

Que Será, Será

VOL.5
1996
SUMMER



政本 進午 撮影 「ギンガメアジ」(コラルシー オーストラリア)

NHKテレビ番組ナビゲーション「突然の恐怖があなたを襲う」

放送始末記

なごやメンタルクリニック院長 貝谷久宣

私の著書「不安・恐怖症、パニック障害の克服」が平成八年三月一〇日に講談社から出版されました。それから間もなくして、NHK名古屋放送局の笠井デレクターがなごやメンタルクリニックを訪れました。笠井さんは書店でこの本を見つけパニック障害に非常に興味を持ち、NHKの報道番組で取り上げたいとの希望を話されました。彼はこの報道シリーズで既に、愛知県で起きた「いじめ問題」についての番組を作ったということですが、「いじめ」に続いて彼が興味を持ったのは「不安」でした。「不安」は、現代社会にマッチしたテーマです。笠井さんは、有名私大理工学部出身の一時は宇宙飛行士を夢見た秀才でした。ですから、専門ではないにもかかわらず、私の難しい精神医学の話しをスムーズにしかも適切に理解していただきました。四月に入りいよいよ番組制作のための基礎資料集めに入りました。笠井さんは私の診察日には必ず来院し、横の椅子に座り私の診察につきました。私は長い間大病院で外来患者診察の学生実習を引き受けていましたから、彼に研修医や実習学生のように振舞ってもらうことには何の抵抗もありませんでした。彼は実際の年齢より若くみえ、白衣を着てもらおうと立派な研修医になりました。もちろん、ヒポクラテスの誓いに沿って、患者の秘密については厳しく守って頂くようお願いしました。笠井さんは、私が1ヶ月間ほどに診察したパニック障害の患者のうちインタビューの承諾を得られた方々を次々に取材しました。彼は、NHKの他の職員から「喰らいついたら離れない男」と言われているとおり、これでもまだ足りないまだ足りないという感じで次々に患者に会い、ついに一〇〇人近くのパニック障害患者のインタビューをしました。

五月に入り、私は米国精神医学会で「パニック障害・窒

NHKテレビ番組 ナビゲーション「突然の恐怖があなたを襲う」

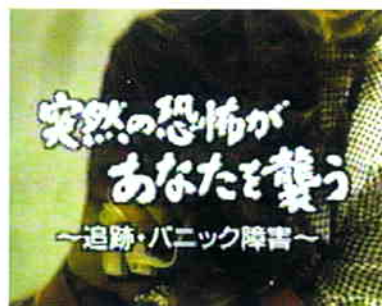
放送始末記

息誤警報仮説の検証」を発表するためニューヨークへ行きました。この一〇日間の私の不在中、笠井デレクターは横浜の国際病院や滋賀医大へパニック障害の取材に出かけ、番組構成のあらすじを練っていたようです。そして、私の時差ボケがまだ醒めやらぬ五月一四日朝早く、協同研究者である滋賀医大保健管理センターの染谷講師を訪問する場面のビデオ取りが始まりました。これは幼小児期の体験とパニック障害の関係はあるかないかを調べようとした私たちの協同研究についての取材



です。染谷講師も私も幼小児期のひどい仕打ちがパニック障害と関係のある人が有意に多い事実は認めますが、これが即座にパニック障害の原因とはいえないことには意見の一致をみていました。しかし、笠井デレクターはこの点を強調したかったようです。笠井デレクターは、そのほかに、パニック障害により自殺にまで追いつめられるような劇的な事例や発症前に激しいストレス状態にあった事例が欲しかったようです。しかし、実際にはこのような患者はそれほど多くはありません

ん。ところが、彼の眼鏡にかなないようなこのようなパニック障害の疑いが強い新患が現れました。彼は、この患者を継続的にビデオ撮影し、熱心にフォローし始めました。しかし、この患者は三回目の診察でパニック障害ではないことが明らかにになりました（パニック障害の診断に関してはこのようなケースは非常に稀です）。放送日が近づきつつあり徹夜の多い笠井デレクターの疲労の色が強く、彼にこんなことを言うては申し訳ないなと思いつつも、番組がうそになっては困るので、私はその患者はパニック障害ではないことをはっきり伝えました。その時の彼の落胆の様子を私は忘れることが出来ません。このようなハッピーニングにもかわらず、デレクター、カメラ、照明、集音のスタッフからなるチームの行動力はすばやく、時には患者の自宅にまで訪問し、取材はどんどん進行していったようです。この番組の取材にかかわって、感じたことがいくつかわります。一つは、他の民間放送局に比べ準備に念が入っていることです。それと、これは声を大にして言えることで



NHKテレビ番組 ナビゲーション「突然の恐怖があなたを襲う」

放送始末記

すが、やらせは全くないという事です。すべてがオン・ライブです。ナビゲーションの専門的な部分は私が前もって一通りチェックすることになっていましたが、時間切れで出来ませんでした。

いよいよ五月二六日、日曜日の午後六時一〇分になりました。この番組の題は、ナビゲーション「突然の恐怖があなたを襲う、パニック障害」です。NHK名古屋放送局管内の中部六県に二八分にわたり放送されました。私はこの放送をみて、よくまとめたな、

さすがは笠井デレクターだと思えました。途中で、作家の辺見庸氏のコメントが入りました。病気とは関係ない一般的な不安についての社会的考察について、はじめは少し異質な感を受けましたが、テレビをみているのは患者ばかりではないかと考えたら、これも番組の構成には必要な部分であると納得できました。ただ、番組をみて二つ残念だと思ふことがあります。一つは、行動療法をやって頂いている岩館憲幸教授が写っている場面で名前が入っていないかったことです。もう一つは、パニック障害が完全に全快

し、再び社会で大活躍している患者さんが多数おり、その内の何人かは詳しく取材されていたのに全く画面に現れなかったことです。このような人々が出ていたら、他の患者にとつてどれほど大きな希望と励みになったことだろうと思えます。しかし、これはどうもNHKの基本方針のようで、この番組はパニック障害に対する現在進行中の取り組みの報道であり、治療結果の報道ではないと解釈できます。

さて、番組が終わるといろいろな反響がありました。手前味噌で恐縮ですが、「素晴らしいかった」、「先生を新鮮に感じた」、「感激して見た」、「いい番組だった」、「しみじみとして見た」などなど。しかし、なかには、「自分より病気のひどい患者を見て恐ろしくなり途中でスイッチを切ってしまった」という患者もいました。NHKに対する反響も大きかったようで非常にたくさんの電話があつたと聞いています。そして、一週間後の日曜日の朝八時から、ナビゲーション「追跡パニック障害」と題して再放送されました。



『不安・恐怖症——パニック障害の克服』を読んで

松下 正明（東京大学医学部精神神経科教授）

畏友の貝谷久宣さんから、表記のような本が送られてきた。

昔からのつきあいでは、基核の神経細胞がどうのといった話かと思つたら、パニック障害の治療のことだという。大学や総合病院を離れて自分の診療所を持ち、患者のために残りの人生をかける意気に燃えて市井に入つて数年、貝谷さんはどんなことをやっているのだろうと思つていたら、こんな素晴らしいことをやっていたのかと、驚きもし、感心もしている。

三年間に四〇〇人ちかいパニック障害者を診察し、そのなかから一〇〇人ほどの実例を選んで、実際に悩んでいる人たちの話を柱にして、誰にでも分かる『病氣の本』を書いたという。彼が自負するだけ

に、非常に具体的に、ほんとうにわかりやすい不安症、恐怖症、パニック障害の解説書となつている。また、読みやすくもある。彼にこんな文章があつたのかと驚いてもいるが、しかしこれは文才だけのせいではない。現実には、患者さんと一緒になつて治りづらいパニック障害の治療に取り組んだ、その経験の豊かさがこのような見事な本に結晶したのであろう。

時代の影響もあるのか、いま日本ではパニック障害が激増しているという。もちろんこの英語をカタカナにした病気が新しく発見されたわけではなく、昔から不安神経症や恐怖症という名で知られていたのだが、このところ専門家のなかでもやたらと取り上げられてきたのは、実際に患者さんの数が増えているからであ



ろう。時代の影響といったけれど、心の病はある種の社会病であるのは事実で、大地震

という自然災害があり、オウム・サリン事件という人災があり、またまた住専があつたり、非加熱血液製剤によるエイズ問題があつて、生きづらい世の中になつてきたのも病

気の増えた理由の一つかも知れない。

だからといって、この本を読めば住みやすい社会になるというわけでもないが、でも貝谷さんの本を読んでいると、なんとなく人生が楽しくなるような気になるのは不思議である。

音楽とリラクセーション

近年、日本人はずいぶん西洋化されており、子供は生まれる前からお母さんのお腹の中で西洋音楽を聴かされ、ほとんど日本音楽の臭いすらない環境の中に育ってゆきます。ところが、さぞかし日本音楽に対して感受性を失っているだろうと思うと、意外とそうではない様です。演歌は若い人達の間でも根強い人気を保っていますし、民謡や日本調歌謡曲を、「こぶし」を巧みに使って歌いあげる子供達がしばしばテレビに出ていたりします。純邦楽こそ普段あまり耳にしません、それは生活様式があまりにも西歐化してしまった為に、生活の場に入り込む機会がなくなっただけのことです。日本人が日本古来の芸術音楽に対する嗜好を失ってしまったのではないと思います。

私達の脳は、右半球と左半球から成り、一般的には右脳、左脳と呼ばれています。各々の脳は分業化していて、左脳を言語半球、右脳を非言語半球というのだそうです。その名の示す通り、言葉を話したり聞いたりする時私達は左脳を活発に使いますが、西洋音



楽を聞く時は右脳で捕えていることが知られています。この点は日本人も西洋人も同じだそうです。ところが、日本の伝統音楽(純邦楽)を聞く時、私達日本人は言語脳である左脳で捕えているという報告がなされています。それだけではなく、西洋人ならば言語脳では受け取らない、人の声や母音、動物の鳴き声、虫の声なども、我々日本人の多くは左脳、すなわち言語脳で受け取っていて、個人を越えた民族特有の感受性の差を作り出していることが明らかに

されています。言語脳のみが著しく優位に働く癖が出来てしまつて、左右のバランスの悪い脳で騒然としたビジネス戦争の中を生きぬいている日本人は、くたびれているのも当然かもしれません。

そんな私達日本人の脳も西洋音楽は右脳で捕えられていくから、ひと時言語脳を休めて、くつろぎながら音楽脳を刺激することは大きな意味を持つていえると思います。そして、言語脳が休んでいる時間を利用して、非言語脳が得意とする直観性、連想力、創造性といった面を活性化すると、新しい「脳力」が開発されて、発想力の豊かな創造的人間へと変身できるかもしれません。



清水敦子 (しみずあつこ)

なごやメンタルクリニック

音楽療法担当

愛知県立明和高等学校音楽科を経て京都市芸術大学音楽学部ピアノ科卒業
ピアノを園田高弘に師事
名古屋短期大学付属高等学校非常勤講師

めまいの漢方療法

め まいは神経内科を訪れる患者が訴えるよくある症状の一つです。その原因

にはさまざまな病気があります。同じめまいといっても症状の起こり方が違います。

自 自身自身の身体が一定方向に回転するように感じたり、または、周囲が一定方向に回転するように感じるめまいははつきりした病気があることが多いようです。それには、内耳や中耳の病気、脳内の病気などがあり、検査ではつきりした結果がでることが多いようです。また、メニエール症候群は回転性めまいの他に吐き気、嘔吐、ふらつき、難聴、耳鳴りなどが同時にみられることが多いとされています。

眼 がグルグル回るといっただけではなく、単に身体がふらふらする、地面が揺れるといっためまいは、不安の

身体的な現れであったり、脳の血液循環の障害によくみられます。このような種類のめまいや中枢神経の病気によるめまいのめまいは漢方薬治療の対象になります。

東 洋医学では昔から、めまいは水毒瘰癧血が気の上衝とともに起こっているとされています。ですから、漢方によるめまいの治療には、この水毒を治療するための処方があります。私がめまいに対して処方する漢方薬には、五苓散（これいさん）、苓桂朮甘湯（りようけんじゆつかんとう）、釣藤散（ちようとうさん）、真武湯（しんぶとう）、半夏朮天麻湯（はんげびやくじゆつてんまつとう）などがあります。また、五苓散と半夏朮天麻湯はめまいの他にムカムカ、吐き気、嘔吐にも

効果があります。これは、両者に含まれているしゃかんの作用によるものと考えられています。



医学博士 松井 亮（まつい あきら）
S 63 3 月 岐阜大学医学部卒業
H 5 3 月 岐阜大学医学部大学院卒業
H 5 4 月 より なごやメンタルクリニック漢方外来担当。専門は内科。

Chinese Medicine



フクロウ博士の智恵袋 「時差ボケ退治法」

諸君、海外旅行の経験者は時差ボケを知っているジャロ。なんジャと… 東南アジアやオーストラリアしか行ったことがないから経験していないト。東西に距離の離れたアメリカとかヨーロッパへ旅行した人は時差ボケの覚えがあるはずジャ。例えばナ、名古屋を飛び立ちサンフランシスコへ屋の12時に着いたとする。その時間は名古屋はまだ午前4時ジャ。だから、眠くて頭はボーとしているし、お腹はチットも空いてないわけジャ。このような状態を時差ボケというのジャ。時差ボケを起こさないようにするにはデスナ、体内時計を早いところ現地時間にセットし直すことジャ。その方法を、諸君に伝授しましょ。まず、飛行機に乗ったら手元の時計をすぐ到着地の時間にしてしまい、その時間のつもりで考

え行動することジャ。次にはナ、ハラ時計にも気を使うのジャ。機内食にうまいものが出たと行って、たくさん食べないことジャ。それに、無料だからといって、意地汚くたくさんアルコール類を飲むのもよくないナ。次に、もう少し医学的な方法もあるのジャガナ… 体内時計は光にあたることでその24時間のリズムを作っているのジャ。また、メラトニンという脳の中で働く睡眠ホルモンもヒトの睡眠一覚醒リズムに大きな役割をしている。だから光とメラトニンを上手に使うとよいのジャ。西に飛んで、南仏のモンテカルノに飛んだ場合、現地は日本時間より7時間遅れだから、体内時計を遅らせるとよいことがわかるカノー。このときは、夕方に、電灯が光輝くカジノで遊び、朝になったらメラトニンを飲むの

ジャ。反対に、西から東に向かってニューヨークに着いたときには、体内時計を早める必要があるから、朝早くからできるだけたくさんお陽様にあたり、夕方にメラトニンを飲むと時差ボケは起こらないはずジャ。残念なことにメラトニンはまだ日本では手に入らないのジャガ、アメリカへ行けばスーパーマーケットで10ドル足らずで売っているから、最近ではアメリカみやげで買ってくる人もいます。



家族関係あれこれ

八尋さんの、とつても解りやすく為になるストレスシリーズの後を受けて、今度は悪文を誘う(〜)私が家族について書かせて頂くことになってしまいました。

たまたまこの私が短大で家族心理学を担当していることを知った院長さんが、還暦を過ぎて確実に精神機能の衰えを見せ始めている私に、少しでも気力と機能の回復がもたらされればとの、治療的配慮もあって、家族関連の記事を書かせるお気持ちになられたものと思います。勿論読んで下さる方に失礼のないよう、そしてできるだけ役立つものにするよう厳しい注文があった事はいうまでもありません。

ところで「家族関係」にはいろいろ前に皆様にご挨拶だけお尋ねしたいことがあります。それは「家族」という言葉に、最初思い浮かぶ言葉は何かということ。私は例年、家族心理学開講時の学生に対する無記名アンケート調査で、学生達に同じ質問をして、彼女達が「家族」についてどんなイメージを抱いているのか教えてもらうこととしております。その結果出てくるイメージは各人各様

で、そこには多かれ少なかれそれぞれの家族生活への思いと考えられます。

次に示しましたのはここ三年程の女子学生達の家族に対するイメージのベスト七です。

平成六年

- ①絆・つながり
- ②暖かい
- ③団欒
- ④安らぎ
- ⑤愛情
- ⑥親
- ⑦兄弟

平成七年

- ①暖かい
- ②団欒
- ③愛情
- ④親
- ⑤兄弟
- ⑥絆・つながり
- ⑦安らぎ

平成八年

- ①暖かい
- ②団欒
- ③愛情
- ④親
- ⑤食卓
- ⑥家
- ⑦絆・つながり

ご覧のように殆どプラスのイメージで占められ、女子学生達の幸せな家族生活を推測させる結果と考えられます。しかし平成八年度には、珍しく「家族の苦しみは自分の苦しみ」「束縛」といったマイナスのイメージもいくつか浮かび上がってまいりました。

このことは、家族は私たちがとって幸せや心の安らぎをもたらす、世の中で最も大切なものであると同時に、大変なストレス源にもなり得ると

いうことを示唆していると思われるのです。

元京大霊長類研究所長で、現日本モンキーセンターパークの河合雅雄園長さんがどこかで、「霊長類の仲間である人間と猿の決定的な違いは「家族」という集団を持っているかいないか」である。そのようなヒトの最大特徴といえる家族が最近おかしくなってきた」と語っておられました。

日頃心理臨床現場で様々な家族問題に直面する事多い私も、かかる家族の危機的状況を深刻に受け止めている者の一人であります。

次回から、このような時代の家族同士の良い関わり方について考えてまいりたいと思っております。



岩館憲幸 (いわだて のりゆき)

一九二九年秋田生まれ。早稲田大学文学部哲学科卒業。心理学専修。

自衛隊中央病院精神科、航空自衛隊岐阜病院などを経て、現在は東海女子短期大学児童教育学科心理学コース教授。なごやメンタルクリニック心理カウンセリング担当

●野鳥図鑑●

【モズ】

スズメより一回り大きく、長めの尾をくるりくるりと回すような行動が特徴です。口ばしは鋭く、バッタやカエルを引き裂いて食べるころは、小さな猛禽そのものです。他の鳥の声を真似することから、モズを漢字で「百舌鳥」と書きます。



撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂

QUE SERA, SERA GALLERY

ケセラセラギャラリー



伊藤 愼「ヴァンヌの共同洗濯場」



春日十志王「出を待つ」

スタッフ紹介



森重 美由紀 (もりしげ みゆき)

私は4月からこのクリニックで看護婦として働いています。3ヵ月たち、採血もうまくなりました。休みの日は若者らしくアウトドアライフを楽しんでいます。いま、ローラーブレードに熱中しています。好きな食べ物はアイスクリームです。食べ過ぎに注意しています。クリニックでは院長から精神医学の講義をとときどき受けます。患者さんには、100万ドルの笑顔で対応したいと思っています。

	9 AM	12 AM	1 PM	8 PM
日	休			診
月	休	診		診 療 (院長) 心理カウンセリング(八尋)
火	漢方診療 (松井)			診 療 (院長)
水	休			診
木	休	診		診 療 (院長) 音楽療法 (清水)
金	休	診		診 療 (院長) 心理カウンセリング(岩館)
土	診 療 (院長)			生活技能訓練(第4土曜日) 行動療法(随時)

Que Será, Será 「ケセラセラ」

発行日 平成8年7月1日

発行者 貝谷久宣
 発行所 なごやメンタルクリニック
 〒455 名古屋市中村区椿町1-16
 リクルート名古屋ビル 6F
 Tel 052-453-5251 Fax 052-453-6741
 印刷 ヨツハシ株式会社
 〒501-11 岐阜市黒野南1-90
 Tel 058-293-1010
 定 価 ¥500

