

Que Será, Será

VOL.85
2016
SUMMER



初夏の蓼科山



不安のない生活——(30)呼吸について(2)

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



以前本誌に「香道 文学散歩」を連載執筆していただいた香道お家流の熊坂久美子家元から前回の筆者の原稿「呼吸について」の感想を頂いた。香道では香炉を両手で持つて息を短く吐いて香炉に乗っかっている香木を鼻に近づけゆっくり息を吸うのが常道である。前回の原稿の中の「吐く息が長いのは長生きの証拠である」に関して、「私、長生きできないわね」と古希を過ぎた筆者より何歳も年長の久美子女史が申された。いや、違うんです。お香を長年嗜まれている方は概して長生きで活発だと私は思っています。嗅覚のような原始感覚を研ぎ澄ますことは生物本来のエネルギーを高め保身につな

がると私は思っています。アルツハイマー病の初期症状は嗅覚低下です。香道で香りを聞くとき多くの香人は片側の鼻を主に使用します。たぶんこれは注意を集中するためでしょう。しかし、NHKの人氣番組「ためしてガッテン」で知ったのですが、実は私たちの呼吸は鼻腔を左右交互に使用しているらしいのです。これは疲労を避けるためであると解釈されています。そうなるとお香で片鼻を使うのは活動中で敏感な鼻を使っているとも考えられます。

昔の禅僧やヨーガ行者は片方の鼻腔から水を吸い他方の鼻腔から出して鼻腔粘膜を浄めると言われています。これは健康のために大変有効な方

不安のない生活—(30)呼吸について(2)



法のようなです。鼻腔の奥の粘膜を冷たい水で刺激することは冷水摩擦にも似て体を鍛えることになるらしい。喘息は私の50年余の宿痾です。最近、鼻腔洗浄により画的に軽快しています。ハナクリンというポンプ式の器具に生理的食塩水と抗アレルギー薬を入れて1日2回洗浄しています。鼻がいつもカサカサに乾燥するようになり、低気圧が来ない限り胸の圧迫感はありませんでした。喘息の3割はアレルギーを治すことにより改善するといわれていますが、私はその3割に入っているようです。私の喘息は坐禅の進歩をずいぶん妨げてきましたのでこれからが本番と思っています。「結局は呼吸だ！」という禅僧もいるほどですから。

本誌26巻(2001年秋号)で「わたしの富士登山」を記しました。その時喘息持ちの私には携帯用酸素ボンベが大いに役立ちました。私は富士登山で精神が高揚したことを覚えていますが、高地の低酸素状態で宗教的雰囲気が高まるよ

うに思います。昔から行者が高山で修行するのはそれなりの理由があるようです。低酸素状態または低酸素から通常の酸素濃度状態に戻ると気持ちが高まるのではないかと思っています。低酸素状態に対し身体が何らかの危機を感じ脳幹網様体のような脳部位が刺激を受け覚醒状態に入る可能性が推定されます。オリンピックのメダリスト北島は低酸素トレーニングを受けたと言います。この設備は標高1500〜3500m程度に相当する低酸素環境下で、宿泊とトレーニングの両方が可能だそうです。低酸素トレーニングでベダリングパワーは10%以上も増加したと記されています。このような訓練で精神的により強くなれる人とうそではなく反対にダウンしやすい人がいるようです。筆者もこれに似た経験があります。自衛隊中央病院にいる時にジェット戦闘機の体験飛行をしました。戦闘機に乗る前に20人前後の訓練生と共に酸素がどんどん薄くなっていく大きな部屋に入れられまし

東京女子医大 精神科 教授 坂元薫医師が、8月3日よりうつ病専門外来を始めます。

坂元薫先生からの御挨拶「坂元薫うつ治療センターとは」



東京女子医大 精神科 教授 坂元薫医師

私は主に東京女子医科大学病院精神科で34年間にわたり、様々な精神疾患の方の治療に幅広く取り組んできました。特に「うつ」の治療を専門としてきましたが、その中でも治りにくい「うつ」の治療法の確立を研究テーマとしてきました。このたび、これまでの臨床経験の集大成として坂元薫うつ治療センターを開設することになりました。

「うつ」とひとくちに言っても、様々なものがあります。うつ病だけではなく、双極性障害(躁うつ病)のこともあれば、適応障害であったり、パニック障

害や社交不安障害などの不安症に伴う「うつ」や発達障害に伴う「うつ」もあります。まただれでも経験するような正常な「うつ」もあります。それぞれ対応法が異なるのは当然のことですが、うつ病ひとつをとっていても対応法はひとつではありません。

幅広い「うつ」に苦しむ方々を対象に、心理療法(カウンセリング、認知行動療法など)、薬物療法(含む漢方療法)、生活指導(生活習慣のは正等)などの治療をおひとりおひとりに最もふさわしい形で提供するのが本治療センターの目的なのです。

【診療時間】 完全予約制

水・木・金曜日 10:00~13:00、15:00~17:30
土曜日 10:00~13:00、14:30~17:00

【場所】 赤坂クリニック 7階

【予約・問い合わせ先】

予約受付中です。下記電話番号よりご予約下さい。
電話 03-6277-7515

規格外な夫婦②

強迫性障害の患者さんの奥さんがコミックエッセイを出版しました

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

主治医として

この本はとてもありがたいです。テレビ放送には絶対にならないような、文章でも説明困難な強迫症状が漫画の形でわかりやすく表現されています。診察室では患者さんが出すことがないために医師が直接把握することができない、一つ屋根の下で生活する人にしか分からないような症状が家族の困惑も含めて文字通り絵になって表現されています。困っていることを人に立ち止まったままになつてい

面白がる方向で!!

強迫性障害の人つてとっても個人的で面白いんです。チャップリンの名言に、人生は近くで見ると悲劇だが、遠くから見れば喜劇である。があります。そして、50年前、行動療法が始まったとき、不安に対する対処法として勧めていたものの一つが笑うことなのでした。そして強迫性障害の患者さんがする逆説的行動は距離を取ってみれば笑えることです。本の後半は、たまごさん自身が親の影響や自分のうつ病をどう乗り越えてきたかが描かれています。笑うことが病気の治療につながることはこの中で会得されたことなのでしょう。

病気を公開し、本を出すこと

でも、世の中、病気を面白がる人ばかりではありませぬ。病気や家族の苦しみをネタにして本で稼ぐ気かと思う方もあるでしょう。本の中には子供たちも登場します。子供たちの将来に影響するのではないかと心配する方もあるでしょう。

もちろん本を出すとなると

周りの公表以上の結果が生じることがあります。ベストセラーになるかもしれません。本を出したことを後悔する日が来るのかもしれない。そのとき、ブログだけが、本は絶版になつてもどこかの図書館に残り続けます。将来がどうなるか、こればかりは誰にもわからないことです。

文献

- 1 龍たまご. 規格外な夫婦の強迫症夫と元うつ病妻の非日常な日常. 宝島社: 2016
- 2 Cole SW et al 1996. Elevated physical health risk among gay men who conceal their homosexual identity. Health Psychol. 15(4):243-51.
- 3 ブログのページ
<http://ameblo.jp/ryunakako2/entry-12051049961.html>



（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。動物つけ面接トレーナー。

生活習慣と「うつ」②

医療法人 和楽会
横浜クリニック院長

海老澤 尚

カフェイン摂取が寝つきの悪さの原因になることもあります。カフェインは中枢神経を興奮・覚醒させる作用があり、頭をすっきりさせて集中力を高めるので、仕事や勉強の合間のコーヒー・お茶が欠かせない方も多いでしょう。カフェインの半減期(血液中の濃度が半分になるまでにかかる時間)は3〜5時間程度です。従って午後2時にコーヒー4杯を飲むと、夜の12時になってもコーヒー1杯分程度のカフェインが体に

残っている計算になり、カフェインに敏感な方の睡眠を妨げることがあります。カフェインは体内時計のリズムを遅らせるという研究もあります。カフェインは紅茶や緑茶、チョコレートにも含まれます。不眠に悩む人はカフェイン含有食品の影響についても一考した方がよさそうです。

「慢性的な不眠」の中に、睡眠相後退症候群という体内時計の不具合が原因の疾患が含まれています。夜なかなか寝付けず、典型的には朝まで眠れない、朝はなかなか起きられず、典型的には昼頃ようやく起き出せる(または朝無理に起きても眠気が強く頭がぼんやりする)、という疾患で、文字通り睡眠の時間帯が遅れているのです。若い頃から夜型で夜更かしがちだったが、最近特に夜眠れなくなつて朝がつかないという方は、この疾患の可能性も考えた方がよいと思います。不眠と、午前中起きられないことが続いたため「うつ」と思っていたら実は睡眠相後退症候群だったということもあります。

4. 飲酒と「うつ」

飲酒も「うつ」に悪影響を及ぼすことが判っています。飲酒は一時的に不安を軽減して気持ちよくなるが、眠気を催します。睡眠は浅くなり、中途覚醒しやすくなります。睡眠の質が悪化するので、また、アルコール依存の方はうつ病が多く、逆にうつ病の方にはアルコール依存が多いことも知られています(Pacek S, 2013)。アルコール依存とは言えない程度の飲酒は問題ないのかと言うと、そうでもありません。うつ病になつた方が抗うつ薬で治療を受けた際、飲酒量が多いほど回復が悪くなると報告されています(Hashimoto S, 2015)。1日あたり換算でビール500ml缶を1〜2本、またはワイン200〜400ml程度でもうつの回復に影響するようです。さらに、抗うつ薬や抗不安薬、睡眠薬の服用中に飲酒すると、副作用が増強されることもあります。少なくとも「うつ」の方は、飲酒は避けた方が

良いのです。

「酒は百薬の長」の出典は中国の古い書物だそうですが、一方で徒然草には「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」と書かれています。酒は中枢神経系に働きかけ、睡眠や気分にも影響を与えます。「薬」としての側面を持つています。使い方を誤るとメンタル・身体面での健康を害することがあることを念頭に置いて頂きたいと思えます。

カフェイン含有食品も、お酒も、気分をリフレッシュさせる嗜好品として昔から世界中で愛用された長い歴史があり、文化的生活に不可欠のもので、仕事を終えた夜のネット閲覧や友人とのメール交換、SNSも、現代の大切な愉しみです。しかし、昔はカフェイン含有食品もお酒も貴重品で、現代のように一般人が好きなだけ摂取することはできなかつたでしょう。ろうそくや油を使ったランプ、たき火など弱く青色光の少ない照明しかない時代は、体内時計が夜の光から受ける影響も少なかつたでしょう。急速に変化する生活習慣に、我々の体はまだ対応し切れていな

い(あるいは飛躍的に進歩した技術を適切に使いこなす術を我々がまだ会得していない)のかもしれない。

うつや不眠に悩む方は、これら現代人ならではの生活習慣を今一度見直していただければと思います。



〈海老澤尚略歴〉

一九五九年生まれ。一九八四年東京大学医学部医学科卒業。東京大学医学部附属病院医員、埼玉医科大学助手、(財)東京都神経科学総合研究所流動研究員、米国立ハーバード大学医学部リサーチフェロー、埼玉医科大学講師、東京大学大学院医学系研究科客員准教授、東京警察病院神経科部長、メデイカルケア虎ノ門副院長を経て二〇一五年三月より横浜クリニック院長。

◆ドクターヨシダの一口コラム(50)◆『嫌われる勇気』の紹介 - その4 -

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 Vol.182, 83 (1

その3(1)、(2)で、「承認欲求の否定」と「課題の分離」ということについて紹介しました。アドラーはここを対人関係の出発点とし、そこから、非常に広い意味での「共同体感覚」を築いていくことを対人関係のゴールと提唱します。実際のアドラーの「共同体感覚」は非常に深い意味を含んでいるようですが、現実的でわかりやすい部分でいうと、「他者を仲間だとみなし、自分は仲間に囲まれて生きており、そこに自分の居場所がある」と感じられること」と説明されます。これって、周囲の人からあなたは仲間ですと承認されることではないかと思うのですが、どうもそれとは違うようです。アドラーにおいては承認欲求は否定されるのですから。

「承認欲求」の内実を考えてみると、「他者はどれだけ自分に注目し、自分のことをどう評価しているのか？」ということに対する関心であって、「他者はどれだけ自分の欲求を満たしてくれるのか？」ということを見ている。

つまり、承認欲求にとらわれ

ている人は、他者を見ているようでいて、実際には自分のことしか見ていない、と厳しく指摘されます。他者によく思われたいからこそ、他者の視線を気にしている。それは他者への関心ではなく、わたしにしか関心をもたない自己中心的なライフスタイルだと説明されます。だから、この「自己への執着」を「他者への関心」に切り替えねばならないと説きます。「自分しか関心を持たない人は、自分が世界の中心にいると考えてしまう。しかし、あなたは世界の中心ではない。…自分の人生における主人公はわたしである。しかし、わたしは世界の中心ではない。わたしは人生の主人公でありながら、あくまでも共同体の一員であり、全体の一部なのだ」と説かれます。アドラーが言いたいことは、自分が周りのことを仲間だと認めて、その仲間に対して自分は何ができるかということを考えていくということなんですよ。

この本の中で、アドラーの

代弁者たる哲人は、目の前の共同体にうまくなじめなかつたときはどうするのか、という疑問にも答えています。そのときは、目の前の共同体だけに縛られず、自分がそれとは別の共同体、もっと大きな共同体に属しているんだという気づきを得ること、そして「より大きな共同体の声を聴く」という原則に立ち返ること、が力説されます。

さて、「課題の分離」ということについても、少々刺激的な議論が展開します。他者の課題を分離しないでそれに介入していくこと、実はこれも自己中心的な発想が根底にあるということです。対人関係を縦の関係(上下関係)と捉え、相手を自分より低く見ているからこそ、介入してしまう。介入によって相手を望ましい方向に導こうとする。自分は正しくて相手は間違っていると思いついて、本人は善意のつもりでも、自分の意図する方向に操作しようとしているのだと。「それでは苦しんでいる相手に対して何もしないのか？」という問いに対しては、哲人は、「介入

ではなく「援助」をするのだと説明します。大前提に「課題の分離」があり、「同じではないけれど対等である」という「横の関係」に基づいて、相手が自らの力で課題に立ち向かっていけるように働きかけていく、それが「援助」であり、アドラー心理学ではこのことを「勇気づけ」と呼んでいると説明されます。

終盤に向けて議論はさらに続き、「ここに存在しているだけで価値がある」、「自己肯定ではなく自己受容(できないことをできると考えるような自己肯定ではなく、できない自分もありのままに受け入れられる自己受容)」、「他者を信頼して(他者を仲間とみなして)、他者に貢献する」、「普通であることの勇気を持つ」、「いま、ここを真剣に生きよ」といったメッセージが青年に送られて、哲人と若者の会話は終わります。

この本では、アドラーの考え方が、青年と哲人の会話という形で、いろいろと議論されました。読み方によってはかなり厳しいことも書かれています。深い理解がないと誤

解を生みかねない面もあるかと思えます。ですから、少々納得がいかないところは、そういういった考え方もあるかあ…くらいのスタンスで読んでおくのが良いかと思えます。そして目を改めて再び読んでみると、また違った気づきがある本なのではないかと思えます。



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。

病(やまい)と詩(うた)【39】

— ドナルド・トランプ「大統領」と気候変動 —

東京大学名誉教授

大井 玄

不動産王ドナルド・トランプは、共和党の大統領候補に名乗りを上げたときから、通常人の度肝を抜くような大胆な発言を繰り返してきた。いわく、一千万人の不法移民を逮捕し、強制送還する。いわく、メキシコとの境界に通り抜け不可能な壁を建造し、メキシコに費用を払わせる。いわく、イスラム教徒の入国を禁止する等々。彼によれば、「ジャージー市(ニューヨーク市の隣にある)の何千人ものイスラム教徒が、9・11事件の際、世界貿易ビル崩壊を喝采した」のである。しかも、「アメリカの推定三百万余人のイスラム教徒を登録し、彼らが抱く信仰を記した特別の身分証明書を携行させることも辞さない」という。ナチスがドイツの政権を獲得したとき、ユダヤ人にダビデの星の印を着けさせたことを思い出させる。さらにブーチンロシア大統領の強権的政治姿勢をたたえ、中国の天安門事件に際しての運動蜂起の弾圧を称賛するばかりか、討論に際して自分のペニスの大きさを自慢した。

日本や韓国には、それぞれの国の防衛に、より大きな負担を求め、場合によっては核武装するのも容認する、という。北大西洋条約機構(NATO)も機能していないと批判する。同盟各国政府があれよあれよと思う間に、この民衆扇動家は、現実の共和党候補にのし上がってしまった。トランプ「大統領」の可能性は現実味を帯びてきた。政治や貿易に携わる者たちの戸惑いは、恐怖と警戒に代わりつつあるように見える。しかし彼の本当の怖さは、国レベルのものではなく人類レベルのものではなからうか。地球温暖化は人間活動が放出する温暖化ガスに由来するとするIPCC(気候変動に関する政府間パネル)の視点からは、トランプ「大統領」の実現は、人類文明存続を脅かす出来事だ。それは、共和党の大統領も議員も、気候変動について人間の責任を認めないからである。一九九七年、アメリカ議会は「アメリカ企業の競争力を妨げる国際的取り決めには一切加わらない」と満場一致で決議した。ブッシュ共和党大統領の下、経済競争の勝利は環境対応よりも重要な総意であった。温暖化対応を目指した京都議定書からの



フクロウ博士のチョット一言

病は少癒に加わる

これは禅語ではなく「^{せつえん}説苑」という中国の本に出てくる言葉です。病気療養中の人には警句となるでしょう。病気が少し良くなった時に油断してまた悪くなったり、会社で役職に就いて気が緩んで、仕事がいい加減になることなどをいさめる言葉です。油断せずその時々を丁寧に生きることです。

(中野東禅著 凡人のための禅語入門、pp146、幻冬舎2006)

離脱は、その表明である。

現在でも、下院の過半数を占める共和党員で、地球温暖化に人間が責任あるのを認めるものはごく少数派だ。二〇一五年の調査でも、同党下院議員二七八人中「地球温暖化は人間活動がもたらした事実」を受け入れたのは、わずか八名だった。

民主党のオバマ大統領になり、ようやく中国やインドとも協調し、二〇一五年暮のパリ協定に持ち込んだ。二〇二五年までに温暖化ガス排出量を二〇〇五年のレベルより二六〜二八%減らすことを約束した。

パリ協定は、一九六か国が参加し、今世紀末の地球の温度上昇を、産業革命当時より二度以下に抑える目標を謳う点で画期的であった。ただ、実効あるかどうかは定かではない。国際エネルギー機関(IEA)は、各国の目標を積み上げても二・七度上昇すると予測している。

トランプ大統領候補のエネルギー政策は、パリ協定の破壊である。まず同協定から離脱し、国連の温暖化対策プログラムへの資金拠出を停止する。石油採掘の規制を撤廃する。火力発電所の二酸化炭素排出規制を撤廃

する。カナダとテキサス州を結ぶ原油パイプライン建設を推進する。

現在われわれは約一万年前に始まった間氷期「完新世」にいる。それまでの地球の気候はきびしい氷河期と暑い間氷期の交代だった。その交代の規模があまりに大きく、急激で、ヒト、ホモサピエンスの人口は一時大人一万五千人ほどまで減少した、という。ならば、われわれは人類滅亡の危機をもくぐりぬけてきたのだ。

完新世になって初めて安定した農業を営むことができるようになり、都市を築き、文明を発展させる条件がうまれた。

二十世紀半ば、化石燃料を利用する産業革命の恩恵は全世界に広まり、中産階級が爆発的に増大した。これをスタートとして、産業と農業に代表される人間の営みは、広範で深刻な影響を地球の生態系に及ぼした。気候変動、大気汚染、土地や水質の劣化、森林破壊による生物多様性の崩壊。

二〇五〇年には九十億人が地球にひしめき、経済活動は三倍に増えると予想される。

地球の二酸化炭素排出量は、

一九六〇年の四十億トンから九十億トンに跳ね上がっている。大気中の温暖化ガス濃度は、産業革命前の二八〇ppmから四五〇ppmに上がっているが、これは過去八〇万年で最高の濃度である。

海洋は、九十億トンの二酸化炭素の半分を吸収するという驚くべき復元力を示しているが、今や酸性化しつつある。

「気候変動は中国のでつち上げだ」と公言するドナルド・トランプがアメリカ大統領になることの影響は、計り知れない。



〈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。

● 野鳥図鑑 ●



【ミソサザイ】

5月中旬、探鳥地として有名な長野県戸隠を訪れました。新緑の森の中から「チリリリ…チュクチュク…チョイチョイ…」と、複雑で大きな声が響いてきます。大きさは約10cmと国内で最も小さく、全身が濃い茶色をしています。この色から「みそ」そして「さざき」は小さい鳥を表す古語、それが合わさって「みそさざい」と呼ばれるようになったと言われています。亜高山帯で繁殖し、冬季は平地の森ですごします。

撮影
日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之稔ゆきとし