

# Que Será, Será

VOL.87  
2017  
WINTER



夜明けの岐阜長良川と金華山



## 不安のない生活——(31)呼吸について(4)

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



前回は、ヒトが死ぬ時は息を引き取るというが、実は息を吐いて亡くなるのだという話で終わりました。これには後日談がある。マインドフルネス学会の懇親会で藤田一照師にこの話をしたら、それは仏様が息を引き取ってくださるという意味ですとの解説だった。やはり坊さんは言うことが違うなと思った次第だ。

前々回には、坐禅をしている時は酸素消費量が20%前後減少し、これには脳での酸素消費の減少が主に貢献していることを記した。脳の酸素量が減少すると相対的に炭酸ガス濃度が上昇する。延髄の呼吸中枢にある化学受容器は血液中の炭酸ガス濃度が上昇すると呼吸を促進させる方向に作用する。この化学受容器を持つ神経細胞はセロトニンという神経伝達物質を生成するニューロンである。炭酸ガス濃度が上昇するとこのセロトニン神経が活発になることが明らかにされている。その時、延髄にあるセロトニン神経だけでなく縫線核により多くあるセロトニン神経も活発になる。その結果セロトニンが放出されればセロトニンの神経静穏作用や抗うつ作用が現れることになる。前述した富士山のような高い山に登ると気分が清々しくなることや坐禅で静謐な気分になることはこのセロトニンと関係しているようである。

呼吸はマインドフルネス

不安のない生活—(31)呼吸について(4)

と深い関係にある。マインドフルネスで行われる瞑想とはどんな意味があるのでしょうか。瞑想という言葉は岩波仏教辞典第2版で見ると、冥想とも書く。冥想は漢語として目を閉じて深く思索するという意味。深い精神集中のなかで根源的な真理と一体化することを「冥」の字を用いて表す。仏教がヨーロッパで研究・実践されるようになると、禅やチベット仏教の実修がヨーガなどととも、meditation, contemplationとして理解されるようになった。それが邦訳され瞑想と呼ばれるようになった。ヨーロッパにおいてもカトリックやキリスト教神秘主義の伝統では瞑想を重視する。ここから仏教の瞑想も、これらのヨーロッパの伝統と比較され、また、心理学や精神医学の領域に取り入れられたりして、広く普及するようになった。とあります。ここでは呼吸という言葉は出てきませんでしたが、マインドフルネスに取り入れられているヴィパッサナー瞑想で重要視されるアーナーパーナサティ・

ストトラ「出息入息に関する気づきの経」は、日本では古くは大安般守意経とよばれ仏陀が行っていた呼吸法として紹介されています(村木弘昌、1979)。江戸期の仏教でこの大安般守意経に気付いて坐禅をしていた僧はほとんどいなかったようです。ただ、臨済宗中興の祖といわれている白隠禪師は自分の禅病(パニック症、ケセラセラ Vol.62、2010白隠の大往生 参照)を、安那覚・般那覚の二三昧(一出息入息の二つに心を集中させて安定した精神状態を成す)を修して治したと書かれており、欄外に大安般守意経によると注釈されている。白隠は自分の病気を出息入息に関する気づきの経を参考にして自己治療したと考えられる。この点で白隠は世界で最初にマインドフルネスを医療に供した人である。

は、「息を長く吐く」と知る。  
2. 息を短く吸っているときに、息を短く吐く」と知り、息を短く吐いている時に、息を短く吐く」と知る。  
3. 「全身を感じながら息を吸おう。全身を感じながら息を吐こう」と訓練する。  
4. 「全身を静めながら息を吸おう。全身を静めながら息を吐こう」と訓練する。(感受に関する瞑想法)  
5. 「喜悅を感じながら息を吸おう。喜悅を感じながら息を吐こう」と訓練する。  
6. 「楽を感じながら息を吸おう。楽を感じながら息を吐こう」と訓練する。  
7. 「心のプロセスを感じながら息を吸おう。心のプロセスを感じながら息を吐こう」と訓練する。  
8. 「心のプロセスを静めながら息を吸おう。心のプロセスを静めながら息を吐こう」と訓練する。(心に関する呼吸法)  
9. 「心を感じながら息を吸おう。心を感じながら息を吐こう」と訓練する。  
10. 「心を喜ばせながら息を吸おう。心を喜ばせながら息

を吐こう」と訓練する。  
11. 「心を安定させながら息を吸おう。心を安定させながら息を吐こう」と訓練する。  
12. 「心を解き放ちながら息を吸おう。心を解き放ちながら息を吐こう」と訓練する。(智慧に関する呼吸法)  
13. 「無常であることに意識を集中させながら息を吸おう。無常であることに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。  
14. 「色あせていくことに意識を集中しながら息を吸おう。色あせていくことに意識を集中しながら息を吐こう」と訓練する。  
15. 「消滅に意識を集中させながら息を吸おう。消滅に意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。

16. 「手放すことに意識を集中させながら息を吸おう。手放すことに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。  
白隠はこの呼吸法を90日間続けたという。凡夫にはとても無理であるために、1から10まで呼吸を数え、10になったらまた1に戻るといいう数息観(臨済宗では、すうそくかん、曹洞宗では、そくそくかん、と読む)という呼吸法が考案された。坐禅ではこの呼吸法が指導されることが多い。

参考書

- ラリー・ローゼンパーク 実践ヴィパッサナー瞑想 呼吸による癒し 井上ウイマラ訳 2001 春秋社 東京
- 村木弘昌 釈尊の呼吸法 1979 柏樹社 東京



## 赤ちゃんを抱っこする

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

「クリニックの院長はストレスたまりませんか？」

メンタルクリニックの院長の仕事は他人の悩みを聞くことから始まります。おそらく誰でも他人の悩みを聞くのはあまり楽しいことではありません。聞き上手を自慢している方でも、朝から夕方まで数十人を相手しなさい、と言われれば「大変！」と思われるでしょう。私自身、20年間国立病院で働いているときに診ていた患者さんの数は多くても一日に30人ぐらいいました。一日の患者さんの数を知ると、知り合いはもちろん、受診される患者さん当人からも「ストレスたまりませんか？」と聞かれます。9年前、なごやメンタルクリニックに来たばかりの私もそう思っていました。そして、次にくる質問は「先生のストレス解消法は？」です。

結論から言えばなんとかなるものです。名古屋に来てから9年がたちました。強迫症など最初の受診の理由になっていた症状が1/3以下になり、薬の種類も減って抗うつ薬1種類だけか、抗不安薬などと合わせても2、3種類ぐらいいになり、薬の調整も不要になった患者さんが増えてきました。こうした患者さんは症状を治すためではなく、現状維持・再発のリスクを下げるためにクリニックに来ていただいていることになりました。

レスがたまるどころか、反対におめでたく聞かせてもらうことが増えてきました。この1年間でおよそ10人の患者さんが嬉しいニュースを知らせに受診されます。私は子どもが大好きです。診察に赤ちゃんや小さなお子さんを連れてきてくださったら、お願いして私の腕にその宝物を抱っこさせてもらっています。お母さんや家族にお願いして写真を取ってもらい、それを私のInstagramのページにアップして、後からみるのも楽しみです。成長に合わせて二度三度出てくるお子さんも含めれば、毎月2、3人の写真を載せています。だいたい7割ぐらいのお子さんはおとなしく私の腕に抱かれてくれます。1割は最初から駄目でお母さんの胸から離れず、2割は泣いてしまします。写真を見てみてください。私としては打率7割は良いほうだろうと思っています。泣いて嫌がる子をややして私の腕で落ち着かせるのが楽しみです。

赤ちゃんの写真はお母さんの許可をいただき、一般に公開の設定でアップしています。Facebookアカウントにログインする必要がありますが、友達申請は不要です。  
<https://www.facebook.com/hiraoki.harai>

私のストレス解消法は？

患者さんが多くて混み合っているときに、抱っこしたり写真をとったりしていると時間を取つてしまいい、他の待つていらつしやる患者さんにはちよつと申し訳ないです。

しかし、やつぱり連れてきてもらった赤ちゃんを抱っこできるとその日は幸せです。病気がよくなった、おかげさまでこんなかわい子にも恵まれた、と患者さんが私に幸せを分けにきてくださっているのですから。

抗うつ薬と妊娠・授乳

自分自身のことであれば、多少の副作用はあったとしても我慢できる範囲は我慢し、不安や強迫が減るならば薬を飲むほうが良いと思う方が多いでしょう。ところが自分に、ではなく、お腹の赤ちゃんに薬の影響が出るかもしれないと考えると、薬は飲まずに不安や強迫を我慢するほうが良いと思う方が多いのではないのでしょうか？赤ちゃんが生まれ、離乳もしてから薬を飲めば良いのではないかと周りも言うかもしれません。とにかく命に関わることでない限り、余計なものには手を出さないほうが良いと妊娠中のお母さんは考えがちです。私自身も以前は、全部の薬を止めてから、妊娠をするようにとお話していた時期がありました。

この10年間、抗うつ薬、特にSSRIについての副作用のエピソードが明らかになってきました。妊娠や出産、授乳する女性がSSRIを飲んだ場合でも、流産や先天異常、成長障害は飲まない場合と変わらないことがわかってきました。服薬中の女性で妊娠が分かったとしても、薬をやめる必要はないし、胎児の検査を受ける

必要もないのです。

妊娠、出産を通じて薬を続けることには実はメリットもあります。反復性のうつ病や不安症、強迫症の場合、出産は悪化の大きなきっかけになります。マタニティーブルーという言葉は聞かれたことがあるでしょう。もともと不潔恐怖はなかった方でも哺乳瓶は特別に消毒したいでしょう。加害恐怖はなかった方でも赤ちゃんを抱き上げるときに首を折つたり、落としたりするのではないかと気にするでしょう。赤ちゃんのウンチや吐物が気になる人もいます。

以前にうつ病を起こしたことがあるが、今はすっかり治つていて、現在妊娠中の女性に対してSSRIの一つ、セルトラリンを産後直後から服用してもらおうとその後どうなるかを調べた臨床試験があります。14の方がセルトラリンを服用し、8の方がプラセボ(外見がセルトラリンとそっくりで見分けがつかない、偽薬)を服用しました。プラセボを使ったのは、本当の薬かどうか誰にもわからないようにすることで、思い込みなど心理的な理由が薬の効果に影響を与えないようにするためです。結果ははつきりしていました。出産後から約5ヶ月間、セルトラリンを服用していた14人のうち1人だけ(7%)にうつ病の再発がありました。プラセボを服用していた8人のうち4人、つまり50%にはうつ病の再発がありました。不安

症・強迫症については同じような臨床試験はまだなさそうですが、SSRIを服用しておくことで、出産後の再発・再燃を防ぐことはほぼ確かなようです。

補足

ベビーカーやおむつの替えなど荷物が多くなるのにお子さんをわざわざ連れてきてくださる患者さん、待合室でむずかかったり、泣いたりする幼子を大目に見てくださっている他の患者さんに感謝しています。

妊娠中の服薬について、産婦人科医によっては違う考え方をされる先生もおられます。そのような場合は相談してください。詳しい説明を加えた紹介状を書くようにいたします。

文献

1 Wisner KL, et al. Prevention of Postpartum Depression: A Pilot Randomized Clinical Trial. Am J Psychiatry. 2004;161(7):1290-1292.



(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、診療部長を経て、二〇〇八年一月から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。勤務先はなごやメンタルクリニック。

## 睡眠障害について(2)

医療法人 和楽会  
横浜クリニック院長

海老澤 尚

### 2. 睡眠時無呼吸症候群

眠っている間に呼吸が止まったり低下する疾患で、気道(空気の通り道)がふさがるのが主な原因です。使い古して弱くなったストローで勢いよくジュースを飲むとすると、吸い込む勢いでストローがつぶれ、うまく吸えない経験をした方もおられるのではないのでしょうか。睡眠時無呼吸症候群の場合は、ストローの役割をする気道が、肥満・

睡眠中に気道の形を維持する筋肉の緊張がゆるむ・舌が喉の奥をふさぐ、などで狭くなっています。狭くなった気道を通して空気を吸い込もうとすると、気道の周囲が振動していびきになります。空気を吸い込む勢いで気道が完全にふさがると、いびきも呼吸も止まって無呼吸になり、血液中の酸素濃度が低下することもあります。低酸素状態が続くと苦しいので、無意識に睡眠を浅くして筋肉の緊張を高めたり、姿勢を変えることで、気道が開いていびきと呼吸が再開します。息が詰まったような苦しきや、自分のいびきの音によって目が覚めることもあります。こうしたことを睡眠中に繰り返すため、深く眠れず、睡眠時間が長割には日中に強い眠気を感じたり、体がだるくなったり、頭がぼんやりして集中力が低下したりします。夜の頻尿や、目が覚めた時の口の渴き、頭痛などを伴うこともあります。うつなど

メンタルの症状を悪化させることもあります。交感神経系が興奮し、睡眠時無呼吸症候群が長期間続くと高血圧や動脈硬化、糖尿病、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高くなります。肥満の方に多いのですが、日本人の場合は顔の骨格の特徴のためか、必ずしも肥満がなくても睡眠時無呼吸症候群になる方が少なからずおられます。鼻づまりや顎が小さい場合もリスク因子になります。飲酒や睡眠薬の大部分(ベンゾジアゼピン系など)は、気道の形を維持する筋肉の緊張をゆるめるので睡眠時無呼吸症候群を悪化させます。診断には、睡眠中に呼吸が止まったり低下したりしないか、血液中の酸素濃度が低下しないかなどを調べる検査を行います。自宅でレンタルの検査機器を自分で装着する簡易型の検査と、病院に一泊して行う精密検査とがあります。

最も確実な治療効果が得られる治療法はCPAP(持続陽圧呼吸)という方法で、毎晩寝る時にポンプ付きのマスクのような器具を身に付け、弱い圧力をかけた空気を送り込みます。上のストローの例えで言うと、ジュースを吸い込もうとするとストローがつぶれるので、ストローの反対側からポンプでジュースを送り込むようなイメージです。

睡眠時無呼吸症候群が長期間続くと、心・脳血管障害などのリスクが高まりますが、CPAPなどで治療すると、そのリスクが低下することが判っています。CPAP治療が保険適応になるのはある程度重症の場合ですが、CPAPの適応ではない程度でも、マウスピースなどの使用で症状が改善する場合もあります。肥満の方では減量があります。



〈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、米国立ハイ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 (52) ◆ 1996年に何をしていたか？

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

年の瀬もせまり、ケセラセラのこの原稿を書いている今、2016年も終わろうとしています。この記事が出るのは年が明けた2017年(平成29年)の1月かと思えます。皆様、良き年を迎えられましたでしょうか。

今回の題名は、ちよつとおかしな題名ですね。1996年って何のこと？という感じですね。実のところ、この年に特別の意味はなく、たまたまの話なんです。

以前にもちよつと書きましたが、土曜日は月に2回ほど同級生の病院に向きまして、職員に対するメンタルヘルスの仕事をしています。そちらからの車で、の帰り道は、いつもカーラジオでシヨコタン(中川翔子さん)がMCを務める『アニソン・アカデミー』というアニメ・ソングの番組を聴いています。私が知っているのは1970年代くらゐまでのアニソンで、新しい歌は知らないものばかりなんです。が、シヨコタンのハイテンションな解説や、ゲストで来られたアニソン歌手の方達の体験談などが、なかなか面白くていつも聴いています。

この間は、ワンピースの主題

歌ウィーアーの作詞作曲家が来られて、この歌が1週間ほどで完成したいきさつやら、この歌の歌詞に込められた意味などを熱く語っておられました。ちなみにワンピースはうちの娘がまだ小さい頃で、私も娘と一緒にテレビでちよくちよく見ていました。

♪ ありつたけの夢をかき集め  
探し物を探しに行くのさ  
ONE PIECE ♪

なかなかいい歌ですよ。ちなみに「探し物」と「探しに行くのさ」で、漢字を変えているのは意味があるんだと話しておられましたが、どういう意味だったかは、忘れてしまいました(笑)。話が横道にそれてしまいました。本題に戻りますね。そのアニソン・アカデミーでちよつと前に「1996年に流行ったアニソン・ランキング」というのをやっていたんですね。それを聴いていた時に、1996年かあ、今から20年前だなあ、私が37歳の時か、37歳の時というところ、どこで何をしていたかなあ、と思案してしまっただけですね。皆さんどうですか。皆さんは「1996年に何をしていたか」といきなり聞かれ

たとして思い出せますか。

今現在、20代、30代の若い人にとつては、20年前というと、5、6歳の頃だなとか、17、18歳の頃だったなという感じで、小中学生、高校生、大学生の頃に該当しますから、すぐに何をしていた頃か思い出せると思うのですが、今40代の後半から50代すぎくらいの方は、20年前というところ、もう社会人になって数年が経っていて、学生の頃のようにすぐ何をしていた頃か思い出せない、ということになるのではないのでしょうか。社会人になってしまつと、学生の頃のように3年なり4年なり6年といった区切りがないので、長い時間があつたという間に、単調に過ぎてしまつたということなのだろうと思います。

私の場合は、昭和59年(1984年)に防衛医大を卒業して、2年間の卒後研修の後、自衛隊中央病院、岐阜病院、仙台病院と19年間、自衛隊の病院で勤務し、平成15年(2003年)に赤坂クリニックに院長としてま

いりました。平成29年(2017年)で、赤坂クリニックに来まして14年が経つたとしてい

最初の間に戻りますが、1996年、今から20年前は、何をしていたか？。各年代を順番にたどっていかないとなかなか当時の記憶が出てこない。そうしたところ、うちの娘が生まれたのが1990年だったことを思い出しました。つまり1996年

というところ、娘が6歳でちよつと小学校に上がる前の頃だった、ということに気づきました。自衛隊中央病院から岐阜病院に転勤する直前でした。子供がいると、子供の進学・成長に合わせ自分の年代史を思い出すきっかけになるんですね。ちよつとした発見でした。

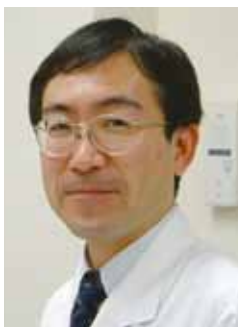
それでは、お子さんがおられない方の場合はどうするか。別にどうもしなくてもかまわないと言え、かまわないんですが、少し自分の歴史を振り返ってみるといことは、それなりに意味があることではないかと思

ます。そこでご紹介ですが、数年前に『自分史年表』という本が

す。左ページに書かれた社会の出来事や世相がヒントになって、そのころ自分が何をしていたかを思い出すきっかけになるわけですね。この本の帯に書かれていたキャッチコピーの抜粋を少しここに引用しておきましょう。

「我が人生の記録」：眠る記憶をたぐりよせ、新たな思い出の扉が開くのは楽しいものだ。思い出を書き込むだけで脳が若返り、自然に「プライベート史料」が出来上がる。

自分の人生を5年、10年のスパンで振り返りつつ、次の5年、10年をどう過ごしていくか、時にはじっくり考えてみる機会を持つのも、いいのではないでしょう。



(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)【41】

## — おれおれ詐欺とトランプ大統領 —

東京大学名誉教授

大井 玄

仕事柄、わたしの付き合う人には認知能力のおとろえた人が多い。もちろん、わたしも確かに認知能力がおとろえている。

彼らとの違いは、わたしには未だに好奇心が旺盛で、しかもすぐに感心したり、驚いたりするところが残っている点だろう。それを除けば、わたしは文句のない彼らの一員である。

そのせいだろう。おれおれ詐欺の話をきくと義憤に駆られ、また言いようない悲しさを感じる。

おれおれ詐欺の古典的的口を心理的に解析するならば、詐欺師はまず、息子を装い、他者の金を使い込んだというような話をでっちあげ、老母の不安を掻き立てる。窮地にいる「息子」を救うため、老母はため込んだへそくりを指定の口座に振り込み、ほっと安堵の息をつく。

ここで重要なのは、「強い不安」を掻き立てること、と同時に、金を払えば全てうまく行くのだという「希望」を持たせることである。と同時に明らかなこととは、老母は疑ったり、疑問を感じずることを中止していることだ。つまり「判断停止」をしており、つよく認知能力の衰えが窺

われる。怪しい点は少し考えれば出てくるのだがそれをしない。そこがますますこちらの悲憤を強くするのだ。

認知能力の衰えかかった老母だけの話であるなら、テレビで「おれおれ詐欺に気を付けよう」といったキャンペーンをしたり、地域の警察から電話をして注意を促すという手もあるだろう。

しかし社会の多くの人が不安を抱いているときはどうだろう。テレビやパソコンや新聞などの通信手段を活用し、不安を掻き立て、それを怒りに変え、特定の目標に向けさせることもできよう。

拙著『痴呆老人は何を見ているか』で記したように、われわれはそれぞれ程度の異なる痴呆である。既に社会に存在する「不安」が掻き立てられ、それが「怒り」に転化させられたとき、怒りを不安の原因と見なされるもの、たとえば、社会のマイノリティやこれまでの政治体制に向くのは、自然な心理的ダイナミズムであろう。

今回大統領に選ばれたドナルド・トランプ氏の選挙戦術はまさに、おれおれ詐欺を、アメリ

カという不安な社会で行ったものだった。

彼は「アメリカをもう一度偉大に」という掛け声とともに、主として低学歴白人男性層の不安をあおり、そこに生じる怨嗟と怒りを外国、移民と民主党権に向けさせることに成功した。もちろん、共和党員であるFBIの長官が、選挙の迫った時点で、クリントン候補の公用メールを私用に用いた問題を再燃させたことは、候補への支持機運を削ぐ決定的な打撃になった。

トランプ氏は、自由貿易で雇用が中国に持っていかれたため、アメリカの鉄鋼を中心とする製造業が落ち目になった。中国は不当に安い製品をアメリカに輸出していると言う。したがって中国からの輸入製品には四十五パーセントの関税をかける。

メキシコ人を主体とするヒスパニック系不法入国者が白人の職を奪うばかりか、強姦者であると言う。したがってメキシコとの国境に、絶対侵入できない壁を建設し、その費用はメキシコ政府に払わせる。一千万人におよぶ不法移民を検査し、国外

に追放する。

アルカイダが世界貿易ビルを破壊した九・一一事件の際、ニューヨークに在住のムスリムは拍手喝采した。シリア、イラクなどからの難民はテロリストを育む温床である。ムスリムの入国は差し止める。

国防については、アメリカは同盟国に対してあまりに寛大すぎ、気前良すぎた。アメリカは過大な軍事負担を強いられている。したがって北大西洋条約諸国の国防費を増額させる。日本や韓国にはその防衛負担金を増やさせる。

地球温暖化は、中国の言いだしたベテンである。したがって二〇一五年暮れに地球のほとんどの国が参加した温暖化防止を目的とするパリ協定から離脱する。そうすれば石炭石油を用いる火力発電を維持でき、石炭石油産業は救われる。

トランプ氏は明白な嘘をもついて不安と怒りを掻き立てた。たとえば怪しい不法入国者や外国人が増え、今やアメリカの殺人率は過去四十五年で最高である。新聞はそういうことについて触れない、と彼は断言した。新聞が触れないのも当然であ

る。現在の殺人率は、ピーク時の一九八〇年の半分にも達せず、一九六五年から二〇〇九年のどの年よりも低いのである。

さらに彼は言った、「もしヒラリー・クリントンが大統領に選ばれたら、一週間のうちにアメリカの人口は三倍になる」。つまり、六億五千万人が入国するには、南米、中米、メキシコとカナダの人口が全部やってこなければならぬ。

彼は州ごとの選挙人獲得では勝ったが、全国の総投票者数ではクリントンよりも二百万票ほど少なかった。しかし彼は「選挙人団で圧勝したばかりか、合法的に投票した何百万票を差し引いたら総投票でも勝っていたのだ」とツイートし、その何の証拠も挙げていない。

トランプ氏の発言の七十パーセント以上は、Factcheck.org（事実確認機関）から嘘か嘘に近いと判定され、クリントン氏のウソ率の三倍に達した。しかし、いくつかの世論調査では、トランプ氏はクリントン氏よりも「正直で、信頼に足る」とされている。

しかもトランプ氏のツイッターを見る人は一五〇〇万人で

あり、クリントン氏の二一〇〇万人よりもはつきり多く、テレビ・ラジオにより報道される量も彼女よりはるかに大きい。

アメリカ人の四人に一人は、太陽が地球の周りをまわると思っている。四割以上が、世界は過去一万年以内に、神によって、ほぼ今の姿に近い形で一週間のうちに創造されたと信じている。

その程度の世界認知の国のデモクラシーが選んだデマゴークを、いち早くご機嫌伺いに飛んだ我が国の総理は、「信頼できると確信した」と、国民に伝えた。

神よ、日本を救い給え



〈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。

## ● 野鳥図鑑 ●



### 【コミミズク】

冬鳥として飛来する数少ないフクロウの仲間である。大阪の淀川河川敷に来ているというので出かけることにした。現地に着くとすでに300人程のカメラマンが来ていた。最近のカメラ熱には驚かされる。午後3時頃、罫の草むらを飛び立ち、我々の前を飛び回ってくれた。夢中になってシャッターを切った内の1枚である。

撮影 日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之楢 ゆきとし



## フクロウ博士の チョット一言

### 真の友を喜ぼう

シンガーラ青年よ、友人には偽物と本物とがある。以下の4つは偽物の友と知るべきである。

- 1 持っていくばかりの者は偽物の友と知るべきである。
- 2 言葉巧みな者は偽物の友と知るべきである。
- 3 へつらう者は偽物の友と知るべきである。
- 4 浪費する者は偽物の友と知るべきである。

(中野東禅著 「ブツダの肉声」に生き方を問う、pp106、小学館新書2012)