

Que Será, Será

VOL.88
2017
SPRING



新宿御苑の枝垂れ桜

究極の不安の病パニック症の主な症状の一つとして息切れと窒息感がある。呼吸と不安は密接な関係である。この両者の関係について興味深い実験がなされている。指先に電気ショック用の電極が取り付けられ、今から数分以内に電気ショックが来ますと被験者に伝えられる。この人はいつ電気ショックが来るか今か今かと不安でいっぱいになる。このような不安を予期不安と呼んでいる。予期不安が高まった時呼吸数がどのように変化するかを調べながら脳波がとられた。この実験の前に不安体質についての心理検査がなされており、不安体質の程度が強い人ほ

ど呼吸数の変化が著明であったことが分かった。また、脳波から脳内の電源を推定すると、扁桃体部と推定される脳部位の活動が呼吸リズムと同期していた。脳外科手術の時に扁桃体を微弱な電流により刺激すると呼吸数が増大することが観察されている。これは扁桃体が刺激されると脊髄にその信号が伝わり横隔膜を収縮させ呼吸活動が生じるからである。この扁桃体は不安・恐怖や怒りの中枢となる脳部位である。扁桃体で生じる情動は呼吸とお互いに影響しあっている。呼吸がゆっくりとなれば、いやな感情も薄れていく。気分が落ち着かない

不安のない生活——(32)呼吸について(5)

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



不安のない生活—(32)呼吸について(5)



時やイライラしている時自然に深呼吸をすることがある。これは理にかなったことである。また、ストレスが高まり困ってしまった状態では無意識のうちにため息が出る。これも、生体の自然な反応である。

ここでこの呼吸に関するシリーズで今までに記してきたことに間違いがあることに気付いた。呼吸は自律神経ではなく体性神経系でリズム活動が保たれているということである。すなわち延髄にある呼吸中枢は血液中の炭酸ガス濃度が高くなると吸気活動を活性化させるように働いている。平常時呼吸に意識が届いていない時は延髄が呼吸の自律的リズムを形成しているが、意識的に呼吸を調節しようとする時随意神経が働き自分の意志に随った呼吸ができる仕組みになっている。瞑想中に呼吸数が低下してきている時突然強い吸気運動が出ることもある。これは呼吸中枢が起こす生体の自然反応なのである。もちろんこのような呼吸が出る

瞑想は随意神経が働いた呼吸をしている瞑想なので勧められない。

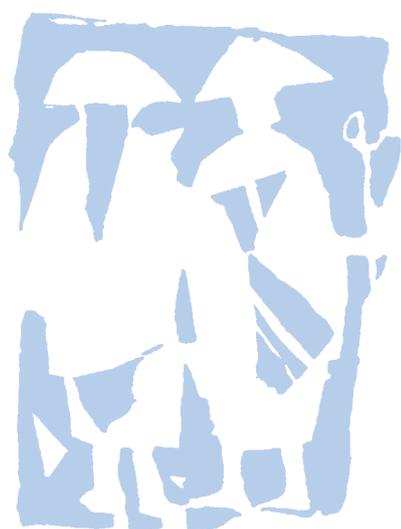
さて扁桃体と呼吸は密接な関係にあることを述べたが、坐禅で呼吸を観察し続けると自然に呼吸数が減少していく、すなわち扁桃体がおとなしくなると心が落ち着いていく。この時大切なことは意識的、随意的に呼吸を変えないことである。すなわち随意神経の働き無しで自然な呼吸リズムを観察し続ける。呼吸はその時の環境に適したリズムに漸次なっていく。体を動かすことなく静座しておれば呼吸は自然に緩徐になつていく。この時の様子が天台小止観で次のように述べられている。初めに禅に入るときに息を調うる法とは、息を調うるにおよそ四相あり。一に風、二に喘、三に氣、四に息なり。前の三を不調の相となし、後の一を調える相となす。いかなるを風の相となすや。坐の時、すなわち鼻中の息に出入に声あるを覚ゆるなり。いかなるか喘の相なりや。坐の時、息に声なしといえども、しかも出入が結滞して通ぜざるは、これ喘の相なり。いかなるか氣の相なりや。坐の時、また声なくまた結滞せずといえども、しかも出入の細ならざるを、これを氣の相と名づく。息の相とは、声あらず結せずならず、出入綿々として存するがごとく亡きがごとく、身を資けて安穩に、情に悦喜を抱く。これを息の相となす。風を守ればすなわち散じ、喘を守ればすなわち結し、氣を守ればすなわち勞し、息を守ればすなわち定まる。またつぎに坐の時、風氣等の三相あらばこれを不調と名づけ、しかも心を用うる者にはまた患となる。心もまた定まり難し。もし、これを調えんと欲せば、まさに三法に依るべし。一には、下に著けて心を安んぜよ。二には、身体を寛放せよ。三には、氣が毛孔にあまねくして出入し通洞して障礙する所なしと想え。もし、その心を細にすれば、息をして微々然たらしむ。息が調えば、すなわち衆患は生ぜず、その

心は定まり易し。

道元禪師の普勸坐禅儀には呼吸については、鼻息微かに通じ、と一言記されているだけである。瑩山禪師の坐禅用心記には次のように書かれていた。調息の法は、暫く口を開張いて、長息なれば即ち長に任せ、短息なれば即ち短にまかせ、漸漸に之を調え稍稍として、之に随つて覺觸し来る時、自然に調適す。而して後、鼻息或は通ずるに任せて通ずべし。

たりのことを坐禅では調身・調息・調心といっている。

参考図書
本間生夫 不安と呼吸 心と社会 No.166 p86-93、2016
小澤、福田総編集 標準生理学 医学書院 2011
関口真大訳注 天台小止観 坐禅の作法 岩波書店 2011
普勸坐禅儀 曹洞宗総務庁 教化部企画研修課
平成25年2月25日 第一版
坐禅用心記 曹洞宗総務庁 教化部企画研修課
平成24年3月5日 第一版



自分を振り返る 1 ミシガン大学時代

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

誰でもうつ病になる可能性がある？

うつ病と聞くとどんなことを想像するでしょうか？留学と聞くと？読者の方はそれぞれについていろいろ考えがあるでしょう。しかし、留学中にうつ病というのはどうでしょうか？

精神科医にとつては留学中に心を病むという話は比較的良好経験する話です。神戸大学病院や肥前療養所などで勤務している時、外国から日本に来てから不調をきたした方を担当することがありました。「精神的に弱っているときには環境の大きな変化は良くない」というのは誰もが信じる一種の常識でしょう。

私の留学でも環境の激変がありました。言葉はもちろん気候や食事、習慣、何から何までも違います。そして何よりも友人や家族から引き離されます。アナーバーの街の冬の寒さは札幌以上でした。睫毛が凍って開かないというのは生まれて初めての経験でした。入った寮は二人部屋で、これも初めて。大学時代に付き合っていた彼女との別れもありました。

結論から言えば、私は無事に留学を終えて帰国し、神戸大学精神科の研修医になり、それから今まで精神科医の仕事が続いています。2008年1月になごやメンタルクリニックに来てから今までの9年2ヶ月、父の葬儀を除いて一日も休まず働き続けています。昔のことを思い出したときには楽しかったことを思い出します。1年間の留学を終えて日本に戻ったとき、研修医生活のほうがよ

ほどストレスだったと考えます。

日記を通じて自分を振り返る

私には日記をつける習慣があります。私物を整理しているときに1984年の11月中旬に私が書いていた日記を見つけ出しました。字が下手なのは今も昔も相変わらずです。

Williamsはルームメイトです。サン・フランシスコ出身の彼は毎週、親に電話していました。米国人の家族のつながりは薄いはずと思いでいた私には彼の親子関係は驚きでした。冬休みには両親がミシガン大学まで来てくれると嬉しそうでした。部屋を尋ねてくる彼女もいました。

一方、このときの私にはクリスマスからの2週間をどう過ごすのか、全くあてがありませんでした。冬休み中、寮は閉鎖になります。日本に帰るお金はありません。親や友人が来るわけがありません。自分には行き場がないと考えるうちに、どうしようもなく朝が起きられな

なり、授業も休みがちになりました。疎外された感じで、さらに足も痒くなってきたのでした。下が、それから2、3日後の日記です。

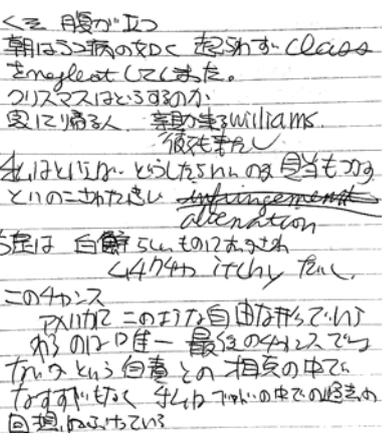
大学の中では200円程度で旧作の名画を見ることができました。夜になると少し元気になって部屋を出て、映画を見たり、図書館で本を読んだりしていましたが、それらだけでした。

ある授業はDSM-IIIに関するものでした。12月初旬、学生同士でお互いに診断をつけあう実習がありました。私を相手してくれた学生が真顔で「お前、専門家に相談したほうがいいよ」と言ってくれたのを覚えています。

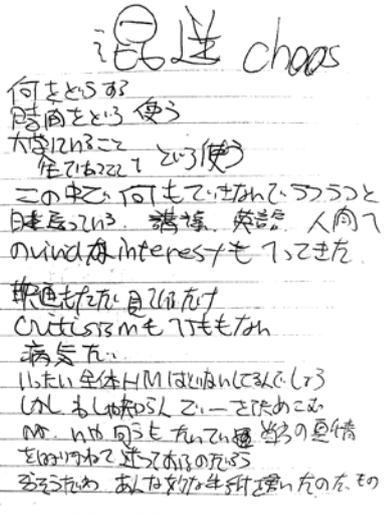
12月12日にメリーランド州ベセスダにあるNIH(国立衛生研究所)に研究者として滞在していた神戸大学精神科講師の谷本先生から電話がありました。冬休み中にアパートに來ないかと誘ってくれたのです。留学前の3ヶ月間、神戸大に研修生

として医局に籍をおいていた時に会いしただけで覚えておられました。渡りに船とはこのことでしょうか。谷本先生ご夫妻、就学前の二人のお子さんとクリスマスと新年を過ごし、スミソニアン博物館を見たり、NIHを見学したりしているうちに、私も元気になっていきました。留学後半の日記は前半のものとは別人が書いたものようです。

普通を思い出すだけでは1984年11月に自分がどうしていたかを正しく思い出すことはとても無理です。できるのは授業内容や出来事を思い出すぐらいで、自分がどんな気分だったかはとても思い出せません。辛かったことは？と聞かれたら、宿題の多さぐらいだと答えるでしょう。毎回、本や論文を読んでくるとグループでディスカッションすることや授業でした。アメリカ人でもとても全部を読み通すことはできないぐらいの量でした。



▲1984年11月中旬の日記



▲2、3日後の日記

こうやって自分の古い日記を取り

出して眺めると、11月から12月にかけてうつ病になっていたことがはっきりわかります。なぜうつ病になったのか？単なる思ひなのか？谷本先生がいなかったらどうなっていたのか？自分ではその答えはわかりませんが、この先、答えが見つかると思えません。今の私としては、わからないことは忘れて良いわけではない、だから日記を証人として自分の過去を忘れずにいようと思つて

います。

これから先 私事ですが、なごやメンタルクリニックでの勤務を2017年12月で終わることにいたしました。ケセラセラに寄稿するのもこれを含めてあと3回になります。私の日記を題材にしなが、名古屋での10年間も振り返っていいことと思います。あとしばらく私の回想にお付き合いください。



(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。動くつづき面接トレーナー。

睡眠障害について(3)

医療法人 和楽会
横浜クリニック院長

海老澤 尚

3. むずむず脚症候群

夜、寝るために布団に入ってじっとしていると、足やふくらはぎなどにむずむずする、びくびくする、痒い、痛い、火照る、などという「異常な感覚」が発生し、体を動かしたくなる睡眠障害です。足を動かしたり歩いたりすると「異常な感覚」は楽になりますが、布団に戻ってじっとするとまた悪化します。じっとしているとき、特に夜の時間

帯に悪化するのが特徴です。「異常な感覚」は腕や体幹に生じることもありま
す。この「異常な感覚」のせいでなかなか寝付けなかつたり、夜中に目が覚めた時もう一度寝るのに支障が出たりします。良く眠れないために、昼間、疲労感や眠気を感じます。妊娠や貧血、鉄分の欠乏、抗うつ薬やカフェイン、アルコール摂取が関わっている場合があります。男性より女性に多いとされ、日本人の数%程度に見られます。症状を軽くするお薬があります。睡眠中、周期的に脚がびくびくんと動くために睡眠が浅くなったり目が覚めたりする、周期性四肢運動障害という睡眠障害を伴っている方が多いです。

4. レム睡眠行動障害

睡眠中、夢の中での行動と同じ身体の動き・行動をする睡眠障害です。軽い場合は実際に誰かと会話しているようなはつきりした寝言のみの場合もあります

が、程度が重くなるにつれて睡眠中に叫ぶ、叩く、蹴るなどしたり、起き上がって歩いたり走りだすこともあります。そのため意図せず自分自身が、あるいは近くにいる人が巻き込まれて、怪我をする場合もあります。行動中に本人に強い刺激を与えたとすぐに目を覚まさせることができ、その時に実際の身体の動きと一致する、夢の中での行動内容を憶えていることが多いです。夢はレム睡眠中に見ることが多いのですが、本来レム睡眠中には姿勢を保つために使う筋肉が弛緩し、身体が動かない状態(金縛りと同じ状態)になっています。そのおかげで誰かと争うなど激しく行動する夢を見ても、実際に手足を大きく動かすことはありません。しかしレム睡眠行動障害ではレム睡眠中にも筋肉が緊張するため、夢で見たのと同じ身体の動き・行動をするので、中期以降の男性に多く、神経変性疾患と関連がある場合もあ

ります。抗うつ薬やアルコール摂取が関わっている場合もあります。レム睡眠行動障害にも症状を軽くするお薬があります。

お子さんに多いいわゆる「夢遊病」は睡眠時遊行症ともいい、レム睡眠行動障害とは別の睡眠障害です。これはノンレム睡眠からの覚醒に支障があるために生じると考えられており、強い刺激を与えてもなかなか目が覚めにくい傾向があります。



〈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、米國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 (53) ◆ 新しい刺激を求めるといふこと

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

シャープペンシル

私は本を読むとき、大事なところから修正もできる用に、少し大きめの消しゴムが付いたシャープペンをいつも使っていました。読書の際には必需品としています。ちよつとしたシャープペンマニアのところもあり、いろいろな種類のもをもう何本も持っているのですが、昨年末頃に、薄い金色の新しいシャープペン（もちろん消しゴム付きです）を文具店で見つけて購入しました。買ったばかりのころは、この薄い金色がなかなか良い色合で、使うたびに新鮮な気分になり、新しいシャープペンはやっぱりいいなあ、ちよつとほくそ笑みながら使っていました。今は大分慣れてきてしまつて最初の感激はなくなっているんですが、今もお気に入りのシャープペンではあります。

パソコンとタブレット

実は昔からパソコンも趣味でして、もう30年以上前、研修医になりたての頃に、エプソンのラップトップパソコン（ノートパソコンより少し大きめで、膝の上のせて使うこともできるという意味でラップトップと言われていました）を買ったのが最初でしたが、以来、4、5年ごとに新しいパソコンに買い替えてきました。Macは少々値が張るので、私の場合はもっぱらMS-DOS/Windowsの流れでした。Windows3.1以降、現在のWindows10に至るまで、数年ごとに新しいパソコン（主にノートパソコンです）を購入してきましたが、新しいパソコンを買うたびにワクワクしたものです。誰しも新しいものを手にしたときは心躍るものですよ。そんな私も、スマホやタブレットの購入は遅かったですね。年を取ったせいでしょうか、若い頃のように新しいものに飛びつくエネルギーがちよつと乏しくなつたよう、ようやく3年ほど前にガラケーからスマホに切り替え、ちよつと同じころにiPad miniも購入して、タブレットもデビューしました。昨年は9.7型のiPad Proが出て、画面がとて鮮明で少し大きくなったのと、スマートキーボードの文字通りのスマートさに惹かれて購入してしまいましたが、しばらくは、とても新鮮な感覚で、ワクワクしながらとても気分よく使っていました。今は、だんだん慣れてしまつて、買った当初の感激は薄れて、普通に活用しています。

なぜ新しい刺激を求めるのか

このシャープペンにしろ、ノートパソコンにしろ、タブレットにしろ、新しいものを手に入れた時のワクワク感というのを考えてみた時に、なかなか興味深いと感じました。これは、脳というものが、そもそも新しいものに惹かれるという性質を持っているということなんですよ。新しいものを手に入れた時、あるいは新しいことを始めた時、あるいは新たにどんな成長しているときなど、脳細胞は神経の新しい枝を伸ばしていついて、その際に喜びを感じるようになっていくんだらうなと思います。ですから、スポーツであるとか、音楽や絵画などの芸術であるとか、いろいろな分野のスキルが上達している時にも、脳がそのニューロンのネットワークをどんどん広げていついて、それに喜びを感じます。新しい世界が心の中でどんどん開けていく時の喜び、それは、スキーのゲレンデで、まさならコースを滑る時の喜びにも似ているのだからなあと思います。

新しいことの発見

何か新しい発見がある時であるとか、技能が上達している時というのは、そのことを何度繰り返しても飽きが来ないのですよ。ですから、たとえば小さい子供というのは、何をすることも全てが新しいことで、ずっと同じことをやっていても、その都度、新しい発見があるものだから、いつまでも飽きないのですね。ところが大人になると、もう大抵のことに慣れてしまつていて、新鮮な喜びを見つけていくことが難しくなつてしまつていく。ですから大事なことは、じっくりと物事に取り組み、その中から何かしら新たな発見をしていけるようにするということなだらうなと思います。

また一方で最近の世の中は、モノにしろ情報にしろ、いろいろな刺激にあふれていて、次々に新しいモノに目が行ってしまつてすぐに飽きが来てしまつていくという悪い循環が顕著になってきているのではないかと思います。新しい刺激ばかりを制限なく求めるようになり、心はどんどん疲弊していつてしまつていくのではないのでしょうか。一つのものにじっくりと深めていく、極めていくという方向に気持ちをもちつていくことが大事ではないかと、つくづく思います。いつまでもずっと大切なものあ、あと、言い忘れていました。古いものをずっと大事にするという場合もありますね。愛着があつて絶対に捨てられないというものもあるわけで、まあ、とてもお気に入りの骨董品であるとか、昔の大事な思い出の出品であるとか、新しいものには決して代えられない、そういうものもありますね。



（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)【42】

— ドナルド・トランプという症例 —

東京大学名誉教授

大井 玄

ドナルド・トランプ第45代アメリカ大統領は、認知症高齢者の異常精神症状に強い興味を抱く老医にとつては、格好の観察対象である。

なぜなら、認知症高齢者の易怒性と底の割れた「嘘」をついて平然としている点において両者は酷似するからだ。

「もの取られ」のような被害妄想を抱く認知症高齢者には決して逆らつてはいけないのは、その介護者の広く知る事実といえよう。もし訂正したりするならば彼は激高し、易怒性、夜間せん妄といった周辺症状が悪化するばかりだからである。九十歳であっても「三十歳」というならそれを受け入れるのだ。

なぜなら「妄想」も「嘘」も彼にとつては真実だからだ。

トランプ氏は、選挙運動中、「現在のアメリカの殺人率は過去四十五年で最高である。新聞はそのいうことに決して触れない」と断言していた。それは当然のことだ。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だ。

大統領就任演説でも、「犯罪と悪党と麻薬によってあまりにも多くの命が失われている」と述べ、

こういう「死屍累々たる殺戮(carnage)は、いまここで終わる」と見栄を切った。こういう明々白々の嘘を大統領就任式でついで平然としている。

大統領選挙中、対立候補のヒラリー・クリントン氏に有利なように選挙の不正があると公言していたが、調査してもその証拠は全くなかった。

また全米での獲得票数ではクリントンが三〇〇万票ほど多かったが、彼は不法移民たちが彼女に投票したからそうなったのだと主張し続けている。全くそれを裏付ける証拠は存在しない。

就任早々、関係機関との打ち合わせもせずにアラブ系七か国からの入国を差し止めたため、一時各地の空港で大混乱が起こった。アメリカへのテロリスト流入を食い止めるのと理由だった。しかし、一九七五年から二〇一五年に至る四十年間に、これらの国出身の者がアメリカで殺人を行った例はゼロである。

さすがにこの入国禁止令は、連邦裁判所から根拠がないとの理由で差し止めを受けたが、彼は「悪い裁判所が悪い判断をくだした。来週新たな大統領令を出す」とめげない。

それに続き、マイケル・ブリン



フクロウ博士のチョット一言

われは水なり、われは石なり ある釣人の言葉

あるいはむかしよりの賢人聖人、ままに水にすむあり。水にすむとき、魚をつるあり、人をつるあり、道をつるあり。

これともに古来水中の風流なり。さらにすすみて自己をつるあるべし、釣りをつるあるべし、釣りにつらるるあるべし、道につら

るるあるべし。

道元 正法眼蔵 山水経
魚をつるとはまさに太公望の世界でしょう。それが「われは水なり、われは石なり」の世界でしょう。それが見る人をも根源の世界に立ち返らせ、そして自らを熟成させます。さらには、人間くさい世間の

雑事から自己を回復させてくれる力となり、釣りを楽しむことになりきり、釣りの世界に自分が深められ、人の道に引きずられていく、というわけです。

(中野東禅著 「禅僧が教える老いと死を楽しむ一句のちから」、pp76、イースト・プレス 2011)

大統領補佐官(国家安全保障担当)が、昨年末休暇先のドミニカ共和国から駐米ロシア大使に何度も電話し、対口制裁に言及、新政権での対口関係改善を示唆したことが明らかに、同補佐官は辞任した。

彼はトランプ政権の親口戦略を主導してきており、ロ大使とは二〇一三年からの知り合いで、ロシア放送局の番組に出演し謝礼を受け取り、モスクワの会合ではプーチン大統領と同席している。駐米ロ大使との電話の内容は、米連邦捜査局(FBI)の盗聴により明らかになったもので、FBIは彼がロシアにつけ込まれる恐れがあると報告した。

政権発足の一か月は、だれが見ても混乱の極みにあるといえる。しかし、二月十六日トランプ大統領は初めて単独の記者会見を開いて、「大統領府は見事に調整された機械のように動かされている」、「これほど短期間で私ほど成果を上げた大統領はいなかった。だが大きい仕事はまだ始めている。来週早々からするよ」と自画自賛した。

しかし、彼の補佐官や側近がロシアと接触していたという点について質問されると、「それはメディアが創り出した偽のニュースだ」と

だと言いはり、「ロシアの話は策略だ。私はロシアとは何の関係もない。自分の知る限り、だれも関係がない」と声を荒げた。しかしニューヨークタイムズ紙は、盗聴された電話の内容や電話記録から、彼の側近がロシアの諜報関係者とも何度も選挙前に接触していることを、その週、報道したばかりだった。

トランプ氏は会見中何度も報道機関や記者たちを非難したが、特にニューヨークタイムズ紙とワシントンポスト紙の特定記事に触れ、「でっち上げ」だと指弾した。「新聞は逸脱している。不正直の程度は手が付けられん」と言った後で「民衆はもう諸君の言うことを信用しないぞ」と罵った。

大統領は「全軍の指揮官(Commander in chief)」とも称されるが、彼はその盛んなツイッターの発信により「ツイッターの司令官」との異名を得ており、その一七〇〇万人のフォロワーに対する影響力は、ニューヨーク・タイムズ、ワシントン・ポストやCNNテレビなどのような報道機関よりも直接的な宣伝効果が大きいように見える。ツイッターの百数十で伝える情報はごく限られている。しかし低学歴のサポーターにとっては、情報の正確な事実性を吟味するこ

とよりも、「新聞は嘘つきだ!」という訴えを何十回も見ることが行動に訴える力があるのだろう。アドルフ・ヒトラーがラジオを通じてた宣伝を効果的に利用した歴史に重なる。

トランプ氏を「病的嘘つきpathological liar」と呼ぶアメリカ人もいる。確かに、事実ではないことを、ぬけぬけと繰り返し、自分に都合の悪い事実を決して認めることができない点において彼は「認知症」並みに「病的」といえる。

しかし地球で最高の権力者が「病的嘘つき」であるのは、背筋の寒くなる事態ではある。



〈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。

● 野鳥図鑑 ●



【ミコアイサ】

近くの池に今年も来ているというので出かけてみる。池の真ん中あたりで数羽がさかんに潜水を繰り返している。カメラのピントが合う頃には再び潜ってしまい、なかなかよい写真が撮れなかった。雄の羽色が巫女さんの白装束のように見えることから、「みこ」の名前が付いているが、最近では目の周りの黒い模様がパンダに似ていることから「パンダガモ」の愛称で親しまれている。

撮影
日本野鳥の会 岐阜代表 大塚^{ゆきとし}之稔