-19)をほとんど受け付けない」を削除した。

子供は感染しても無症状あるいは軽症状の場合が多いが、感染は成立し、大人に感染させることもある。「受け付けない、immune」のではない。

トランプが事実と全くかけ離れた発言をしている様子は、「コロナ

という鏡」に鮮やかに映っている。

了

文献

(1) ML Trump, Too Much Never Enough : How my family created the world's most dangerous man 2020



〈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。

## フクロウ博士のメンタルヘルス歳時記①

今回からは少し趣向を変えて上記のようなテーマにいたします。季節の移り変わりに多感な古人は二十四節気や七十二候を作り、マインドフルな日々を生きてきたのでしょうか。これに倣い、歳時記を取り上げながら現代のメンタルヘルスについて書き進めます。

かなづき  
神無月10月8日は二十四節気の「寒露」にあたります。寒露とは野草に宿る冷たい露のことだそうです。菊の花が咲き紅葉が始まる季節です。また、第四十九候「鴻雁来(こうがんきたる)」の始まりの日でもあります。渡り鳥が来て池にはマガモやコガモが見られます。熱くも寒くもないこの季節は読書の秋です。3時には熱い緑茶をいただいでください。お茶の含有物テアニンがぐっすり眠らせてくれます。

しもつき  
霜月11月7日は二十四節気の「立冬」です。1年のうちで最も日照時間の短い日です。この頃はジョギングには一番良い季節ですね。外に出て陽を十分に浴び、体を鍛えてください。秋が深まった小寒い日は温かい蒟蒻のおでんが胃腸に良いですね。

しわす  
師走ただでさえ忙しくてせかせかしてしまいます。この季節ほどマインドフルネスが大切な時期はないでしょう。心を落ち着け、個々の仕事をマインドフルに片付けるよう心掛けましょう。12月8日は仏陀成道にちなんで温かいおかゆを食べてください。



## 野鳥図鑑



### 【ヨシゴイ】

夏鳥としてヨシの多い湿地にやってきて、繁殖する。私の住む東海地方では近年見られなくなったため、ヨシゴイが今でも見られる新潟県の湖を訪ねた。

ハスの繁る湖の岸に腰をかけて待っていると、飛んできて夢中になって目の前で魚を捕り始めた。きっと巣には雛が待っているのであろう。

撮影 日本野鳥の会 岐阜 顧問 大塚之穂 ゆきとし

## 赤坂クリニック INFORMATION

- ・高橋徹医師の診療日が変更となりました。  
(変更前)月曜・土曜診療→(変更後)月曜のみの診療 ※土曜の診療はなくなりました
- ・9月より赤尾綾香医師(慶應大学病院)の診療が開始しました。  
第1・3土曜診療 10:00~12:30/14:00~16:30

### 【メールアドレス・LINE登録のお願い】

Web予約システムCheck Onに、メールアドレス、LINEを登録いただくと、クリニックから急な休診等のご案内を受け取ることが出来ます。是非、登録をお願い申し上げます。



### 【マインドフルネス】月曜～土曜 レギュラークラス

- ・感染症予防対策のため、10~12名限定でプログラムを開催しています。予約をしてお参加ください。
- ・ビギナーズクラスを開催しています。マインドフルネスの講義と実践を組み合わせたプログラムです。初めての方でも安心してご参加いただけます。(もちろん、経験者の方もご参加いただけます！基礎の振り返りにお役立てください。)
- ・オンラインクラス開催中！ご自宅でプログラムが受けられます。スケジュール詳細は、QRコードよりご確認ください。  
(※全て自費のプログラムとなります)  
<https://tokyo-mindfulness-center.jp/lib/>

オンラインクラスのスケジュール詳細はこちら！



## なごやメンタルクリニック INFORMATION / 横浜クリニック INFORMATION

クリニックや担当医の予約時間・休診情報は、和楽会ホームページにて随時更新しておりますので、ご確認ください。

横浜クリニックでは10月から以下の医師の診療が始まります。  
南ひろみ医師 毎週水曜10:00~12:30(10/7開始)  
清水真央医師 毎週木曜10:00~16:30(10/15開始)

### 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  
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/>
- 年末年始の休診(全クリニック共通)  
2020年12月29日(火)午後~2021年1月3日(日)



### 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10月1日