

Que Será, Será

VOL.11
1998
WINTER



瀬在 修介氏 撮影

脳内不安物質とパニック障害

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



パニック障害が不安神経症とは呼ばれなくなつたはつきりした理由がいくつかあります。その一つはパニック障害患者の7〜8割の人は、ストレスも悩みも全くない状況で、ある日突然発作が起きるからです。「夕食を終えくつろいだ気持ちでそろそろ床につこうかと、テレビニュースをみていたらいきなり息苦しい感じに襲われました。それがだんだん激しくなりあつという間にもう死ぬのかと思うほど苦しくなつたのです。」「なぜ?...あんなリラックスした状態で発作が起こる理由がさっぱりわかりません。」と語る患者さんがいます。このように発作を起こす患者さんが大半であることを考えると、精神的に追いつめられて心の悩みが原因となつて発作を起こしているのだとは決して考えられません。このようなタイプのパニック発作は息苦しさで始まることが多いようです。このタイプのパニック障害の原因の一つは炭酸ガスが関係しているようです。リラックス・パニックの患者さんは脳内の炭酸ガス察知機能が生まれつき敏感なようです。ですからこのような人は普段からいつも軽く過呼吸状態になつています。そしてリラックスしたときや夜間睡眠中に呼吸機能が落ち血液の中の炭酸ガス濃度が少し高まると、脳内の炭酸ガス察知装置



脳内不安物質とパニック障害

が「炭酸ガス過剰―酸素不足―大変だ！大変だ！」という警報を誤って発してしまいパニックを引き起こすのです。健康人ではそんなことはないのですが、パニック障害患者では5%の炭酸ガスを含む空気を吸わせると10人の患者中7〜8人の割合でパニック発作を起こします。もちろん、既にパニック障害の治療薬であるイミプラミンを服用している患者にはパニック発作は全然起こりません。

もつともポピュラーな不安物質はカフェインです。コーヒー、紅茶、日本茶、コーラなどには大量に含まれています。パニック障害の患者さんは概してコーヒーを好みません。コーヒーを飲まない人の割合は一般人口では13〜20%であるのに対し、パニック障害患者では67%という調査結果がでてきます。私のクリニックで287名のパニック障害患者さんに質問した結果、コーヒーで気分が悪くなった

り、発作を起こした人は54名（18・8%）でした。また、パニック障害患者ではカフェインの投与量を増やせば増やすほど不安感が増加するが、健康人ではそのような相関関係は認められないという学者もいます。さらに、コーヒー5〜6杯分のカフェインを静脈内に投与した研究では、7割のパニック障害患者は発作を起こしましたが、健康人では発作を起こす人は一人もいませんでした。もちろん患者さんでも、前もって抗不安薬を飲んでいた人は誰も発作を起こしませんでした。こんな事実を知ると多くのパニック障害を持つ患者さんは「コーヒーはダメ」と思ってしまうがちですが、必ずしもそうとはいえません。コーヒーを飲んで気分が悪くなるカフェイン過敏性を示す2割弱のパニック障害を持つ患者さんはコーヒーを飲まない方がよいのは当然ですが、それ以外の患者さんはコーヒーを楽しんでもいいと思います。このようにかまわないと思えます。「カフェインを含む紅茶や日本茶も飲んではいけま

せんね？」と心配される患者さんがいますが、わたしはこれらの飲み物で気分が悪くなったりパニック発作を起こした人を診たことがありません。不思議に思っていた矢先、先日、NHKテレビ朝の番組「女の大研究」で、ある女子短大の栄養・食品化学教室のコーヒー博士が出演していましたので、その教授に早速質問状を出しました。まもなく届いた返事によりますと、紅茶や日本茶はコーヒーに比べて濃度はかなり低くなっています、カフェインの影響が少ないのではないのでしょうかというものでした。ですから、パニック障害を持つ患者さんは紅茶や日本茶は安心して嗜んでよいと思います。



リエの日記より



1997年2月21日

……昨日感じた恐怖感は全く新しいものかもしれない。とにかく耐えられるものではない。昨日は無事にみんなと食事をして帰って来たが、ピーターの家の前に着く前にまたおかしな状態になってしまった。いつものように心臓がドキドキしてきて手に汗がじわっとにじんできるのがわかった。全てが(私の)バラバラに壊れていくような感じと、とても残酷な(へんな)空気に包まれて自分が別のものになってしまうような感じがした。足は地に着いていないような感じで、歯が浮くような、いてもたってもいられないすぐに逃げ出したい気がした。昨日は胃の調子が風邪で悪かったせいもあるので吐き気がしてきた。とにかくこれではみんなと食事をするなんて無理だなと思って電話をかけたのだが、つながらなくてもう一度家の前まで行ってノックした。ピーターとケンゾーさんに風邪で気分が悪いので行けないというとお茶を飲ませてくれた。2人が「リエは夏風邪だからなかなかよくなるんだ」とか、「状況がこれから変わるから緊張しているんじゃないか」とか言っているのを聴いていたら少し落ち着いてきた。私はそれでもまだ自分が別の何かになってしまう恐怖を感じていたが(これから恐ろしいことが起こってしまうような)、先刻より楽なので、それに私が正常なときこの家ではとても居心地がよかったので大丈夫かなという気がしてきた。そして、ケンゾーさんが「食べなくてもいいから一緒においで」と言ってくれたので「そうします」とそのときは自信を持ってついて行った。数分後、家について中に入ったとき、また最初の気持ちに戻ってしまった。そこに居たタツのことはよく知っているのに「困ったなあ」と思い外へ出たくなってしまった。そのとき丁度「2人先に行つて」と言われケンゾーさんと2人で外を歩き始めた。レストランに着くまでには私は正常になった。ケンゾーさんが「食べなくてもいいんだからね」ともう一度言ってくれた。2人が加わっても大丈夫だった。私はだんだんリラックスして思ったより食べれた。途中でタツが「気分悪いの？大丈夫？」と言ってくれたのでタツに対する恐怖心が消えた。それでも途中で2回小さい恐怖感が襲ってきた。3人がうらやましかった。自分の注文したものを味見しあって、あれこれ話し、大声で笑っている3人を見て健康でいいなと思った。また、3人のつながりもとてもうらやましかった。魚がきたとき、おいしそうだなと思って食べてみようかなと思ったとき、ケンゾーさんが「こんなの食べちゃダメ！胃がおかしくなっちゃうよ」と言った。それが私を本当に安心させた。家に帰る頃私は完全に正常だった。

香道

文学散歩(五)

お家流桂雪会理事長

熊坂久美子



追羽根香に使う羽子板

お正月の香
明けましておめでとうござ
います。

皆様佳い年を迎えられました事と存じます。お香の席でも新年にはお正月らしい組香を致します。初春香、初夢香、宝船香等さまざまある中で、楽しい香遊びの一つに、歌刈田香があります。とても簡単な組香で、香二種を聞きわけ答と一緒に百人一首の中から何でも自分の好みの歌一首をえらび、その上の句を答につけて書き出します。

例(答)一・二 天津風雲の
よひ路吹きとぢよ 聞きあてれば、乙女の姿しばしとゞめん と下の句まで書きそえられますが、当たらなければ上の句のみで一首にはなりません。その札がとれなかったという事です。大勢で致しますと皆さんの好みのお歌が出ることは殆んどありませんのにはいつも驚かされます。百人一首は大抵の方が一首や二首はそらんじて居られますので、皆で思い出せなかつた下の句をつけ合ったりしてとてものなごやかなのどかな雰囲気

で良いものです。その他にも追羽根香等は、聞きあてた香の数だけ小さな羽子板を使って羽根をつきます。良い大人が羽根つきをしたくて夢中で香を聞きあて、喜々として羽子板を手にする様子は、何か忘れていたものを思い出させるように香りと共にほのぼのとした気分になります。

ケセラセラの愛読者の方は、何故香道の記事がこの本に掲載されるのか不思議に思われる方もおありでしょう。その理由は貝谷院長が大変香りが好きである事、それに御専門の診療に匂いがかかり関連があるとお考えによるものと思つて居ります。私自身殆んど連日香を聞くという生活なので一般の方とは比較出来ませんが、それでも香を聞く時間は普通の日常生活から切り離れた心をとほぐせる透明な大切な刻です。良いお香を聞く事は良い音楽を聞く事と同じと私はよく申します。細かい作法やしきたりに捉われず、まず香りとしつかり向き合い話し合えるかどうか、これがこの芸能に向いているか否かの一つの指針に

ります。形にもならず目にも見えない物とどうして向き合ったり話し合ったり出来るのとお考えになりますでしょうか?ところが香りというの気が向くととても良くおしゃべりするのです。これを「無言の雄弁」と私は云つて居ります。但しこれは香のきげんの良い時のみ、ふきげんな時はにべもなく冷たくつき離します。何しろわがままなので、すから。長年この気分屋つき合い続けて今年も又一緒に過す事になりましょう。

皆様もこの魅力的な気分屋と話し合いたいとお思いになりませんか?



過敏性腸症候群について

過敏性腸症候群は、腹痛や下痢、便秘などを症状とする病気です。この病気は、消化器の病気の中でも最も多いものであり、一般住民のなかでも1割から2割の人が症状を持っているといわれています。20代や30代に多く、肉体系労働者よりも精神労働者に、農村よりも都会生活者に多いとされています。

腹痛は腹部不快感程度の軽いものから、しばられるような強い痛みまでさまざまですが、排便によって軽くなることとが特徴的です。この「排便によって軽快する腹痛」はNHJ（アメリカの国立衛生院）の過敏性腸症候群の診断基準にも項目が設けられています。下痢の程度もさまざまですが、強い場合は粘液が混じる場合もあります。1回の便の量は少なく、残便感や不快感が残ることもあります。午前中に強いことが多く見られます。便秘では兎糞状の便の場合が多く、下痢と便秘を交互に示すこともあります。このほかに、げっぷやお腹の張る感じ、放屁などのガス症



状を伴ったりします。潰瘍性大腸炎やクローン病などの炎症性腸疾患や大腸腫瘍などの区別には、便潜血反応や血液中の炎症反応、大腸の内視鏡検査などが必要となる場合もあります。便に血が混じったり、体重の減少が大きいような場合は、これらの検査を優先すべきです。また、ふだんから服用している薬や健康食品が下痢や便秘の原因となつている可能性もありますので、それらについてもお話しただく必要があります。また、うつ状態やパニック障害などを合併している場合にはそれらの治療が必要です。過敏性腸症候群の起こるメカニズムとしては、腸の運動機能や分泌機能が亢進していることにより、下痢や便秘など

がおこると考えられます。また、腸のひろがる刺激に対して過敏となっているために、通常では痛みとして感じないような刺激を痛みとして感じてしまうのではないかと考えられています。ストレスに対して自律神経のバランスを乱しやすい素因のあるところに、肉体的な疲労や不安・緊張などの精神的なストレスが加わることで、症状が起こってきます。

過敏性腸症候群の治療としては、最も重要とされているのは、ライフスタイルや生活環境の問題点の改善です。食事のリズムを保ち、過労を避けて、休養と睡眠を十分にとることが、有効ですが、症状が改善してくるには割と時間がかかりますので、じっくりとセルフコントロールしていく必要があります。その途中では、症状の完全な消失を求めず、症状がいくらかあつてもやっつけていくという態度がうまくいきます。薬物療法としては、下痢、便秘、腹痛などの症状に対して、对症的薬を使います。また、最近

は消化管の運動を調整するという薬もあります。日常生活の不安や緊張が症状の悪化に影響を与えていると考えられる場合には抗不安薬が有効なことも多いとされます。不安・緊張をやわらげるためには自律訓練法の習得が役立ちます。自律訓練法については具体的な紹介は省略しますが、マスター出来るまでに個人差はありますので練習が必要ですが、使えるようになる、不安や緊張を感じるいろいろな場面で応用が出来ますので、おすすめします。



山中 学（やまなか がく）
一九六五年生まれ。
一九九一年東京大学医学部卒業。
東京大学心療内科にて研修。
心療内科・神経科 赤坂クリニック院長。

●シリーズ 家族7●

子どもへの暴力



またまた中学3年生による不幸な出来事でした。12月4日付けの朝日新聞によると、この少年は3日朝4時頃まで期末試験に備えて勉強していたところ、起きてきた父親に「勉強せずにビデオをみていただろう」と厳しく叱られ、その日の期末試験は受けたが、正午ごろ帰宅後も腹立ちが治まらず居間の壁をこぶしで叩いて穴を開けてしまった。それを帰宅した父親に叱られて殴られ、カッとなった少年が台所から包丁を持ち出し父親の首を刺して殺してしまったというのです。少年は別れて住んでいる母親に父親を刺したことを電話で連絡し、友人宅へ行って警察の来るのを待っていたのだそうです。

父親は日頃少年に対して何かにつけ叱りつけ、暴力的なしつけをしていたところから、そのような父親に対する少年の鬱積していた怒りや恐怖の感情が、その日の一方的で不当な叱責により一挙に爆発してしまったらしいこと、両親が5年前に離婚、父親と1学年上の姉との3人暮らしで、非行歴もなく、近所の人達に好感を持たれている明るく真面目な少年だったことなどが、数日後夕刊紙で報じられておりました。

新聞やTVの報道だけで軽々しいことを言うべきではありませんが、父親の、息子への暴力と、自分が全く分かってもらえない無念さで一杯だったに違いない息子の気持ちへの配慮の無さが、かかる悲劇を招いたことだけは容易に想像がつくのであります。

家庭内暴力が子どもの心身の発達に様々な悪影響を及ぼすのは今更指摘するまでもないことです。でも、多かれ少なかれ家族間に争いや確執があるのも、考えてみればすぐく当たり前の話であります。家族は家族内の葛藤や不調を抱えながらも、どこかで折り合いをつけつつ発展して行くものだと考えられます。しかしながらやはり相手の気持ちを無視し心に深い痛みを負わせるような暴力や押さえつけだけは家族同士でしてほしくない、いや家族同士だからこそ絶対にしてはならない、その覚悟を少なくとも親達は持つていなければならぬと思ふのです。家族間の恨みや憎しみの感情には歯止めがかかりにくい場合があり、往々にして最悪の事態を迎えてしまいます。警察庁の調べによれば、家庭内殺人事件は年間



フクロウ博士の智恵袋

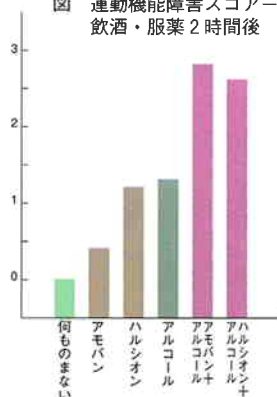
「睡眠薬と飲酒」

昔からアルコール類を寝酒といって睡眠薬代わりに使う人がいる。酒を飲んだだけでは眠れないからといって睡眠薬と一緒に飲む人がいるが、これは大変危険なことじゃ。そもそも、睡眠薬とアルコールの薬理作用は大変よく似ておる。どちらも神経の興奮を抑え、不安を和らげ、心を落ち着かせ、筋肉をたるませ、そして寝入らせる作用があるのじゃ。アルコールと睡眠薬を一緒にとると1+1=2ではなく1+1=4の相乗作用となり思わぬ効果が出て危険なのじゃ。酒の酔い方がひどくなったり、翌日に強い眠気が残り集中力が出な

かったり、ひどい場合には飲酒と服薬前後のことを全く忘れてしまうといったこともあるようじゃ。翌日の運転技術にも大きく影響する。図は運動機能の障害度を調べた実験の結果である。なにも飲まなかった時を0とすると睡眠薬を飲んだだけでも少し運動機能は障害される。その程度はアルコールの方がずっと大きく両方を同時にとるとさらに激しくなる。その理由として、アルコールも睡眠薬も脳内で働く部位が全く同じで、アルコールは睡眠薬の作用にスピードをつけることがわかっておる。いずれにしろ、不眠にアルコールを使うよ

りは睡眠薬の方がずっと安全であることだけははっきり言うておこう。

図 運動機能障害スコアー
飲酒・服薬2時間後



シリーズ 家族7

子どもへの暴力



400件に上るのだそうです。(週刊現代・97.12.6)※ たとえ
 そのままでは至らなかつたとしても、親の子どもへの虐待や夫婦間の暴力行為が、しばしば子どもの心に大きなダメージを与え、いつまでも心の障害となつて残つてしまうことについては、多くの専門家の指摘するところでもあります。
 もつともたとえ暴力的で心の通いにくい劣悪な家庭環境にあつても、子ども達の多くは、家族以外の人達との交流や、自らの心の慰みなどで、無事おとなへの道程を乗り切つてしまうものなかもしれせん。少なくとも沢山のきょうだいの中でもまれ、学校が仲間との生き生きとした交流の場であり得た私どもの時代ではそうでした。しかし今は違います。公園や街角から子ども達の元気な声がめつきり少なくなつてしまいました。学校では授業が終われば一斉下校です。教室や校庭で先生や仲間といつまでも遊ぶことがとてもムズカシイ時代になつてしまったようです。ですから家族や仲間から、とても耐えられないような心理的圧迫や屈辱があつた場合、その持つて行き場のない気持ちを一人抱えて、心病んでしまうか自

己破壊的行動に暴発させてしまいやすいのだと思われます。このような時代だからこそなおさらのこと、子どもを追い詰める親の無理解で一方的な押しつけや暴力的言動は許されないのです。

親の暴力や虐待を受けた子ども達に共通してみられる特徴として、キナードはこれまで報告された研究報告を概観し、以下の傾向を見出ししております。

- ・ 過度の攻撃性
- ・ 貧困な自己概念
- ・ 他者を信頼する能力の欠如
- ・ 人間関係における逸脱的行動
- ・ 不適切な愛着行動

(Kinard, 1980)

西沢：子どもの虐待、1994
 いずれも人間関係を困難にさせてしまう性格特徴といつていいでしょう。

最近人との交わりを苦手とする若い人が増えてきているように思われます。その原因の一つとして親からの被虐待が挙げられるというのであれば、理不尽な子どもへの暴力は、子どもの自立と幸せを願う親であるならば絶対にあつてはならないのであります。

* (1996年日本殺人認知件数 1,218件 総理府)

● 野鳥図鑑 ●



【オシドリ】

「鴛鴦の契り」とか「オシドリ夫婦」など仲のよいたとえになっていますが、実際のオシドリは、子育てはほとんど雌にまかせています。カモの仲間ですが、好物はどんぐりの実で大木の樹洞で繁殖する習性があります。

撮影 (財)日本野鳥の会
 岐阜県支部長 大塚之稔



岩館憲幸 (いわだて のりゆき)
 一九三五年秋田生まれ。
 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

INFORMATIONS

●「不安の医学」第4回市民講演会の案内●

テーマ「パニック障害と外出・乗り物恐怖症」

日時：平成10年2月11日(祝)建国記念日 PM1:30~PM4:30

場所：名古屋市中区役所ホール

入場料：無料(先着500席)

●プログラム

司会/貝谷 久宣(医療法人 和楽会 なごやメンタルクリニック 理事長)

■PM2:00~3:00

「不安神経症」から「パニック障害」への歩み 藤井 薫(大分医科大学名誉教授)

■PM3:00~3:20

エレクトーンとパントマイムによる「パニック発作」吉川歌子 野辺陽子

■PM3:20~3:30 休憩

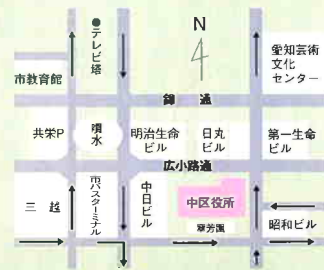
■PM3:30~4:30

パニック障害の自己行動療法 坂野 雄二(早稲田大学人間科学部教授)

名古屋市中区役所ホール

中区役所・朝日生命共同ビル地下2階

■ホール専用の駐車場の用意はありません。



●なごやメンタルクリニック関係図書出版案内

●「パニック障害」

出版予定日：平成10年2月1日

出版社：日本評論社

執筆者：貝谷久宣、久保木富房、坂野雄二、
高橋徹、竹内龍雄

●「うつ病/私の出会った患者さん」

出版予定日：平成10年4月 出版社：日本評論社

編著者：樋口輝彦 執筆者：20数名のベテラン臨床家

Que Será, Será 「ケ セラ セラ」

発行日 平成10年1月1日

	9 AM	10 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	休 診	診 療 (院長) 心理カウンセリング(八木)		診 療 (院長) 心理カウンセリング(八木)	
水	休 診			診 療 (石田)	
木	休 診			診 療 (吉田)	
金	休 診			診 療 (院長) 心理カウンセリング(岩館)	
土	診 療 (加藤) 隔週	診 療 (吉田) 隔週		休 診	

※予約診療

発行者 貝谷久宣

発行所 医療法人 和楽会

なごやメンタルクリニック

〒453-0015 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

ホームページアドレス

<http://www.gld.mmtr.or.jp/~nmc/>

E-Mail nmc@gld.mmtr.or.jp

印刷 ヨツハン株式会社

〒501-1136 岐阜市黒野南1-90

Tel 058-293-1010 Fax 058-293-1007

定 価 ¥500



なごや
メンタルクリニック