

Que Sera, Sera

VOL.110
2022
AUTUMN



那須町湯本の千体地蔵

・慈愛の瞑想

Loving-kindness Meditation
・慈愛は、自分や他人が幸せになることを望む祈りです。慈愛は「パーリ語でMettaと表現され、「無条件の親しみ」や「博愛」と訳されることもあります。自分や他人に対する善意を培う際に、私たちはいつでも慈愛を体験することが出来ます。

・慈悲の瞑想

Compassion Meditation
・一方、慈悲とは自分や他人が苦しみから解放されることを望むことです。苦しみに気が付いた時、それを願望や行動として和らげたいと思う時に、慈悲の心が生じます。実際には、慈悲の瞑想は慈愛の瞑想の一部であると考える人もいます。

幸せでありますよう！悩み苦しみがなくなりますように！健康でありますように！と三つの祈りをする。そして対象はまず自分自身に対して、次に、自分に最も身近な人、親しい人に、または好きな人に、その次に、好きでも嫌いでもない人に、その次に、嫌いな人に、さらに、生きとし生けるものに、最後にもう一度自分自身を対象にして祈ります。困難な対象は避けてかまいません。

表1 慈愛の瞑想のやり方

初めて慈愛の瞑想をするよう指示されたときの、素直にやる気持ちになった人は約6割で、さすがにマインドフルネスを志す人だと思いました(図2)。

慈愛の瞑想に対する抵抗感はかなり多くの人が持っていました。これが初心者が多かったためと、対象を選ぶときの迷いも含まれていると考えられます。

「第93回②すこし思いやりの気持ちを持つようになりました」の項で慈愛の瞑想のことを書きましたが、令和3年12月の第8回日本マインドフルネス学会で慈愛の瞑想のシンポジウムで講演しましたので、その内容を追加します。

慈愛の瞑想の説明は表に示しました。東京マインドフルネス・センター

では25分の瞑想中、最後の5分間は慈愛の瞑想を行います。

まず初めに、東京マインドフルネス・センターへマインドフルネスに訪問した人達の慈愛の瞑想に対する感想をアンケートでお聞きしたのでその結果について図に示しました。

46人にアンケートをとらせていただきました。そのうち慈愛の瞑想を行った回数は、20回までが約70%、50回までは約10%、そして50回以上の方が約20%でした(図1)。



医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



マインドフルネスの臨床効果と脳科学

⑩ 慈愛の瞑想再訪

マインドフルネスの臨床効果と脳科学 ⑬ 慈愛の瞑想再訪

す(図3)。

しかし、多くの人は瞑想が終わる頃には抵抗感はすつと少なくなっているものと考えられます(図4)。抵抗感がなくなった理由として次のような意見が見られました。対人不安が減った。自分に優しい気持ちになれるようになった。一人ではないと感じた。自分を許せるようになった。嫌いな人にも自分と同じように悩みがあるのだと思うようになった。

慈愛の瞑想で祈る時に戸惑う対象は圧倒的に嫌いな人でした(図5)。その理由として挙げられているの

は「嫌いな人を思い出すことさえいや。嫌いな人に慈愛を送るのはもうつきのように思う、などでありました。嫌いな人に慈悲の瞑想を送るのを避ける人は、時間とともに減少していくことを筆者は経験しています。3か月もやっているのに自然に嫌いだっただけに慈愛の瞑想が送れるようになっていきます。これは脳内過程で考えますと、慈愛の心を育てる島皮質の活動性が高まり、怒り中枢である扁桃体の活動性が低下します。しかし、社会生活の場面から考えると、マインドフルネスをするだ

けで嫌いな人が嫌いではなくなっていくというのはすごいことです。嫌いな人に祈れないことはごく一般の平凡な人に多いですが、自分の幸せを祈れない人は多少とも病理が絡むことが多いです。一般には、古典的なうつ病の人は自分に慈愛の瞑想をすることが困難ですが、うつ病の軽快と共に自分に対する慈愛の瞑想が出来るようになっていきます。慈愛の瞑想はうつ病の特効薬です。祈りの対象を選ぶときにイメージがはっきり浮かぶのは、やはり自分自身と好きな人でした(図6)。



図1 慈愛の瞑想を行った回数 (N=46)

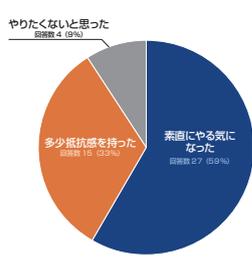


図2 初めて慈愛の瞑想をするよう指示されたときの気持ち (N=46)

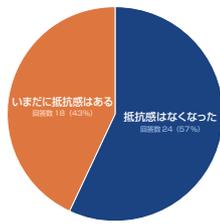


図3 慈愛の瞑想に対する抵抗感 (N=42)

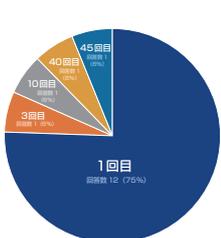


図4 何回目で抵抗感がなくなったか (N=16)

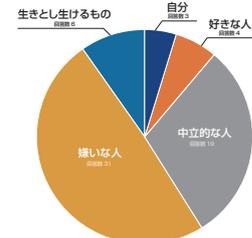


図5 慈愛の瞑想で祈る時に戸惑う対象 (N=43)
※複数回答有り



図6 慈愛の瞑想で、はっきりとイメージが浮かんだ対象 (N=46)
※複数回答有り

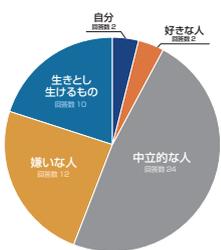


図7 慈愛の瞑想で、はっきりとイメージが出来なかった対象 (N=44)
※複数回答有り

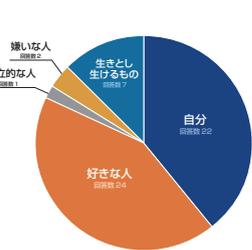


図8 最も祈りたいと感じた対象 (N=46)
※複数回答有り

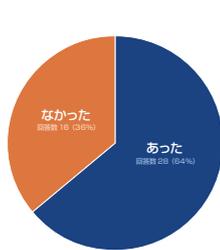


図9 慈愛の瞑想による変化 (N=44)

祈りの対象のイメージがはっきりと出来なかった対象は中立的な人が最も多かったです(図7)。その理由として「嫌いでなければ好きになっというイメージが浮かぶのは好意的な人ではないかと考え込んだ、などでした。最も祈りたいと感じた対象は好きな人と自分自身でした(図8)。このように見てきますと、慈愛の瞑想で祈りを送る人を決めることは、自分の人間関係を改めて考えるよい機会になると考えられました。日常生活を振り返り、新しい良き人間関係が出来ていく出発点となることと期待されます。最後に、慈愛の瞑想による自分自身の変化があったかどうかを問う質問には半数以上の人があつたと答えました(図9)。その内容は「心が落ち着いたら人に憎しみを抱かなくなつた。相手の立場を考えられるようになった。自分を大切にされるようになった。自分を大切にされるようになった。長生きしたいと思うようになった。瞑想直後は優しい気持ちになった、などといったものでした。多くの人に慈愛の瞑想に対してポジティブな感想を持っていただきました。その内容は「気持ちが穏やかになり、自己肯定感が高まった。自分の周囲を受け入れられるようになった。対人不安が減った。人の幸せを祈る事は、自分の為になる大切な事だと思いました。慈愛の瞑想をする前まで「幸せになりたい」と思ってもしなかつたが、瞑想をしたことで「自分が幸せになりたい」と思うようになった。慈愛の瞑想で人とのつながりを感じる事ができ、暖かい

祈りの対象のイメージがはっきりと出来なかった対象は中立的な人が最も多かったです(図7)。その理由として「嫌いでなければ好きになっというイメージが浮かぶのは好意的な人ではないかと考え込んだ、などでした。最も祈りたいと感じた対象は好きな人と自分自身でした(図8)。このように見てきますと、慈愛の瞑想で祈りを送る人を決めることは、自分の人間関係を改めて考えるよい機会になると考えられました。日常生活を振り返り、新しい良き人間関係が出来ていく出発点となることと期待されます。最後に、慈愛の瞑想による自分自身の変化があったかどうかを問う質問には半数以上の人があつたと答えました(図9)。その内容は「心が落ち着いたら人に憎しみを抱かなくなつた。相手の立場を考えられるようになった。自分を大切にされるようになった。自分を大切にされるようになった。長生きしたいと思うようになった。瞑想直後は優しい気持ちになった、などといったものでした。多くの人に慈愛の瞑想に対してポジティブな感想を持っていただきました。その内容は「気持ちが穏やかになり、自己肯定感が高まった。自分の周囲を受け入れられるようになった。対人不安が減った。人の幸せを祈る事は、自分の為になる大切な事だと思いました。慈愛の瞑想をする前まで「幸せになりたい」と思ってもしなかつたが、瞑想をしたことで「自分が幸せになりたい」と思うようになった。慈愛の瞑想で人とのつながりを感じる事ができ、暖かい

もちになれるので、好きです。豊かな充実した人生の希望が出た、などでした。さて、慈愛の瞑想の効果の研究をまとめたメタ分析研究を見ますと、不安に対する効果量は0.42、抑うつに対する効果量は0.62で抑うつに対する効果が上回っていました(Kirby, 2017)。慈愛の瞑想の抑うつに対する効果の心理学的機序を調べた研究では、抑うつ気分を軽減は自己批判が減少することによるという結果が得られました(Johnson et al., 2018)。また、文献によると、反芻思考の激しい(要するに雑念が多すぎる)うつ病患者は呼吸瞑想が適応で、そのような患者は慈愛の瞑想の効果が高いので、まず呼吸瞑想をやってから慈愛の瞑想をするというと言われていました。(Graser & Stangier, 2018)

以上のように、慈愛の瞑想は驚くほどの効果があることを理解していただけたと思います。どうぞ皆さん短い時間でもできる瞑想ですから、家でも乗り物の中でもやってみてください。あなたの人生がどんどん明るくなつていくと思います。

文献

Kirby JN et al., Behav Ther. 2017; 48(6):778-792
Johnson SB et al., Suicide Life Threat Behav. 2018; 48: 160-168
Graser J & Stangier U, Hav Rev Psychiatry 2018; 26: 201-215

アンケート研究に関して、回答いただいたマインドフルネス受講者を始め、アンケートをまとめたいただいた東京マインドフルネスセンターの野田翔太君と本由美さんをはじめ皆さんに感謝します。

本の紹介「超筋トレが最強のソリューションである
筋肉が人生を変える超科学的な理由」第8章「自信がない人は筋トレをしろ」(最終章)

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

暑さと雨、この夏を端的に表すとこれにつけるのではないのでしょうか。この原稿を書いているのは8月ですが、6月末の梅雨明け後に1週間ほど続いた40度近くの暑さ、そして7月下旬から38度ほどの最高気温で連日熱中症に注意!の報道、また局所的な豪雨による災害など一日一日体調や天気気を付けないといけない日々が続いています。私は朝、名古屋駅からクリニックに歩いてきていますが、それだけで汗がふきでて、ついからも汗が引くまで10分以上かかります。外を歩くときは、ミネラルウォーターを持ち歩きこまめに水分補給するようにしていますし、日差しが強いところを歩くときは傘をさすこともあります。まだまだ暑かったり不安定な天気が続くようです。定期的に体や胃腸の疲れが出る、いわゆる夏バテになりやすい時期ですので、脱水や熱中症対策はもちろんですが、冷たいものばかりではなく食前に温かいお茶を飲むなど胃腸もいたわりながら、この暑さを乗り切りましょう。

さて今回も引き続き文響社から出版の、「Testosterone」久保孝史らが著者の「超筋トレが最強のソリューションである筋肉が人生を変える超科学的な理由」

の第8章、「サブタイトルは「自信がない人は筋トレをしろ」についてご紹介します。長らく紹介してきましたが、この章が最終章となります。Testosterone氏はこの最終章の冒頭でこう言っています。「筋トレで自信がつか5つの理由。①身体がカッコよくなる。②異性にもてる。③テストステロンというホルモンがあふれて気分上々。④上司も取引先もいざとなればちからづくで葬れると思うと得られる謎の全能感。⑤恋人に裏切られてもバーベルがいるという安心感。」これらは少々誇張されていますが、共感できるどころが多々あります。久保氏によると、筋トレを行っていると自分に対する評価が高くなる、「希望」が増加し「ネガティブな気持ち」の指標が低下する、という研究があるそうです。前者は、Valenzら(2010)の研究で、16歳前後の男女を対象に筋トレをする群としない群に分け12週後に観察したところ、筋トレをした群は筋力が向上しただけでなく、自分自身と自分の体に対する自己評価が有意に向上していました。また、後者はErisonら(2017)による研究で、65歳以上の女性を対象に筋トレがポジティブな感情にどのような効果があるか調べたもので、筋

トレをしていたグループの方が統計的に有意に「希望」が増加し、「ネガティブな気持ち」の指標が有意に低下していました。日常生活のなかでの悩みごとの多くは人間関係に端を発することはよく言われていますが、それについてもTestosterone氏はこう述べています。「悪口陰口は暇人のやる事だから気にするな。プライベートも仕事も絶対好調で超ハッピーな人がわざわざ他人の事をチェックしてケチつけないだろ?自分がうまくいってなくて不幸で暇な奴が悪口陰口嫌がらせなんてするんだよ。おう暇人!お疲れ!って思っておけばいい、相手にしても損するだけだ。」「ギヤールギヤールささい奴らは相手を威嚇して自分の力を必要以上に大きく見せないと不安でたまらない臆病者か、かまってほしいかまってちゃんだ。うるさい奴はほっとけ。」と。自分にとってストレスになる行動をとってやる人をスルーすることで、感じるストレスを最小限にするというところでしよう。そして、相手の言動に

対して、反応しすぎたり、あからさまに無視するのではなく、リアクションをできるだけ抑えた反応でうまくスルーし続けると、相手の言動が減少すること、応用行動分析学で証明されています。

ストレスを抱え続けてなかなか解消できないでいる人は、過去の自分についてとらわれてしまっていたり、他者からの評価を気にしすぎていることが多いようです。過去のことは戻って変えることはできませんし、他者の評価については自分がやるべきことをやれば、それ以上は他者の領分で自分にはどうしようもないところになります。「Testosterone氏は「筋トレで他者承認が自己承認に切り替わる。他人にどう見られるかを気にすると不幸になる。筋トレをして日々変わる体型体重、身体能力の向上等を視覚や数字で確認でき、成長を感じる事ができ、自分で自分を評価するクセがつく。」と言います。筋トレを通して、今の自分を目を向け、今の自分でできることをして、変わっていく自分に目を向けることの大切さを伝えたいのではないかと思います。

筋トレや運動に限りませんが、何かを継続するのは本当に難しいです。私も「今日はちょっと疲れているししないでおこな」と思うこともしばしばありますし、実際にさぼることもあります。しかし、この本の紹介を読んだ方から「筋肉の本の紹介読みましたよ」「私も筋

トレ始めました」など話される方もおられ、そのおかげで少し疲れていても頑張ろう、少しでもやるうと思えます。何かを継続したり、あるいは禁煙など何かをやめる方法の一つに、周りに宣言するという方法があります。この本を皆さんに紹介することは私にとってある意味「宣言」ともいえ、その「宣言」のことで、私も少しずつでも筋トレや運動を継続していきたいと思えます。



〔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神経科、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。

不安症の恐怖条件付け

医療法人 和楽会 横浜クリニック 院長 境 洋二郎

不安症・恐怖症の恐怖条件付け

パニック症に伴うことが多い広場恐怖症や、社交不安症、各種恐怖症、PTSD(外傷後ストレス障害)などの不安症・恐怖症は、「恐怖条件付け」が大きく関わっており、その理解が治療や生活改善に役立ちます。恐怖条件付けとは、レスポナドント(古典的)学習の一つで、ある種の刺激に対し、意図しなくても身に付く、生体が応える形で生じる反応です。

突然の予期しないパニック発作を繰り返し経験することがパニック症の特徴ですが、何度も非常に強い発作では1回でも、その発作を起こした場面・状況(元は中性の条件刺激)とパニック発作の怖さ(無条件刺激)が組み合わされ、元々怖くなかった場面・状況に対して、恐怖反応を生じるようになります。列車や飛行機などの乗り物、地下街や劇場、歯科医や美容院、列に並ぶなど物理的、精神的に拘束される場面で条件付けられ、広場恐怖となる場合が多く、実際にその場面で発作を経験したり、そこで発作が起きるのでないかと想像を繰り返す中で、条件付けが強まります。また、発作の時に起こる身体反応(動悸、息苦しさ、吐き気、筋肉の硬直、ふらつき、熱感・冷感など)で条件付けられ、その身体感覚が生じると、恐怖反応が起きることもあります。

社交不安症では、学校や会社での発表などの際、上手くいかず、不安や焦り、恥ずかしい思いと共に、震えや動悸、口が回らないなど体の硬直など身体反応が生じた経験がきっかけに、それらの場面や身体感覚に条件付けられ、不安や恐怖が強くなったり、その場面を避けたりして、社会生活の支障になります。

レスポナドント学習で有名なのは「パブロフの犬の実験」です。犬に単にメトロノームの音(条件刺激)を聞かせても、通常は唾液の分泌が盛んになることはないのですが、エサ(無条件刺激)を提示するとともにメトロノームの音を聞かせることを繰り返し行うと、その音を聞かせるだけでも唾液の分泌(条件反応)が盛んになります。

これは犬の意図的な行為ではなく、エサと音が条件づけられた際に、音に対して意図せず起こる生体の反応です。列車に対して広場恐怖を持つ例では、元々は列車が怖い訳ではないのですが、列車で辛いパニック発作を繰り返す経験することにより、

列車という状況で意図せずパニック発作が起きるのでないかという予期不安(条件反応)が生じ、避けてしまうようになりま。予期しないパニック発作」と、「パニック発作の予期不安」が、不安・恐怖などの精神症状および動悸・息苦しさなどの身体症状とも症状的には同様で、区別困難なところに複雑さがあります。パブロフの犬の実験での条件付けと同様に考えることが出来ます。

旅の写真3 大晦日早朝の境港

後半は、旅の写真です。大学時代茨城県から福岡県内の実家に帰省する際、あちこちに寄り道をしていました。大学1年生時の年末、JRの普通列

車に1日乗り放題である「青春18きっぷ」を使い、関西の先輩宅にお邪魔した後、12月30日の夜、三ノ宮駅から、山陽本線、伯備線、山陰本線を経由し出雲市行きの臨時快速「ふるさとライナー」山陰1号に乗りしました。直角のBOXシートを1人で使い、何とか眠り、翌早朝に米子駅で乗り換え、境港駅にたどり着きました。特に目的があった訳ではなく、鳥取県に行ったことない土地ですが、名前が同じであることから、何か関係があるのでないか、母港のような所かと勝手に想像して訪れました。当時、水木しげるロードのような観光名所はまだなく、駅から大晦日の早朝で人の少ない港の方を散

策しました。ランプが沢山付いたイカ釣り漁船と思われる船などが停泊していたのと、港際に弁当屋が1軒開いていたことを覚えています。ゆつくりする暇もなく、普通列車で12時間程かかったと思いますが、帰省が大晦日夜遅くならないように、境線で米子駅に戻り、山陰本線を西にずっと進み、松江、出雲市、浜田、益田、萩、長門市、下関、そして関門トンネルを通り帰省したのです。縁やゆかりがあったのか分からないまま、大晦日早朝の境港でした。



パブロフの犬の実験



大晦日早朝の境港



〈境 洋二郎略歴〉

福岡県出身、1996年筑波大学医学専門学群卒業、国立国際医療センター 内科研修医、横浜労災病院心療内科専修医、東京大学大学院医学系研究科ストレス防御・心身医学(心療内科)2004年修了、マギル大学セントリオール神経科学研究所博士研究員、福島県立医科大学神経精神医学講座助教、横浜労災病院心療内科副部長、2014年より赤坂クリニック勤務、2022年3月より横浜クリニック院長。

睡眠を制する者は人生を制する —よりよき眠りのために— その2

医療法人 和楽会 赤坂クリニック 院長 坂元 薫

○ 以下のうち正しいものはどれか? ×

1. 睡眠時間は長ければ長いほどよい
2. 眠れない時は、目を閉じて横になっているだけで休まる
3. 平日の睡眠不足は休日の寝だめで取り戻せる
4. 不眠傾向のひとつは、なるべく早く床に就いたほうがよい
5. 遅寝遅起きのひと(夜型人間)は、早寝早起き(朝型人間)に変えるべきである
6. 寝酒の方が睡眠薬で寝るよりも健康的である
7. 不眠症の診断は簡単だ

表1 正しいものはどれか?

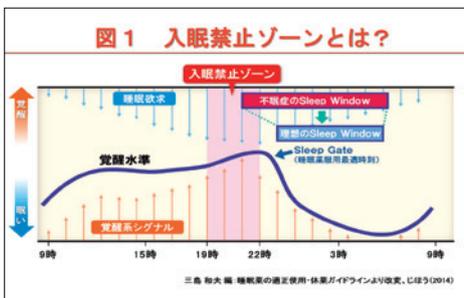


図1 睡眠禁止ゾーンとは?

6、就寝前のカフェイン
就寝の4時間前からカフェインの入ったものは取らないようにしましょう。カフェインの入った飲料や

10、眠くなってから寝床に就く
不眠気味なため翌日への影響を考えると、ともかく早く寝ようと頑張る方が少なくありません。それで20時から21時ごろに早々とふとんに入ろうとされる方もおられると思います。しかし早寝をしても不眠はよくありません。寝つきに時間がかかったり、やっと寝ついたと思っても何度も途中で目が覚めることになってかえって不眠が悪化するのにならぬかええません。それは図1に示されるように、睡眠圧というものが十分に高まっていない睡眠禁止ゾーン(20時~22時)に無理矢理寝ようとしているからなのです。

〔坂元 薫略歴〕
東京出身(ルーツは鹿児島県串木野の金鉱山)。1975年栄光学園高等学校卒業。1978年東京医科歯科大学医学部卒業。1985年より1987年まで、旧西ドイツ政府給費留学生としてボン大学病院神経科留學。東京女子医科大学神経科助手、講師、助教授、教授を経て2016年8月より赤坂クリニック坂元薫うつ治療センター長。2020年4月より赤坂クリニック院長。



この原稿を執筆している2022年7月下旬の東京は、7月中旬からの新型コロナウイルス感染症の第7波が急速に拡大し、感染者はA1の感染予測を超えて4万人を突破しました。7月下旬の1週間の日本のコロナ新規感染者数は97万人にも及び、世界一の感染者数となつてしまいました。そのような状況でも行動制限のない夏休みに突入することで不安を抱えた夏となつていきます。

新型コロナウイルス感染症はおおむね5年間持続するのではないかと予想されていますので、あと2年間はこのような波に周期的に襲われることを覚悟しなければいけないのかもしれない。しかもこれまでの経験では波ごとに感染者が増加する傾向が明らかに見てとれるため毎回予断を許さない状況が続くものと思われまふ。

前回に引き続き、今回もコロナ禍に負けずによりよい睡眠をとる

3、寝室環境
快適な就寝環境のもとでは、夜の目覚めは減るでしょう。音対策のためにじゅうたんを敷く、ド

運動に加えて入眠2時間前ごろの入浴が睡眠の質を高めます。あまり熱さを感じない40℃程度のお湯の湯舟にゆつたりとつかるとよいとされています。深部体温を一度上げてから、風呂上りに深部体温が下がることで眠気を誘発させることができます。

2、就寝前の入浴でからだをあたためる
運動に加えて入眠2時間前ごろの入浴が睡眠の質を高めます。あまり熱さを感じない40℃程度のお湯の湯舟にゆつたりとつかるとよいとされています。深部体温を一度上げてから、風呂上りに深部体温が下がることで眠気を誘発させることができます。

アをきつちり閉める、遮光カーテンを用いるなどの対策も手助けとなります。寝室を快適な温度に保ちましょう。暑過ぎたり寒過ぎたりすれば、睡眠の妨げとなります。またムードミュージックやヒーリングミュージック、アダージョ系のクラシック音楽などが静かに流れるような環境もよいですね。

4、規則正しい食生活
規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう。空腹で寝ると睡眠は妨げられます。睡眠前に軽食(特に炭水化物)を取ると睡眠の助けになることがあります。脂っこいものや胃もたれする食べ物を就寝前に取るのは避けましょう。ただし睡眠導入剤のうちレンボレキサント(商品名デエビゴ)を服用する場合は空腹で服用しないと十分な効果が現れないので注意が必要です。

8、就寝前の喫煙
夜は喫煙を避けましょう。ニコチンには精神刺激作用があります。9、寝床での考え事
昼間の悩みを寝床に持っていかないようにしましょう。自分の問題に取り組んだり、翌日の行動について計画したりするのは、翌日にしましょう。心配した状態では、寝つきのが難しくなり寝ても浅い眠りになってしまいます。

11、眠れないときには寝室から出る
寝床のなかで眠れずに悶々と過ごす時間が長いと緊張や焦りにつながりさらなる不眠をもたらすことになりかねません。30分ほどしても眠れないときには、思い切って布団や寝室から出てリラクセスするようにしてみましょう。眠れないときは横になっているだけで休まると思いたいのですが、肉体的にはある程度の休息になるのは事実ですが、本来の睡眠の役割である脳の休息、神経の修復、記憶の定着などには貢献しないので脳は休まらないのです。

今回はさらによりよい睡眠をとるための方策についてのヒントをお伝えしていきたいと思ひます。

病(やまい)と詩(うた)【64】 — 縁起の理法から見たウイルスと私たち —

東京大学名誉教授

大井 玄

新型コロナウイルスの流行は第七次を迎えました。

ウイルスの生存戦略は、できるときに多くの宿主に感染することです。そのため感染力を高め、毒性を低くする方向に変異を繰り返していくように見えます。

しかしウイルスに感染するのは嫌ですから、「ウイルスは敵だ」という声を聴くこともあります。果たしてそうでしょうか。

地球、生命の始まり、ウイルスの存在性

46億年前に誕生した地球に、生命が誕生したのは約40億年前と言われます。

生物の遺伝情報は、核酸のつながりの集合によって成り立っています。ウイルスは核酸の比較的短いつながりであり、真核生物(細胞核を持つ動植物)、原核生物(核のない細菌)、古生菌のすべてに寄生していました。ウイルスはどこにでもあります。

海岸ですくったひとさじの海水を調べると、数百万のウイルスがいるといわれます。

地球表面の70%を占める海洋は、地球の酸素の約半分を製造しています。それを行うプランクトンのような微生物は、海洋の生物量の90%を構成しているが、ウイルスは、一日にその約20%を殺して、蛋白などの栄養素を海水中に戻しています。

それぞれのウイルス感染は、

新しい遺伝情報を、感染された生物で作りに出す可能性があらわれます。

通常、遺伝子は親から子へ「垂直に」移動するが、ウイルスは、生物の個体間を「水平に」遺伝子を移動させることができます。

その一例として、ヒトの遺伝情報(ゲノム)は2003年すべて解読されていますが、自分の身体のだんばく質をつくる遺伝子はわずか1・5%にすぎず、約半分はウイルス由来であることがわかりました。多くは「トランスポゾン」と呼ばれる自由に動き回る遺伝子の断片です。進化の途上でヒトの遺伝子にもぐりこんだものです。

生物は感染したウイルスの遺伝子を自らの遺伝子に取り込むことで、突然変異をおこして遺伝情報を多様にし、進化を促進してきたと考えられます。

哺乳動物の発生にはウイルスが必要だった

新型コロナウイルスで、「ウイルスは我々の敵だ」という人たちは、わたしたちが哺乳動物の一種であり、哺乳動物の発生にはウイルスが必要だったことを知っているでしょうか。

わたしたちは遺伝子のそれぞれ半分を父と母から受けついでいます。免疫にたずさわる母のリンパ球は、「自己」と「非自己」を峻別し、後者を排除します。胎児は父からの遺伝子をも持つ

ているため、母のリンパ球は「非自己」つまり異物として胎児を排除するはずですが、なぜそれが起こらないのか。

実は胎盤には一枚の細胞膜があり、それは栄養分は通すもののリンパ球は通さない。1970年代、哺乳動物の胎盤から大量のウイルスが見出され、この細胞膜は、1988年スウェーデン・ウプサラ大学の研究者たちによって、ウイルスが造ったものであることが明らかにされました。

ヒトと病原微生物の共進化

約20万年前にアフリカに現れたヒト(現生人類・ホモサピエンス)は、5万年ほど前にアフリカを出てユーラシア大陸に広がっていききました。

エイズ、パピローマウイルス、水痘、はしか、成人T細胞白血病などのウイルスや結核などの病原微生物は、アフリカに起源があります。宿主のヒトとともに進化しながら、世界に拡散していったと思われまます。

先述したように、ウイルスの生存戦略は、できるだけ多くの宿主に入り込むことです。そのためには感染したときの毒性が軽い方がよいのです。毒性がよく顕著な感染の跡を残す場合、ヒトもウイルスとの闘いに全力を注ぐだろう。その記念すべき例が天然痘の撲滅。天然痘は1980年北アフリカの患者を最後に根絶されました。

逆にウイルス感染の症状が軽い場合には、ヒトの反応も穏やかなため、ウイルスは次々に多くの宿主に移っていくでしょう。単純ヘルペスはその一例で、口唇に水疱を作ったりするが全身症状は軽いことが多い。乳幼児期の初感染では、症状がないかあっても軽い場合がほとんどだが、ヘルペスウイルスは三叉神経節に潜伏しており、高齢になり体力が低下した際に再活動し、脳の記憶をつかさどる側頭葉内側・辺縁系に炎症を起こし、アルツハイマー型認知症を起こすという説が有力になりつつあります。

台湾のツェンらは、2018年、単純ヘルペス感染症がアルツハイマー型認知症を起こし、抗ウイルス薬で治療しておくことで発症が予防できるという、十数年にわたる臨床疫学的研究報告を行いました。

超高齢者の認知症はアルツハイマー型がほとんどだから、長命になりつつあるヒトと、ウイルスの、追いつ追われつつの共進化を示す例とも言えまます。

ウイルスは健康の維持にも役立つ

が生息するが、その数十倍のファージ(細菌に寄生するウイルス)が存在すると推定されています。糞便の約半分はこういった微生物です。

ファージの種類分布には世界規模で共通した傾向がみられ、潰瘍性大腸炎など消化器の病気にかかるとこの傾向からの逸脱が生じる。このことから、ファージは腸内細菌のバランスを維持することで、健康の維持に役立っていると推測されています。

皮膚には一兆に達する皮膚常在菌が生息しており、多くは皮膚の美容や健康の維持に役立っているが、ファージは間接的にこれらの役割を支えていると見なされています。

関係性においてつながる

パンデミックに関連してヒトと感染症のかかわりの歴史を調べると、「無常」、「無我」、「相関」という、ブッダの説いた存在の関係性がつねに成り立っているのに気づきます。

「無常」、「無我」、つまりあり方の変化の速さという意味では、ウイルスに匹敵する者はないでしょう。ヒトの世代交代には約30年かかるが、ウイルスの進化の速度はヒトの50〜100万倍に達します。大腸菌は条件さえよければ20分に1回分裂します。

現生人類の歴史はせいぜい20万年だが、微生物は約40億年を生きてきました。

腸内には100兆を超す細菌

腸内には100兆を超す細菌

「相依相関」(interbeing)とは、ひとつの現象は、他の現象と関係している、つながっていることです。

この視点からは、第一次大戦末期、世界で5,000万から8,000万人の死者が出たといわれるスペイン風邪(鳥インフルエンザ)の大流行が想起されます。

スペイン風邪は日本にも上陸し、二度の流行パターンを示しました。内務省衛生局(厚生労働省の前身)の統計によると、最初の流行で、死者25万7,363人(患者死亡率1・22%)、二度目の流行では、死者12万7,666人(患者死亡率5・29%)でした。

インフルエンザウイルスは、ウイルスのなかでもすぐに突然変異をおこし、亜型ウイルスを出現させやすいもののひとつです。

このウイルスは、本来、北極圏近くのアラスカ、シベリアなどの凍った湖の中に潜んでいる。春、渡り鳥のカモやガンが繁殖のために戻ってくると、ウイルスは水鳥の体内に入り、腸管で繁殖する。渡り鳥は越冬のため南下する通過点で、糞とともにウイルスをばらまきます。

たびたび世界的流行の起点になった中国南部では、アヒルやガチョウなど水鳥をブタと一緒に飼っている農家も多く、インフルエンザウイルスは水鳥からブタに感染し、その呼吸器の上皮細胞内で遺伝子の組み換えを

起こす。ブタという「製造工場」のなかで、ヒトに感染する新亜型インフルエンザが生じたと考えられています。

日本から遠くはなれた土地で起こっている現象は、自分や家族が身近に思いう現象につながっているのです。

コロナ感染予防

以上から、コロナ感染予防の核心は、相依相関のつながりを見極め、つながりを断つことにあるのが判ります。それには、野生生物の棲息地を侵害したり、野生生物を食することをやめる。ウイルス感染発見の世界的モニタリングシステムを完備する。三密を避ける。ワクチン接種を行うなど種々あります。それは、同時に、ウイルスや野生生物に対し、いわばある種の敬意を表することでもあるように思います。了



〈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。

フクロウ博士のメンタルヘルス歳時記⑨

10月の別名「鎮祭月、鏡祭月」は、神や祭りに縁の深い月です。「秋晴れ」、「もみじ前線」や「イワシ雲」がこの月を特色づける語です。10月の花は何と言っても菊ですね。モミジをはじめとして、ブナ、ツタウルシ、ナナカマドの紅葉、トチノキやイチヨウの黄葉も美しくなります。栗ご飯、自然薯のとろろご飯は秋の食べ物ですね。松茸が無理ならシイタケ料理もよい。行楽の乗り物酔いや季節変わりの喘息に注意。

柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺 正岡 子規

11月の別名「神帰月、神楽月」は、神様が出雲から帰った月です。11月の花は、サザンカ、ヒイラギ、ツワブキ、などである。また、山では赤い木の実がみられる。11月はカキが旬だ。生牡蠣、牡蠣鍋、カキフライ、牡蠣雑炊、どれも食欲の秋を飾る。読書の秋、夜更かしに注意！空気が乾燥するので、肌荒れやドライアイにご用心。少し暖かくして、身心の休養に心がけよう。

山茶花のここを書斎と定めたり 正岡 子規

12月の別名「極月、窮月」は、1年の最後の月の意です。「北風」「寒波」「霜柱」皆寒い冬の代名詞ですね。1年中で星座が一番美しい季節です。オリオン座を見つけてみよう。12月の花は、ポインセチアとクリスマスローズ、赤と白です。この季節の食べ物は、河豚刺し、ズワイガニ、風呂吹き大根。葱も栄養があって良い、すき焼きによし、葱の串焼きに練みそをつけるのも美味しそう。師も走る12月は心に余裕を持とう。

クリスマスローズ気難しく優しく
後藤比奈夫



● 野鳥図鑑 ●



【アカエリヒレアシシギ】

春と秋、渡りの途中で日本を通過していく。普通は海上を大きな群れで飛翔していくが、稀に内陸の池や水田で羽を休めていく。あまり人を恐れることがなく、じっとしていると近くまでやってくる。

雄が卵を温め、子育てをするという変わった習性をしている。

撮影 日本野鳥の会 岐阜 顧問 大塚之稔

赤坂クリニック INFORMATIONS

【お知らせ】

〈大人の発達障害専門外来を開設します〉

月2回(原則第2・4木曜)

担当：加藤進昌医師(昭和大学名誉教授・公益財団法人神経研究所理事長兼所長)

予約はお電話にて承っております。通院中の方もご相談下さい。

お子さんの発達についてのご相談は、大澤眞木子医師が担当しております。

【マインドフルネス】月曜～土曜 レギュラークラス 開催中

・初心者向けにビギナーズクラスを開催します！

火曜 10時30分～12時

①講義編(マインドフルネスの知識を学ぶ)、②実践編(解説を交えながら実践)

①と②は連続講座ですが、好きな方から受けて頂けます。

経験者でも、基本から学び直したい方は参加可能です。WEBより予約可。

・マインドフルネスストレス低減法(MBSR)

対象：ストレスを軽減したい方、よりよく生きる力を高めたい方 参加者随時募集中

※全10回 14時～16時半 金曜開催 事前面接あり

次のグループは10月21日、28日、11月4日、11日、18日、25日、

12月2日、9日、16日、23日に実施予定

(オリエンテーション、1日リトリート含む)

オンラインクラスのスケジュール詳細はこちら！



横浜クリニック INFORMATIONS

・新規カウンセリング予約を受付中

ご希望の方は、主治医にご相談ください。詳しくはクリニックにお問い合わせください。



なごやメンタルクリニック INFORMATIONS

クリニックや担当医の予約時間・休診情報は、和楽会ホームページにて随時更新しておりますので、ご確認ください。



お知らせ

●年末年始休診について

2022年12月29日(木)午後～2023年1月3日(火) ※横浜クリニックは12月29日 終日休診

●新型コロナウイルスに関して、クリニックでは感染症予防対策に努めています。

医療費の負担について

「自立支援医療制度(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。



心療内科・神経科

赤坂クリニック

Tel 03-5575-8198



なごやメンタルクリニック

Tel 052-453-5251



横浜クリニック

Tel 045-317-5953

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

Que Será, Será

「ケ セラ セラ」

発行日 令和4年10月1日