

Que Será, Será

VOL.48
2007
SPRING



新宿御苑の桜

私の不安体験 ～小学校以後～

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



小学校1年生の担任は江馬先生でした。昭和25年ですから、先生はまだ丸坊主で草色の国民服を着ていました。ある日、身体検査で私は爪を切つてないことを注意されました。しかし、先生の爪にはもつと黒いものが詰まっていました。私はすかさず、先生の爪も伸びていますといつってしまったことをよく覚えています。それは、教諭生活の合間に農業をやられていたためだと思われれます。生意気な小学1年生でした。卒業すると、名古屋市立前津中学校に入學しました。それは地区の学校ではなく、名古屋のいわゆる有名中学校で、居住地を寄留して通学していました。ですから、通学には路面電車で30分位乗ることが必要でした。1年生になつて間もなくのある日、稲永埠頭始発の満員の市電に乗ると隣のクラスの女生徒が乗っていました。私は彼女の顔を見るだけで赤面してしまい、額から汗がたらたらと垂れるのを感じました。私が同級生の女生徒に会っただけで恥ずかしがついているということを周囲の乗客に知られてしまったという恥ずかしさがこみ上げてきて二重の苦しみでした。それからその女生徒が乗つていそうにない電車を選んで通学しましたが、それでも、電車に人が多く乗っていると自分が見られているような感じがしてついには電車に乗らなくなってしまいました。それから、サイクリング用の自転車を買つてもらつて1時間近くかけて通学しました。回避行動を伴う典型的な対人恐怖状態です。10代前半は社会不安障害(対人恐怖)の好発年齢であることは不安障害の専門家の常識です。私は全く教科書どおりの思春期発症をしていました。

この対人恐怖は高校になつても多少陰は薄れても存在していました。私の高校時代は剣道一色でした。対人緊張の強い私

私の不安体験 ～小学校以後～



ですから、高校になってガールフレンドが欲しくてもとつてもそのようなチャンスには恵まれませんでした。それは高校1年の夏休みの合宿でした。運動部の合宿は家庭科実習室の和室で寝泊りし、その実習用の厨房で同級生の女子生徒が食事を作ってくれることになっていました。そのような合宿の夜は、当然ながらどの娘が可愛いとか、誰が誰を気に入っているという話になりました。私も不肖ながらF.Yは魅力的などと話したのだと思います。そうしたら、後になって2年生の人情味豊かな鬼主将金平先輩から呼び出しを受けました。「貝谷、F.Yなら俺のガールフレンドの妹分だ！俺が話をつける」と宣告されました。私はうれしやら恐ろしいやら複雑な気持ちに襲われました。2学期が始まり、ある土曜日に私はうまれて初めてデートというのをしました。私たちは作曲家フランツ・リストの生涯を描いた「わが恋は終わりぬ」を見ました。そのときの私は会話を交わすことはほとんどできず、また映画を見ている最中も彼女の顔をのぞき見ることさえ相かなわず、終始無言で体をこわばらせ真剣に映画を見ているふりをしていたと思います。緊張の極度に達した状態が続いていて何がなん

だかわからない放心状態で同級生の待ち受ける道場に帰った記憶しかありません。その後、彼女と再び二人だけ会うことはありませんでした。「わが恋は始まりぬ」でした。高校3年になると剣道ばかりはやっておられなくなりまして。受験を控えて少しずつ緊張感が高まる日々でした。ある朝、クラス担任の後藤岩男先生が教室に現れるなり、黒板に「日々是好日」と大きな字で書かれたことを覚えています。後藤先生はしゃべるのが下手な数学の教師でした。何を話しても「ウウウ」と言われるだけで以心伝心といった先生でした。その先生が何も言われずにこの言葉を書かれたのです。なにがどうでも勉強に励まなければならぬ日が増えていました。大

学入試を控えて日一日ごとにプレッシャーは高まるばかりでした。私は志望校を決めて勉強をしていますが、入学試験の2ヶ月ほど前からほとんど勉強が手につかなくなりまして。勉強をするどころか、「死んだらどうなるのだろうか、死の間はどのようなものか」ばかりを考えるようになりました。今から考えると明らかに「死」が対象の「単一恐怖」の状態です。そのことを考えると、居ても立つてもおられないほど恐ろしくなり、常に誰かといないと不安でたまりませんでした。同級生でも老けて大人びた仙田君によく家に来てもらっていました。「そんな悩みは小学生か中学生の時にするものだよ、君は幼いね」などと仙田君に馬鹿にされていました。頼りがいのある同級生と一緒に多少は勉強することができました。ある友人はカウンセリングの心得のある高校の先生のとこに相談に行くことを勧めてくれました。当時私は医学部を志望していましたが、大学に入ったら絶対に永平寺に行つて修行をしようと思っていました。また、僧になつてもいいとも考えました。この恐怖症は大学受験が済むといつの間に消え去っていました。そして、大学に入ると毎日楽しく、悩んだことなど一切忘れ、結局、永平寺に修行に行くことはありませんでした。

高校時代に見られた私の恐怖症は陰を潜めて明らかかな障害の形としては現れませんでした。それがそれでも時に頭をもたげることがありました。それは医者になって初めてか2度目の学会発表のときでした。スライドで脳切片の顕微鏡写真を見せて説明し始めて間もなくして、突然、下肢がガタガタと震え始め、立っていることさえも困難になりました。震えは止めようにもどうにも止まりませんでした。会場が暗かったことが唯一の助けでした。しかし、我慢して発表を続けているうちに平静さを取り戻し、無事発表を終えることが出来ました。

不安障害は年齢に従つて様々な形で現れてきます。乳幼児期にはひとみしりです。もう少し大きくなって幼稚園に行く頃になると、分離不安障害が見られます。これは親と離れることに強い不安感を持つ状態です。同じ頃から単一恐怖も現れます。人間には本能的に恐れるものがあります。たとえば、へびなどの爬虫類、高所、閉所、血液、地震や雷などの転変地変です。このようなものについて異常に強く恐れを抱く状態です。犬が怖くてたまらない少年、ボタンをはじめ丸いものはすべて身につけることができない少女(怖さの理由は不明です)、クモやガを極端に毛嫌いする主婦、私と同じように死ぬことが怖くてたまらない青年、等等を私は診察したことがあります。この単一恐怖は小学校入学前後に始まることも多いです。小学校低学年から手洗いや歯磨きを強制的にやらせられる強迫性障害や、極端な神経質である過剰不安障害が見られます。そして中学生になる前後から対人恐怖が見られるようになります。成人前後からはパニック障害が多くなります。しかし、パニック障害は小児期から時に見られます。筆者が治療したパニック障害の最若年例は小学校3年の発病でした。

私の子供時代から青春時代にかけての不安体験として、分離不安、強迫性儀式、対人恐怖、そして単一恐怖を持つことになりました。わたしにその後不安障害が発展しなかつたのは、私の精神が強かつたわけでは決まらず、わたくしにその後不安障害が発展しなかつたのは、私

がいい加減な人間で、「まあ、いつか」と考えるずぼらさを持つていたことでしょう。それと、人前に出たとき自分の見せるものはまんざらではないと自惚れてしまう脳天気さを持つていたからです。さらに、父親と死別しても母の強い愛情に包まれた比較的穏やかな環境を過ごせることができたことがもうひとつの要因だと考えられます。大学入試の前に仏道修行をしよと思ったことを、60歳を過ぎた今また少しづつ考え出しました。永平寺に修行にはまだ行つていませんが、鎌倉の報国寺や横浜の総持寺の日曜参禅会には顔を出すようになりまして。真剣に「死」に向かわなければならぬ年齢

になりました。震えは止めようにもどうにも止まりませんでした。会場が暗かったことが唯一の助けでした。しかし、我慢して発表を続けているうちに平静さを取り戻し、無事発表を終えることが出来ました。

不安障害は年齢に従つて様々な形で現れてきます。乳幼児期にはひとみしりです。もう少し大きくなって幼稚園に行く頃になると、分離不安障害が見られます。これは親と離れることに強い不安感を持つ状態です。同じ頃から単一恐怖も現れます。人間には本能的に恐れるものがあります。たとえば、へびなどの爬虫類、高所、閉所、血液、地震や雷などの転変地変です。このようなものについて異常に強く恐れを抱く状態です。犬が怖くてたまらない少年、ボタンをはじめ丸いものはすべて身につけることができない少女(怖さの理由は不明です)、クモやガを極端に毛嫌いする主婦、私と同じように死ぬことが怖くてたまらない青年、等等を私は診察したことがあります。この単一恐怖は小学校入学前後に始まることも多いです。小学校低学年から手洗いや歯磨きを強制的にやらせられる強迫性障害や、極端な神経質である過剰不安障害が見られます。そして中学生になる前後から対人恐怖が見られるようになります。成人前後からはパニック障害が多くなります。しかし、パニック障害は小児期から時に見られます。筆者が治療したパニック障害の最若年例は小学校3年の発病でした。

私の子供時代から青春時代にかけての不安体験として、分離不安、強迫性儀式、対人恐怖、そして単一恐怖を持つことになりました。わたしにその後不安障害が発展しなかつたのは、私の精神が強かつたわけでは決まらず、わたくしにその後不安障害が発展しなかつたのは、私

がいい加減な人間で、「まあ、いつか」と考えるずぼらさを持つていたことでしょう。それと、人前に出たとき自分の見せるものはまんざらではないと自惚れてしまう脳天気さを持つていたからです。さらに、父親と死別しても母の強い愛情に包まれた比較的穏やかな環境を過ごせることができたことがもうひとつの要因だと考えられます。大学入試の前に仏道修行をしよと思ったことを、60歳を過ぎた今また少しづつ考え出しました。永平寺に修行にはまだ行つていませんが、鎌倉の報国寺や横浜の総持寺の日曜参禅会には顔を出すようになりまして。真剣に「死」に向かわなければならぬ年齢

ストレスと温泉療法

野村 忍 早稲田大学人間科学学術院教授

温泉療法の歴史

ストレスがたまると「温泉でも入つてゆつくりしたいな」と考えることがよくありますね。プロ野球選手もシーズンが終わると温泉で休養して心身の疲れをとる場面が報道されたりします。そこで、温泉の効用について考えてみましょう。歴史的には、ヒポクラテスの時代から水浴が治療に用いられていましたし、ローマ時代の水治療法も有名です。日本でも、神話の時代から温泉が療養に用いられたという記述が残っています。空海が発見した「弘法大師の湯」とか、「信玄の隠し湯」とか数多くあり、戦傷兵に温泉療養を積極的

に行つたと考えられています。近年になつてさまざまな疾患の治療にも温泉が利用されるようになり、難病の治療やリハビリなど幅広い方面で活用されています。

温泉療法とは何か

温泉療法には、①温泉入浴の効果、②温泉地という自然環境の効果、③日常から離れるという転地効果、④湯治場で知り合った新たな出会い、などが含まれています。温泉自体の効果については、その泉質が大きく作用し、その含有量によって食塩泉、炭酸泉、硫化水素泉、硫黄泉、鉄泉、ラドン泉などに分類され、それぞれ効用が違います。温泉場には効能書きが必ず掲示されていますので、その成分や効能、注意事項についてよく読んでから入るとよいでしょう。

最近では都心でも次々と温泉が開発されて手軽に利用できるのは良いことですが、やはり自然の中で温泉につかるというのが心理的な効果があります。喧騒の中で忘れてしまいがちな五感を自覚めさすという点では、自然環境は欠かせないものです。雄大な山々、緑あふれる木々、小川のせせらぎ、小鳥のさえずり、とれたての野菜を食することなど、日常生活からの脱皮には大変役に立ちます。また、温泉地の地元の人とのふれあいや何気ない会話の中に新

たな発見をすることも多いかもしれません。

生活習慣病の予防に役立つ

さて、このように「温泉は良いもの」というのは万人に共通する認識でしょうかけれども、本当に効果があるかどうかを科学的に検証する段になるとなかなか大変です。以前の研究で、軽度の生活習慣病の人を対象に5日間の温泉セミナーのプログラムを実施したことがありますが、温泉入浴はもちろんですが、自然散策、水中運動、クッキング実習、ストレス解消講座や自律訓練法の実習など盛りだくさんな内容でした。その結果、体重の減少、血圧の低下、血中コレステロールの低下などの身体的効果と同時に気分調査表POMSの測定によつて気分の改善という心理的効果も得られました。そして、その後も運動習慣や節酒・禁煙などの生活習慣が改善したことが観察され、生活習慣病の予防に役立つことが証明されました。また、最近の研究では、栃木県A温泉で近隣の人に10日間毎日温泉入浴に通つてもらいその前後で尿を計測した結果、アルカリ単純泉入浴で抗酸化効果があることが明らかに成り老化予防にも役立つことがわかりました。

温泉でうるおいのある生活を

観光地の温泉に行くとき休日はお客さんがいっぱいいて芋の子を

洗うようでなかなかゆつくりできませんね。食事も和洋折衷でこれでもかというくらいに出てきますし、最近はバイキングスタイルも多く、流れ作業的に食べすぎてしまい、あとは飲みすぎでバタンキューというのではかえつて体に良くありません。ひなびた温泉で、できれば平日に何泊かゆつくり、周りの自然を散策しながら、山菜そばを食べ、その土地の文化や歴史にも触れるというのが理想でしょう。ストレスを抱えながら現代社会で人間らしく生きてゆつくりためには、さまざまな工夫が必要です。仕事に情熱を持つてがんばるのも結構ですが、時にはこころと体をゆつくり休養させ、うるおいのある生活をすごしたいものですね。



〈野村忍略歴〉

一九五一年 京都生まれ。
神戸大学医学部卒業。東京大学医学部心療内科助教授を経て、現在は早稲田大学人間科学部教授。
専門は、心身医学、行動医学、臨床心理学。
編著書は、「ストレス！心と体の処方箋」「ストレスと心臓病」「心療内科入門」「不安とストレス」ほか。

清水谷・浅草寺大僧正講演録 『浅草寺史話』

(前号からつづく)

宝永3年になりますと、「観音冥応集」。「秘仏にして久しく拝みたる人なし」。もう江戸中に、「秘仏だから行つても拝めないよ」ということがわかってきます。

ところが享保7年、1722年、第7世公英僧正、浅草寺の住職がなんとしても拝みたい。住職がご本尊様を拝んだことがないなんていうのではとんでもないこと。しかし、ずっとご秘仏だった。100日間観音経を読み通して、精進潔斎をして、おみくじを引いたので、何回引いても凶です。それでどうとう公英僧正も拝まなかつたという記録がある。私も拝みたくて、拝みたくてしようがないですが、こういうことを考えますと、なかなか拝めない。さらに江戸時代の享保11年、『関八州古戦録』に「十一面観音のいと小さき佛像なり」。十一面さんというのはさつきからのあれですが、小さいという言葉がここで初めて出てきたんです。さらに文政4年になりますと、「甲子夜話」という松浦静山という人が書いた中に、「観音様は一丈八分ありて、浅草川より網にかかり引き揚げたるといふは、世普く伝ふるなり」。ここで初めて小さくて、しかも一丈八分であるということが書かれるようになりまして、観音様は一丈八分のご本尊様ということになっているのです。これは江戸時代から言われるようになったのです。

どうして一丈八分というのができたかと言いますと、寛永寺の法親王様で享保年間にご遵法親王様という方がいらつしやいまして、そのご遵法親王様が浅草寺の住職を兼ねましたときに、金無垢の一丈八分で、純金のお厨子の中に入った観音様を浅草寺に奉納しておられたのです。そのご本尊様が今の御宮殿の中にお祭りしてあるのです。(次号につづく)

病(やまい)と詩(うた)【2】

— 雪国の情感 —

元国立環境研究所所長
大井 玄

地球温暖化のため今年二月の平均気温は史上最高であったそう
な。小学、中学生時代を過ごした
秋田でも雪はほとんど積もらな
かったという。
老来とみに寒がりになったわが
身にとつて、暖冬のニースは朗報
であつてもおかしくない。「おら、ひ
やみこきになつてしまつて」と、こ
れも小中の同級生だつた家内と秋
田弁でふざけ合つたりする。「ひや
みこき」とは寒がりやで働かない者
のことだ。ところが口とは反対に、
寒くて雪の多かつた「昔の故郷」を
なつかしんでいる自分に気づく。

これは
是がまあ
つひの栖か 雪五尺

一茶

やがて戦火につつまれるだろう
東京を離れて、父親が新しく赴
任する秋田市に移つたのは昭和十
九年夏、小学三年のときだった。
市の郊外の北・西・南と三方に広
がる秋田平野は一面の稲田で、秋
にはきらきら光る黄金色の海と
化した。しかしその冬は、六十年
ぶりの豪雪となり、市の北西端に
あるわが小学校は、雪を運ぶ風が
直接吹きつけるため、北西に面し
た校舎の二階の屋根に至るまで
雪に埋もれてしまった。

吹雪はすさまじかつた。わが家
から学校へはナワテと呼ばれた畦
道を二キロほど歩いて通うのだ
が、強風を避けるにはできるだけ
大人の背の後ろについて、その足
どりを見ながら歩くのだった。防
空頭巾をかぶるため視界がせばめ
られており、吹雪の中で方向を見
失いがちである。実際、時として
雪道で凍死者の出るような場所
だつた。吹雪が来るのは北西、日
本海の方角から来る風がひゅうひ
ゅうという音をたて始めることで
判る。その方を見ると地平線に
灰色がかつた帯が現れ、それが次
第に丈を加えながらこちらへ進ん
でくる。スピードはぐんぐん高ま
り、帯はいつのまにか雪の絶壁と
なつていく。そこまで来たと思ふ
瞬間、私たちは飲み込まれてしま
い、まるで高波の底に入ったよう
に雪片は口を鼻を目を塞ぎ、息

をするのも苦しくなる。
夜、悲鳴をあげるような風の
音を聞きながら寝るとき、雪女
の民話を思い出しながら小便に
起きないよう念ずるのだった。
なにしろ便所は母屋から離れた
場所であり、藁の雪ぐつを履か
ないとたどり着けないのである。
だから雪のしきりに降る夜など
は、母屋の庇の下で雪に放尿す
るのだった。

真丸に
小便したる 夜寒かな
一茶

こんな北国の「少年期刷りこみ」
があつたからだろうか、長野県佐
久市で「寝たきり老人呆け老人」
の宅診を始めたとき、まるで故
郷に戻つたような懐かしさを覚
えたのは、四季の移り変わりは、
冬の厳しさによつて一層鮮やかに
なる。凍てつく寒さと雪景色が
あるからこそ芳しい春の陶酔が
生れる。

しかし佐久で相手をしたのは
終末期に入った人だつたから、そ
こには口に出さぬものの無常の
感覚が常に在つた。「寝たきり老
人呆け老人」の数は多く、再度訪
問するのは原則として一年以上
経つてからになる。したがつて次
の順番が巡るころには亡くなつて
いる人が何人もいた。彼らほど

ういう想いで桜を眺めたのだら
うか。まだ若かつたその頃は、彼
らの胸のうちも想像はできても、
実感することはできなかった。

死支度
致せ致せと 桜かな
一茶
花びらも
わが身も流るる 夕べかな
玄人

雪国といつても秋田の人と信州

の人とは氣質がずい分違つていた。
忍耐づよい点では共通するもの
の、秋田の人は口が重く、話べた
だつた。それなのに見栄を張る面
がある。これに対して、長野では
論理的に話をする人が多く、しか
もしたたかな根性というか反骨精
神があり、芸術的感覚に恵まれ
ているという印象が強い。俳人一
茶の根性や感性を受けついで人々
の層の厚さを見ると、それが土地
の遺伝要因によるものか、それと
も信州という戦いや人馬の動きの
活発な地域の歴史によるものか
と考へてしまふ。

一茶は継母にいじめられ、十
四歳で口減らしのため江戸にだ
されて貧窮生活を送り、故郷に
帰つてからも家庭に恵まれるこ
とがなかつた。しかも情の薄か
つた父に対する彼の看病は献身
的だつた。不眠不休の介護、父

に食べさす1個の梨を遠方まで
求め歩いた。その父への思いや可
愛がついていた子の死への悲しみを
托した句を読むと、現代日本人の
心性の変化に茫然とする。

寝すがたの 蠅追ふも
けふがかぎり哉
生き残る
我にかかるや 草の露

そして

露の世は
霧の世ながら さりながら

世界一低い乳児死亡率をそして
世界一長寿の日本では、「露の世」
という感慨は消失したように見
える。しかしその状態をしあわせ
と感じないのが、人間心理の不思議
であらう。



（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。
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
かわつてきた。

◆ ドクターヨシダの一口コラム (13) ◆

お彼岸にあたって

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

た。平成十二年の暮れに、体調を崩し実家の近くの病院に入院してからは、病状が回復することはなく、約一年間の入院生活の後、亡くなりました。

私は、当時、自衛隊仙台病院精神科に勤務し、一、二ヶ月毎に実家の愛知に帰省して、母を見舞っていました。病状が進行してだんだん思うように動けなくなり話もできなくなっていく母を見ていまして、今回は、もう退院することは出来ないかもしれない、これは覚悟を決めなければならぬように感じました。母は、思うように話

はできないものの、私たちが見舞った際には、笑顔を見せて、うなずいたりしてくれていました。

そんな中、十二月九日の夜遅くに、ずっと看病に当たっていた父から、母の容態が急変したとの知らせが入りました。急いで帰省の支度をして、いる間に、再度連絡があり、たった今、亡くなったとのこととで死に目には間に合うこと

ができませんでした。

帰省すると、母は、実家の仏間に横たわっていました。今までの見舞いの時と比べると、ただ眠っているだけのように見えました。遺族の気持ちとしては、もう何も物言わない母ですが、そのままたつまでもそこにいてほしいと言いたいがありました。また、母の死を受け入れられなかったのだと思います。

内科、外科の研修時代に、何人かの患者さんの臨終に接してきて、別れの時というのは、まさに臨終の時だと思っていました。自分の母の死に臨み、その認識が変わりました。私にとって、母との別れは四回ありました。

一回目が母の死を告げられた時、二回目が通夜を控えての納棺の時(丸一昼夜、布団に横たわっていた母を父や兄弟らで棺に移し、母の死を受け入れる時でした)、三回目目が告別式の読経の時(いよいよ最後の別れが近づいていると言ふ思いを強くする時間

でした)、そして火葬の時が四回目の最後の別れでした。数時間後に灰になった母を見た時、もうこの世には存在しなくなってしまう母のことを実感しました。

死に顔との対面、納棺、告別式、火葬と、そのひとつひとつが母との永久の別れを受け入れていく儀式でした。人の死にかかわることの多い医師と言う仕事をしてきたにもかかわらず、死生観と言うものについてもう一度考え直される経験でした。

半年ほど経った頃、母の夢を見ました。母と一緒に、何かの用事で近所の家を回っているのですが、そういえば母は入院していたのだということとを思い出して、私は、元気に歩いている母に対して声をかけました。「お母さん、歩けるようになったんだね。もう退院できないんじゃないかと心配していたけど良かったね」と。母は微笑んでうなずいていましたが、その時、母はもうすでに他界してこの

世にはいないということに気がつきました。ああ、これは夢なんだと思い、少し涙腺が緩んだところで目が覚めました。夢の中とはいえ、久しぶりに母に会えたことを感謝した覚えがあります。

四十九日があり、一周忌、三回忌と法要を務め、今年、十二月に七回忌の予定です。こうした儀式を通して、残された者は、悲しみを癒していくのだらうと思います。

今回は、ちょっと湿っぽい話になってしまいました。



〈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。

不安・うつの力 (Ⅷ)

— 生命学者 柳澤桂子氏の場合 —

医療法人 和楽会 横浜クリニック院長
山田 和夫

今回から「うつの力」も加える事にして、題名を「不安・うつの力」とする事にしました。うつ病を体験して、その体験をしたがために大きな業績を残した人はたくさんいます。日本の筆頭は夏目漱石でしょう。漱石は大きなうつ病を5回経験しています。うつ病の深い苦しみを体験したからこそ、人生の深い意味合いを表現した小説が生まれました。うつ病を体験しなかつたら決して生まれなかつた文学です。漱石についてはまた後日お話ししたいと思います。

「うつの力」の最初として、今回は「生命学者柳澤桂子氏」を取り上げたいと思います。柳澤氏は若い頃より大変優れた生

命学者でした。当時、新進鋭の若い女性生命学者が二人いまして、奇しくも二人とも「桂子」と言う名前でした(柳澤桂子と中村桂子)。1960年代、ワトソン、クリックによって「DNAの二重らせん構造」が発見され生化学、分子生物学といった新しい生命科学の輝かしい幕開けの時代でした。それを日本に紹介されたのが若き二人桂子氏でした。しかし柳澤桂子氏は、これから更に活躍されるという30台に大変重篤な反復性うつ病にかかれ、研究を断念せざるを得なくなりました。以後現在まで37年間反復性うつ病に苦しみながら、生き地獄を生きながら自宅の中で生活してこられました。しかしこれが図らずもある極限的な修行にもなり、「生死」に関して深い「悟り」の境地にまで達し、仏陀の悟りと共鳴するまでになりました。研究所を解雇された晩は一睡もできず、偶然元薬師寺管長の橋本凝胤師の書いた「人間の生きがいとは何か」を手に取り、導かれるように一気に読み終えた直後、激しい炎の中に包まれ恍惚とするような、そして何か大きな物に抱かれるような神秘体験をします。その後もこれ以上は落ち込めない苦しい極致に「悟り」の境地に達したりしています。このような様々な体験、実感が魂の中から溢れる言葉とな

り、たくさんさんの著作を生みだす結果となりました。般若心経の心訳も、言葉が勝手に溢れてきてパソコンを打つ手の方が追いつかない状況だったといえます。真理が響き合った時の華々しい力を感じます。宗教を持たない多くの日本人に「人生、死生の意味」を明確に提示してくれるようになり、日本人の精神性、生き方に大きな指針を与えるまでになりました。「死の恐怖」はしっかりとした人生観、死生観を持つていないと生じ易い面があります。「死」はごく自然な事です。宇宙の真理・摂理を本質的に理解・体得すれば生きていく事、死んでいく事に何の怖さも無くなります。柳澤氏は仏陀の悟り、教えを現代の生命科学で翻訳し、その真理を説いてくれます。柳澤氏の著作を読む事は、混迷した不安な現代に真に大切な心の有り方、生き方を明確な言葉で話し掛けてくれます。大きな安心、心の拠り所を与えてくれます。生きる指針、倫理性を与えてくれます。それは死よりも辛い極限のうつ状態を何百人分と体験し、生き抜いてきたからこそその「うつの力」による「人生の真実」の発見を元にして

柳澤桂子氏は1938年(昭和13年)東京生まれの生命学者です。御父様も小野記彦という著名な生物学者でした。生物学を



フクロウ博士のチョット一言

りゅうすい さき あらす
「流水先を争わず」

今回も中野東禅和尚の禅語を紹介します。ジャ。「流水先を争わず」とは、この世を「川」にたとえたとしたならば、人それぞれの流れ方でいいのではないですかといったほどの意味です。同期で会社に入っても、Aさんは10年で課長になるし、Bさんは10年経ってやっと係長、Bさんは劣等感に苛まれるかも

しれません。そんな時、Bさんがニコニコしておられたら、それは悟りを開いた大人物ジャー！。水の流れは速いところと遅いところとがあるが、それらが争うのではなく、各々が自分の立場を守って大きな流れとなるのである。これを理解することは凡人には難しいかもしれないが、山に上って高いとこ

ろから川を眺めれば、凡人にもその水の流れがよくわかるワ。達観し、流れに任せて生きることもこの世では必要なジャ。「何をくよくよ河端柳 水の流れを見て暮らす」で行きましょうヤ！

(中野東禅著 凡人のための
禅語入門 幻冬社)

楽しむ雰囲気の小野家、柳澤家には自然に育まれていったのでしよう。柳澤氏の長男も著名な生物学者として現在活躍されています。1960年お茶の水大文学部植物学科を卒業後、コロンビア大学動物学部大学院に進学し、婚約者のやはり生物学者であった嘉一郎氏と結婚、大腸菌の研究で博士号を取得し、1963年に帰国します。帰国後に一男、一女が生まれ、暫く子育てに専念していた最中、1969年、38度近い微熱とめまい、嘔吐に見舞われ大病院に入院します。自律神経失調症という診断が付けられ投薬を受けるも改善することなく、以後37年間現在に至るまで毎月一回周期的に2週間程度襲ってくるこの激しい症状に苦しめられてきました。病気に苦しめられただけでなく、たくさんの専門医から精神的なものとしてまともに扱われず、侮辱され続けるという二重の苦しみの中に置かされて来ました。ICD-10に反復性短期うつ病性障害という病気があり、毎月一回周期的に1〜2週間程度うつ状態を呈する障害があります。その周期性は似ていますが、このように激しい苦しい身体症状は伴いません。唯、周期的に襲ってくるという自律神経発作という点では類似性がある様に思います。ここでは特殊な重症反復性うつ病としてお

きたいと思えます。1971年三菱化成生命科学研究所副主任研究員となり輝かしい成果を挙げると、激しいめまいと嘔吐に倒れ、大病院の婦人科で「子宮内膜症」という診断を受け子宮の摘出手術を受けます。しかし症状は継続し、他科の教授からは「慢性膵炎」という診断を受けて治療を受けるようになりまます。しかし症状は継続するたため、症状は心気的のものとして扱われ、一人孤独な苦しい闘病を続けることとなります。結局、休職が長引き、1983年に研究所を退職せざるをえなくなる。そのあまりの苦しさで疲弊から、死をも考える時期があった。1999年千葉市の精神科医が家族の依頼により往診し「慢性疼痛」と診断されSSRIが投与された所、初めて症状が軽減しました。反復性うつ病の側面はあったものと思われまます。軽減はされたものの完治までは至らず、現在も闘病生活は続いています。

現代語による心訳であり、80万部を超える大ベストセラーになっている。多くの日本人が、不安や苦悩の中にあり、生きる道を求めている事の現われと思われまます。柳澤氏はこの著書の中で生命、宇宙は粒子でできていると説きます。それは量子力学に通じるものがあります。般若心経のなかではそれを「空」と呼んでいます。死とはその粒子の密度が少し薄くなるだけのことです。消滅することはありません。これも量子力学におけるエントロピー不変の法則に似ています。我々は永遠の命の中で生きていくことになりまます。自我が無い事を悟ると、苦しみの無い自然な生き方が得られるという悟りを説いています。我々では体験できない人生の「悟り」を柳澤氏は体験されました。それは正に「うつの力」によりまます。

前号で大井先生が神谷美恵子氏の詩を紹介されていました。神谷氏も若い頃結核を患った際深いうつ病になります。その回復期に神々しい光を全身に浴びるような神秘体験をします。神秘体験をした人は魂から発するような表現、言葉を獲得するようになりまます。それが詩です。神谷美恵子氏は詩人でした。同じように柳澤桂子氏は歌人でした。歌は選り抜かれた限られた言葉だけに、苦しみや悲しみは

言い切る余韻の中に真に魂に響いてきます。五七七七七は魂に響く暗証番号です。

またひとつ 授かりし職 失いて
 帰りし家に 残菊乱る
 今生に 癒ゆることなき 身となりて
 冬の野を行く 風を見ている
 野火のごとく 病広がる 身のうちに
 花火の音は 遠くどろく
 魂の 道の果てに 立ちませる
 永遠なるものを 神と呼ばんか



（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…うつ病とは本方に「新世紀の精神科治療」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 ●

【エナガ】

スズメより一回り小さく、まるで綿の固まりのような丸みのあるかわいい鳥です。尾が長く、柄杓ひしやくの柄のように見えることから、柄杓エナガと言います。
 声もかわいく、「チーチー チリリ」と小さな声で鳴きます。低い山の林で一年中見られ、繁殖期以外は群れで生活しています。
 撮影（財）日本野鳥の会 岐阜県支部長 大塚之楨

INFORMATIONS

●「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。

←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	一定以上
← 生活保護世帯 →	区市町村民税 非課税本人収入 ≦80万	区市町村民税 非課税本人収入 >80万	区市町村民税 <2万(所得割)	2万≦ 区市町村民税 <20万(所得割)	20万≦ 区市町村民税 (所得割)
所得区分①	所得区分②	所得区分③	所得区分④		所得区分⑤
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 医療保険の自己負担限度額		負担上限額 公費負担の対象外 (医療保険の負担割合・負担限度額)
			重 度	か つ	継 続
			負担上限額 5,000円	負担上限額 10,000円	負担上限額 20,000円

○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。

○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（区市町村民税額が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

●「認知療法2006
～第5回日本認知療法学会から～」
著者：貝谷久宣
発行日：2006年10月7日
出版社：星和書店

●「境界性パーソナリティ障害
臨床ガイドブック」
著者：ロイ・クローウィッツ
クリスティン・ワトソン
監訳：福井 至 貝谷久宣
発行：2007年2月
出版社：日本評論社



4/19より毎週木曜19:00～(1時間)

集団精神療法としてヨガを始めます。ご希望の方は主治医へご相談下さい。



発行日 平成19年4月1日

【医師の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月		高橋 武井 吉田							武井 吉田			
火									増 坂本英 坂本美			
水		熊野 物木 吉田 坂本美					山中		梅木			
木		武井 貝谷(再診) 吉田 梅景					武井 貝谷(初診) 吉田		梅景			
金							西川(第1・3) 吉田		佐々木 安田			
土		高橋 納島 佐々木				山中 第3土曜 山中 第3土曜			木納			
		竹内(隔週)							坂元 不定期			

※予約診療(日曜・祝日休診)

制作 (株)メディカルフォーラム

発行所 医療法人 和薬会 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

ホームページアドレス <http://www.fuanclinic.com>

Tel 03-5575-8198 Fax 03-3584-3433

E-Mail office@fuanclinic.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