

Que Será, Será

VOL.92
2018
SPRING



北海道ガーデン街道 十勝ヒルズ



マインドフルネスの 臨床効果と脳科学

① 腹が立たなくなりました

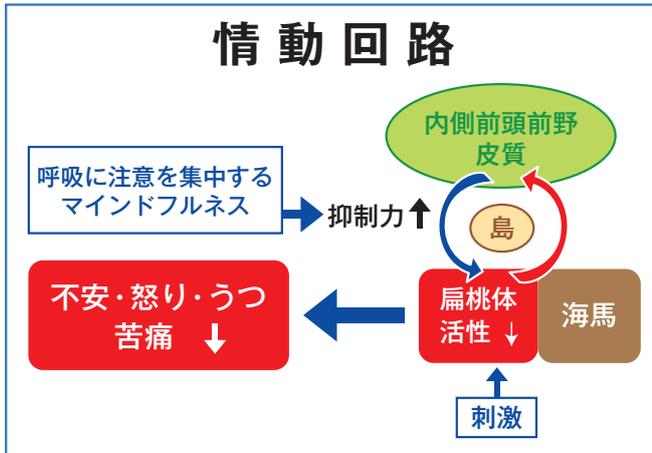
医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



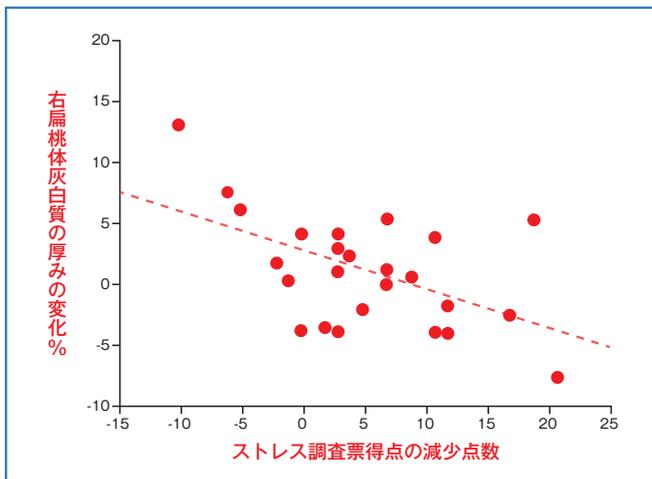
今回から新しい連載をはじめました。1年か2年は連載できると思います。マインドフルネスのショートケアセンターに通所し始めた患者さんがまず初めに気づくことは、立腹しないか、腹が立つても程度が軽く顔に出なくなるということのようです。それは、マインドフルネスの基本態勢である、今のこの瞬間を判断せず優しい気持ちで好奇心を持って受け入れる、ということが現実生活の中にも無意識のうちに少しずつ浸透するからだと思います。この効果は社会的動物である人間にとっては非常に好ましいことです。腹を立てる

ということは良好な人間関係を損ずる危険性が大変大きいことを意味しています。人間というものは不思議なもので心の状態がすぐ顔に現れます。腹が立たなくなつた方がある日ふつと穏やかな表情が見られるようになります。一緒に瞑想をした後のシェアリングでこのような人を見ると私は本当にうれしくなります。私は、そのうれしさをすぐ本人に伝えたくなくなってしまう。あつ！顔が変わつたね。良くなつてきたよ！と声をかけます。すると患者さんはますます明るい輝いた顔になります。この瞬間にマインドフルネスをは

マインドフルネスの臨床効果と脳科学 ① 腹が立たなくなりました



▲ 図1 マインドフルネスによる怒り軽減のメカニズム



▲ 図2 8週間のマインドフルネスプログラムにより扁桃体の厚みが減少するほどストレスが減少した。

じめて本当によかったと感じます。
 このような臨床症状の変化を脳機能から証明した研究が最近出ました。呼吸に注意を向けるマインドフルネス瞑想を初心者に2週間訓練を行い、機能性核磁気共鳴脳画像検査(fMRI)中に、呼吸に注意を向けた状態とそうではない状態が比較されました(Dollé, 2016)。この時に嫌悪感の強い画像が示されたり示さ

れなかったりして、合計4種類の状態でfMRIが行われました。その結果、呼吸に注意を集中していると安静時に比べ、嫌悪感のある刺激に対して本人はそれほど気持ちが悪いと感じず、同時に、前頭前野の左背内側部の活動性は上昇し、怒りの中枢である扁桃体の活動性は低下します。さらに扁桃体と前頭前野の結合性が上昇しました。要するに、呼吸に注意を集中

していると前頭前野の活動性が増して、その活動が扁桃体を抑制するということです(図1)。この研究は、呼吸への注意集中マインドフルネスが行われている間扁桃体自体の活動性が低下することを示しています。この研究結果は皆さんが日常的にも使用できます。要するに、腹が立った時に呼吸に注意を集中して、今の瞬間を感じるようにしたら、皆さんの嫌な気持ちは

雲散霧消します。呼吸への注意集中瞑想は心の静穏化作用が強力なのです。
 この研究は短時間のマインドフルネスでしたが、ストレスフルな人に8週間のマインドフルネスプログラムを行った前後で、fMRIで扁桃体の大きさを測り、ストレス度の変化を調べた研究があります(Hölzel, 2010) (図2)。驚くべきことに、8週間のマインドフルネスで脳の形態が変わってしまうのです。マインドフルネスです

は怒りの中枢である扁桃体が小さくなってしまったのです。しかし、実際に2か月間近く毎日最低20分間マインドフルネスをすることは結構な努力を要します。読者の皆さん、マインドフルネスは魔法の療法ではないのです。毎日地道な努力があつて初めて効果が出てくるのです。

文献

Dollé S Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala-prefrontal cortex connectivity. Neuroimage. 2016; 134: 305
 Hölzel S Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Soc Cogn Affect Neurosci. 2010; 5: 11



邂逅相遇

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

私が本格的になごやメンタルクリニックでの診療を開始し、2ヶ月が過ぎました(この原稿を書いているのは2月末です)。名古屋に来てからの懸案事項の一つが昼食をどうするかということでした。たかが昼食といふなかれ、衣食足りて礼節を知る、腹が減っては戦は出来ぬと言われますが、食事はとても大切なことの一つなのです。また、私が見知らぬ街を歩くこと、知っている街でもいつもと違う道を歩くことが好きです。こんなところ、こんな建物やお店があるとか、この道がこんなところにつながっているなど、そんな楽しみや驚きがあるからです。

そういつたこともあり、この2ヶ月美味しくて、出来るだけコストパフォーマンスがよい(これも重要です!)昼食処を探しがてら、昼休みにクリニックから名古屋駅周辺を歩いていきます。一番に感じたのは、名古屋駅を含む商業施設が予想以上に広く、ホテルに複数の百貨店、飲食店街など、非常にたくさんのお店があるということ。ちよつと違う道を歩くのが好きな私はつい、帰りに違う経路で行けるかなと試し、見当違いの所に出ってしまったり、クリニックのある名古屋駅の西側に

たどり着けなかったりもしました。また、何か飲食店があるかなと思ひ、適当にずんずん歩き続け、結構な距離を歩いた挙句大したお店もなく、クリニック周辺まで戻って来て昼食を食べることもありました。飲食店に限らず意外なところに学校やお店、寺社仏閣を見つかりたりして、お昼休みを過ごしています。名古屋には、いわゆる名古屋めしという名古屋の名物料理がいくつもありません。ウイキペディアによると、「グルメ激戦区として知られる愛知県名古屋市市の名物料理を指す造語である。ただし、全てが名古屋市発祥の料理という訳ではなく、地域の起源を持つ料理もある」のだそうです。昨年の秋に学会で名古屋に来た時に、台湾ラーメンが実は台湾発祥ではなく名古屋市が発祥だと知り、非常に驚きました。それはさておき、名古屋めしの中で、こうして縁があつて名古屋に来ることがなければ、おそらく食べなかつただろうと思うのが、あんなかけスバです。食べたことがない方は想像してみてください、スパゲッティのまわりにあんかけが添えてあり、スパゲッティの上にオムレツやエビフライ、とんかつなどがのつているので

す。スパゲッティにあんかけにとんかつ、これは美味しいのかと思ひましたが、食べてみると分かります。ならばと、さつそく名古屋駅隣接の飲食店街で食べてみました。濃い味が多い名古屋めしにしては予想よりも濃くなく、330gという麺の多さも気にならず完食しました。味のほうというと、正直なところものすごく美味しいわけではないですが、普通に美味しくて、不思議とまた食べたくなる味でした。予想とは少し違う、まさに食べてみないと分からない味でした。気になった方で名古屋に来る機会があれば、ぜひ「賞味ください。ちなみに私が行ったお店は、麺の量が480gという設定もあるようなので大食いの方も安心です。

さて、人は程度の違いはあれ、おおむね同じようなパターンの行動や思考を取ります。それは、その人がそれまで生きてきて経験したことなどから身に付けた、「その人にとつて最も無難、あるいは楽だとされる」行動や思考のパターンなのです。しかし、最も無難であることが、最善とは限りません。にもかかわらず、より良いと思われる行動や思考のパターンに変えるというところは意外と難しいのです。例えば、何度叱つても子供が言うことを聞かないんです、という話をしばしば聞きます。叱つても子供は言うことを聞かないのに、叱るといふ行動パターンは変えない。何度叱つても子供が言うことを聞かないのであれば、状況を変えるためには何度か叱るといふ行動を変えるべきなのですが、これがなかなか難しい。なぜかというと、叱るとそれに対して子供が無視したり、反抗的なことを言うといった、親からすれば予想された通りの反応が返ってくるため、ある意味安心なのです。今まで叱つていた場面では叱らなかつたとしても、子供がどんな反応を示すか分からない。分からないことに對して人は不安感を覚えるのです。その結果、子供を叱る、反抗的な態度を取る、何度叱つても言うことを聞かないと愚痴るといふパターンが出来上がつてしまひ、もつと良いパターンがあるかもしれないにもかかわらず、そのままにしてしまつてしまいます。違ふことをしてみよう、今までは違ふ、場合によっては予想外の反応があるかもしれないですが、より良い行動や思考パターンを見つけることが出来るかもしれません。いつもと違ふ道を歩いてみる、違ふお

店に入つてみる、私がこういうことが好きなのは、いつもと違ふことをすることで今度知らなかつたことを知る事が出来るからかもしれません。ちよつとの勇気を持つて、ちよつと違ふことをしてみる、ちよつと違ふことに会える、なんだかワクワクしてきませんか。

参考書

野田俊作 アドラー心理学を語る 4 勇気づけの方法 創元社



(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。

過眠症

医療法人 和楽会
横浜クリニック院長

海老澤 尚

居眠りを繰り返します。居眠り後は一時的に眠気がとれてすっきりしますが、しばらくするとまた眠くなります。

感情の動きをきつかけに体から力が抜ける情動脱力発作と呼ばれる症状が特徴です。笑ったり驚いたり怒ったりしたあと、全身または身体の一部の筋肉に突然力が入らなくなりません。全身が崩れ落ちる場合もあれば、膝の力が抜けたり、呂律が回らなくなる程度のこともあります。脱力は左右対称で、数秒から数分間で完全に回復します。脱力している間も意識は保たれています。

今回のテーマは過眠症です。日中に強い眠気を感じてうとうとしたり、居眠りを繰り返す疾患です。既にご紹介した睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群では夜ぐっすり眠れないための眠気ですが、ここでは夜眠っているはずなのに日中の強い眠気を感じる疾患をご紹介します。

1 ナルコレプシー

日中の強い眠気があり、数分から20分間程度の短時間の

10歳台で始まることが多いが、日本では0・16～0・18の方にみられます。

2 特発性過眠症

日中に強い眠気が続き、居眠りを繰り返します。毎日12時間以上眠ることがあります。眠りからの目覚めが悪く、無理に起こすと一時的に混乱した状態になることもあります。頭痛や起立性低血圧(立ちくらみ)、手足が冷えると血行が悪く蒼白になるレイノー現象を伴うこともあります。

ナルコレプシーに比べ、日中の眠気の「耐えがたさ」は程度が軽い場合が多いのですが、居眠りの時間は長く(時に数時間程度)、居眠り後もすっきり感が得られません。ナルコレプシーよりまれで、10～20歳代前半に始まることが多いです。

3 周期性過眠症

数週間から数か月ごとに1週間程度の過眠を繰り返します。過眠は頭痛や全身倦怠感が数時間続いたあとに出現することがあります。過眠があ

る期間は、食事・排泄の時に外1日中眠っています。過眠の間に強い刺激で目を覚ませることは可能ですが、反応は鈍いことが多いです。過眠がある期間以外は全く症状がありません。

10歳代に始まることが多いが、男性に多いとされていますが、女性の月経周期に一致して過眠が生じるタイプもあります。まれな疾患です。

4 睡眠不足症候群

これは病名の通り慢性的に睡眠不足が続くために、強い眠気や注意集中困難、全身倦怠感などが生じる疾患です。「睡眠不足で眠いのは当たり前」ですが、睡眠不足にご本人が気づいていない場合の診断名です。睡眠時間の短さを除き、寝つきなど睡眠そのものには問題がありません。短時間睡眠が続く平日に比べ、好きなだけ寝られる週末などは睡眠時間が増え、長時間眠ると眠気なども回復します。多忙な方や夜更かし習慣のある方がいつの間にか陥っている場合があります。必要とする睡眠時間は個人差も大きい

のですが、日本人の必要な睡眠時間の平均は7～8時間ですので、平日の睡眠時間がこれより極端に少なく、日中の眠気などが強い場合には疑ってみた方が良いと思います。

ナルコレプシーや特発性過眠症の診断には専門施設での検査が必要です。



〈海老澤尚略歴〉

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、メディ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 (57)◆

将棋の話 - その3 -

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

藤井四段はあっという間に六段になってしまいました。まず2月1日、順位戦C級2組の9回戦で全勝をキープし、C級1組へのトップ昇級を決めて五段となりました（C級1組になると五段になる規定）。そしてそのたった16日後の2月17日には、ベスト4に勝ち進んでいた朝日杯の準決勝でなんとあの羽生善治竜王を破り、決勝ではバリのA級棋士である広瀬章人八段を撃破して、プロ棋戦

で優勝してしまいました。『五段昇級後に全棋士参加棋戦で優勝すると六段に昇段する』という規定があり、藤井五段はまだ中学生であるのにプロ六段になってしまいました。もしかりに朝日杯の優勝が、順位戦の昇級より先だった場合は、そこで五段になって、そのあとC級一組への昇級が決まっても、その場合は五段どまりでした。天の巡り合わせですね。中学生でプロ六段というのは空前絶後の記録です。すごいです。

藤井六段はその後も快進撃を続け、3月8日には師匠の杉本昌隆七段に勝利し（杉本七段は負けはしましたが、対局後のとてもうれしそうな様子が印象的でした）、3月15日には順位戦の最終戦を勝利で飾り、再び連勝記録を15に伸ばしています。またまたどこまで記録を伸ばすのだろうかとかわくわくしてきます。

それでは、前置きはこれくらいにして、将棋にちなんだ本題のほうを始めたいと思います。

悪手を指した時

まずい手を指した場合、それを悪手というのですが、プロでも必ず悪手を指すことがあります。その時に「アー、失敗したあ」と気持ちを引きずってしまおうと、さらに悪手を指して、さらに状況を悪くしてしまおう。ですから、終わってしまったことを引きずらずに、その局面での最善手を指すことが大事になります。悪い状況なりに辛抱して、その状況での最善手を探す、その辛抱を続ける中でまたチャンスが回ってくるのを待つ、それが大事なわけですよ。

将棋の世界に限らず、このことは日常生活においても言えることだと思います。何か失敗をやらかしてしまった時に、とてもショックかもしれないですが、そのことを引きずらないで、とにかくその状況を一旦は受け入れて、その悪い状況での最善の対応は何かということ、気持ちを落ち着けて考えることが大切だと思います。深く反省することは、とりあえず、事（対局）がすんでからにするというこ

とですね。「最悪だあ」と思われる状況でも、とにかく少しでも冷静になって、最善を尽くすことに気持ちを持って行きましょう。

ここまで書いてきました、何やら似たようなことを、以前、一口コラムに書いた気がしてきました、ちよつと過去のケセラセラを見返してみましたら、ケセラセラ2010年VOL60春号に『悔むということ』という題名で書いていました。その際の記事は、『悔むということには、再び同じ失敗をしないように、その失敗をしつかりと心に刻みつけるといふ意味があるのだ』という内容でした。今回の「失敗を引きずらないようにする」というお話とは少し観点が違いますが、ご興味ありましたら、和楽会のホームページからケセラセラのバックナンバーをご覧いただけますので、あわせて読んでいただけたらと思います。

バックナンバーをご覧になる方法ですが、医療法人和楽会のホームページ（<http://www.francinic.com/index.php>）を

開いていただきますと、右側に『このころの季刊誌ケセラセラ』のバナーがありまして、そちらをクリックしていただければ、ケセラセラのバックナンバー一覧が出てまいりますので、そちらから読みたい号をクリックなさってください。ちなみに私の一口コラムは、VOL36から連載しております。最後はちよつと自己PRになってしまいました（笑）。



〈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)【46】

— 痴呆老人の懸念 —

東京大学名誉教授

大井 玄

わたしは生涯を通じて非政治的でナイーブな人間であった。現在は老耄の旅人として夕闇迫る荒野をとぼとぼ歩いている。わが身に何が起こっても驚かない、悲しみもしない。それでも世の中を見渡すと心配する種はある。アメリカ大統領ドナルド・トランプが朝鮮半島に先制攻撃を仕掛けることである。戦争が始まれば、初日に百万人が殺される可能性があるというスタンフォード大学の推測がある。

アメリカはわたしが物心ついたときから何度か外国に戦争を仕掛けてきた。ヴェトナム戦争は1964年トンキン湾でアメリカの艦艇が攻撃を受けたという口実で本格的軍事介入を始めた。

2001年9月11日の世界貿易ビル、国防総省への同時テロ事件後、首謀者オサマ・ビン・ラディンをかくまっているとしてアフガニスタンに侵攻した。

2003年、ブッシュ政権によるイラク侵攻は、サダム・フセインがアルカイダとつるんでおり、大量破壊兵器つまり核兵器を隠し持っているとの口実で行われた。それがまったく事実無根の言いがかりであったことは、我々の記憶に新しい。

当時、パウエル国務長官は、国連でイラクを攻撃することが唯一残された選択肢であると演説した。その一部を挙げれば、「わ

れわれは、中東地域を支配する野望を抱き、大量破壊兵器を隠匿し、テロリストを匿うばかりか、彼らを積極援助する政権に対峙している。われわれは過去と対峙しているのではない、われわれは現在と対峙しているのだ。そして今われわれが行動しなければ、さらに恐怖すべき未来に立ち向かうことになる。」

彼の演説は国際的には評判が良くなかったが、多くのアメリカ国民に強い説得力があった。

ドナルド・トランプは、もし北朝鮮の独裁者キム・ジョンウンがアメリカに攻撃を加えるならば、かつてどの国も経験したことがないような「焰と激怒」(Fire and Fury)を被り、徹底的に破壊されるだろうと広言し、キムを「小さなロケット・マン」と嘲り、自国の核兵器のほうをはるかに強力だと自慢した。

小学生並みの威張り方をする、慢性的嘘つきが世界最強国の大統領である事実には、歴史の滑稽さ、皮肉さそして怖しさを感じよう。ワシントンポスト紙はトランプが就任一年でついた「うそ」は2140回と報じている。

トランプのアメリカ(そして日本)の立場は北朝鮮を核保有国として認めず、非核化を迫るものだ。

しかし北朝鮮がすでに核兵器を保有している以上、その選択肢は現実的だと思えない。北朝



フクロウ博士のチョツと一言

喜心、老心、大心

— 喜びと、いたわりと、おおらかな心がものを生かすのです —

これは台所の心得を書いた道元禅師の書かれた「典座教訓」という書物の中で説かれている徳目です。調理をするときに、材料が粗末であっ

ても喜びを持って行い、材料をいたわり大切に仕事を進めるのです。そして小さなことにこだわらないことです。大心をもってよかつ

たといえる人生にしたいものです。

(中野東禅著 「凡人のための禅語入門」 pp38 幻冬舎 2006

鮮はトランプの脅しを取り上げ、弱い者いじめをするアメリカ帝国主義から身を護る自衛手段として、核兵器製造と大陸間弾道ミサイル開発を正当化している。北朝鮮は核兵器が生き延びるため必須だと信じている。

たしかに北朝鮮に対する経済制裁はある程度効果があるだろう。石油の値段は高騰し、電力使用は制限され、首都ピョンヤンでさえ停電がしょっちゅうある。しかし太陽光発電は一般化されつつある。市場経済的仕組みも部分的に取り入れ、闇市も許され、GDPの伸び率は、何年もの低迷のあと、昨年韓国中央銀行の推計では3.9%だった(アメリカ1.6%)。

第二次大戦中、「欲しがりません勝つまでは」を信じて飢えに耐えた軍国少年には、今のしめつけで北朝鮮が近未来に崩壊するとはとうてい信じられない。

流れとして不吉なのは、トランプ政権の中樞が異論を唱える者を排除していることだろう。

ジョージ・W・ブッシュ政権のアジア問題上級顧問で現在ジョージタウン大学教授のヴィクター・チャは、ずっと韓国駐在大使候補と見なされていた。しかし彼は「鼻血作戦bloody nose strategy」に反対する意見をワシントンポスト紙に載せて大使候補から外された。

鼻血作戦とは、北朝鮮がアメリカ本土を核攻撃する手段を開

発する前に、北朝鮮の核兵器製造施設などを先制的に攻撃してしまおうという戦略である。

トランプは、同盟国より自国の国民、都市を護ることが大統領の究極的責任だと考えている。それが「アメリカ第一」主義であり、ニューヨークやワシントンを護るためにはソウルや東京を犠牲にしてもよいという冷酷さである。

紛争になれば、事態は急速に拡大しよう。米韓側は北朝鮮への大規模な空爆とサイバー攻撃で指導者の殺害と軍事力の無力化を図ろう。北朝鮮は政権の存続をかけて通常兵器あるいは核兵器による反撃を韓国そしておそらく日本にも行うだろう。自国を攻撃しているのはアメリカ、韓国、日本である。

叔父を処刑し、異母兄を暗殺したキム・ジョンウンは冷酷な独裁者である。攻撃されるならば核兵器の使用もためらわないだろう。

嘘と欺瞞とはつたりで不動産業に成功し、テレビショー司会者として聴衆を扇動し興奮させることに長けたドナルド・トランプは、さらに冷酷だ。彼には弱者のうめきや悲しみへの憐みはない。かつて彼は、使用しないのならばアメリカは核兵器を保持する必要があるのか、と訝った。(1)

核兵器を小型化し、より使いやすくするという核兵器開発と

使用の戦術的かつ戦略的変換は、彼のサディスティックな性格をも反映している。

韓国(そして潜在的には日本)が想像を絶する人的被害をうける軍事的行動か、それとも北朝鮮を事実上の核保有国として容認しそのリスクを管理していくのか。北朝鮮が自殺的行動をとらないかぎり後者の方がましではないのか。

封じ込めは、中近東やテロリストへの核ミサイル技術拡散を防ぐうえでも重要だろう。しかし北朝鮮が核保有国として責任ある行動をとること引き換えに、制裁を緩和することも、選択肢として残すべきだろう。

歴史は、痴呆老人の願いと別方向に流れるように見える。

(1) The New York Times: International Edition, 2017-10-13, Editorial



〈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 ●



【シマフクロウ】

世界最大級のフクロウで翼を広げると180cmにもなる。北海道東部の川沿いの森林に100羽程が生息しているだけで、絶滅の恐れが最も高い鳥とされている。

雄が「ボーボー」と鳴くと、雌が「ウー」と答える。環境省によって保護されている餌場で待っていると、音も無く現れた。池の中に飛び込んで魚を捕えると、また静かに去って行った。この森では毎年雛を育てていると聞いている。今年も無事、雛が育つことを祈っている。

撮影

日本野鳥の会 岐阜代表 大塚としゆゆきとし

赤坂クリニック INFORMATIONS

Tel 03-5575-8198

【医師の診察日変更のお知らせ】

- ① 南 房香先生 診察日が火曜に変更になります。 ② 竹内 武昭先生 今までの土曜に加え、火曜も診察日になります。
 10:00~11:30 予約 15:00~17:00 予約 火曜 10:00~13:30 予約 土曜 15:00~17:00 予約

6月より、早稲田大学人間科学学術院 教授 鈴木伸一心理士の個人カウンセリングが開始します。
 ご希望の方は、担当医にご相談ください。

【マインドフルネス】

- ① 4月より平日の夜に新しくクラスが始まります。
 (週1回、18:00受付開始、18:30よりプログラム開始、20:00終了)
- ② 他の医療機関におかかりの方も、マインドフルネスプログラムを保険適用、自立支援適応で受けることができます。
 受診には、次の手続きをお願い申し上げます。
 ●赤坂クリニック宛の紹介状をご準備ください。●自立支援の登録医療機関に赤坂クリニックを追加してください。
 ●赤坂クリニックの初診の予約をお取りください。
 ※精神科ショートケアは医師の指導のもと行われます。
 必ず定期的に医師にご受診ください。
 詳細については赤坂クリニックにお問い合わせください。
TEL 03-5575-8198

プログラム、スケジュールなど
 最新情報はWebをご覧ください



なごやクリニック INFORMATIONS

Tel 052-453-5251

第24回 不安の医学 市民講演会

テーマ パニック症
 日時 平成30年5月26日(土)
 13時30分~16時30分(開場13時15分)
 場所 愛知県産業労働センター
 「ウインクあいち」5階 小ホール2
 入場料 無料(300名)

<はじめに>

今年のテーマは「パニック症」です。パニック症は、大変ポピュラーな不安の病気として広く知られるようになりましたが、まだまだ不十分です。診断されても十分な治療がされていない人や、しっかりとした療養が指導されていない人が非常に多い病気です。この講演会では、長い間パニック症を専門としてきた演者が、一般の紹介ではまだ調べていない部分にまでふれ、パニック症からの脱却を目指すお話をします。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

<プログラム>

- オルガナイザー：医療法人 和楽会 理事長
 貝谷久宣 先生
- 13時30分~ はじめに
 貝谷久宣 先生 医療法人 和楽会 理事長
 - 13時40分~ 「パニック症の診断と治療」
 岸本智数 先生 なごやメンタルクリニック院長
 - 14時30分~ 「パニック症の認知行動療法」
 鈴木伸一 先生 早稲田大学人間科学学術院 教授
 - 15時20分~ 休憩(20分間)
 - 15時40分~ 「パニック症の療養と看護」
 貝谷久宣 先生 医療法人 和楽会 理事長
 - 16時30分 閉会の辞

詳細については、なごやメンタルクリニックにお問い合わせください。
TEL 052-453-5251

横浜クリニック INFORMATIONS

Tel 045-317-5953

4月より船場心理士のカウンセリングが開始します。

火曜 10:00~12:00、14:00~15:00 予約 個別カウンセリングをご希望の方は、担当医にご相談ください。

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。



クリニックの最新情報はこちら
<http://www.fuanclinic.com/>



「ケ セラ セラ」

発行日 平成30年4月1日