

Que Será, Será

VOL.70
2012
AUTUMN



新宿御苑のバラ



不安のない生活——(15)ゴールドコンサート

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



第9回ゴールドコンサートがこの9月22日国際フォーラムで開催された。このコンサートを企画運営しているのは全身介助の生活が20年以上続いている筋ジストロフィーの青年Y君である。彼は日本の大学を出て米国バークレイで自立生活を始めた。この町は米国で最も障がい者の過ごしやすい街である。ここで米国式の障がい者に対する考え方、福祉の在り方を学ぶため、カリフォルニア大学バークレイ校ゴールドマン政策大学院の公共福祉学科を専攻した。1999年、3年がかりで大学院を修了し、翌年ジョイスチック車を自分で運転してアメリカを横断旅行した。この記録はNHKで放映された。帰国後は「日本バリアフリー協会」を設立し重度障がい者が運転可能なことを世に広めた。

Y君は米国だけでなくヨーロッパの障がい者とも交流し、多くの知己を得た。デンマーク筋ジストロフィー協会会長クロー氏もその一人であった。クロー氏はグリーンコンサートを30年近く催しており、今やこのコンサートはデンマークの夏の名物になっている。クロー氏は筋ジストロフィーという障害を社会に知らしめただけでなく、コンサートによる莫大な収入でデンマークの福祉や難病

不安のない生活—(15)ゴールドコンサート



研究を活性化している。Y君はクロー氏のグリーンコンサートを見学して日本でも障がい者による障がいの音楽会を開くことを夢見た。そのコンサートの理念

は、音楽により障がい者に対する一般の人の意識をポジティブにすること、さらに障がいを持つ人チャレンジの自立と社会進出の支援をめざすことであった。

そして、2003年ついにその夢は実現した。

第1回ゴールドコンサート

は東京千代田区の内幸町ホールで開かれた。その合言葉は「音楽はバリアフリー」である。この音楽会は障がい者の自作自演の音楽のコンクールである。第9回の今年は100余組、約1500人からの応募があり、予備審査で10組が選ばれて競演した。会場は国連で提案された障害者の権利条約に記載されている「合理的配慮」が十分になされたものであった。完全なバリアフリーとなつている国際フォーラムが会場に選ばれ、車椅子の席が確保され、聴覚障がい者用骨伝導体感音響システムの備わつた椅子、手話や大スクリーンへの字幕、視覚障がい者への介助者など十分な準備がなされていた。出場者ナンバー1の視覚・知的・肢体障害を持つ夜香(やこう)君は特別な補助ペダルを使って左足でピアノのペダルを踏み、右足をバスタームのようにイスを叩き、ボイスパーカッ

ションでスネアやハイハットなどのリズムを奏で全身一体となつてピアノで「A列車で行こう」を弾いた。躍動感あふれる素晴らしい演奏だった。夜香さんは審査員特別賞を受賞した。楽曲賞を得たSAKURABOさん姉妹はギターを抱えて車いすに乗つたまま歌ってくれた。その「春が一番が吹いたら」の歌詞の一部をここに示そう。

風は南から 強く吹きつけ

眠っている生命を

揺り起こしてゆく

今 目覚めのとき

涙 ぬぐい捨て

澄み渡る青空へ

手を伸ばさなければいけない

春一番が吹いたら

迷わず歩いてゆけばいい

私には弱い自分に

負けない強さが きっとある

歌唱・演奏賞を獲得した

音心さんの演奏するオカリ

ナは障害者を象徴するよう

な籠の鳥の「カナリア」の心

情を哀愁に満ちた素朴な音

で謳い上げた。

グランプリを獲得した視

覚障がい者の佐藤英里さん

はわずか11歳だが自分で作詞作曲した歌「なないろの夢」をピアノで弾き語った。伸びのある澄んだ声で聴衆を魅了した。その一節を紹介する。

なないろの夢に

向かつて進もう

どんな色に なるのかな

あしたの空 見る勇気もなく

なみだが あふれてきても

あしたに向かつて

生きていこう

すぎな空のこと 考えて

一歩でもいい すずめたら

たどり着けるよ

きみの夢の色に

Y君は来年の10周年記念コンサートの「なないろの夢」を今から抱いている。一日数人のアテンダントの介助を受けながら、呼吸筋の働きも十分でないにもかかわらず、彼は最近ボイスストレーナーに来てもらつて練習に余念がない。ステイロヴィー・ワンダーをゴールドコンサートに招聘してデュエットするのだとY君は意気込んでいる。

コーヒーの好き嫌い と ガルシア効果

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

コーヒーという嗜好品

誰にでも自分の好きな嗜好品というものはあるでしょう。栄養になるわけでも、健康に役立つわけでもなく、単純に好きで飲んだり食べたりするものです。タバコのように健康に悪いと分かっているけど好きだから吸うという方もあるでしょう。

私の場合はコーヒーです。1日数杯は飲んでいますが、診察中も合間があれば、インスタントコーヒーを自分で淹れて飲んでいいます。コーヒーに含まれるカフェインは中枢神経に作用する物質です。交感神経興奮作用と利尿作用があります。毎日、コーヒーを飲んでいたりすると急にやめると、頭痛や疲労感、集中力欠如などの離脱症状が現れることがあります。そんな私が、この1年間、2回コーヒーを止めました。

止める理由その1 歯のホワイトニング

普段はあんまりエステには拘らない私です。歯並びが悪くても、小学生のころに詰めアマルガムの銀歯があっても、噛めて食べれば良い、見た目は関係ないと思う方でした。しかし、去年の夏、小学生の姪っ子から、「おじさん、歯が汚い」と言われてしまいました。彼女は歯列矯正中のせいでしょうか。歯については五月蠅くなっていたのでした。ショックでした。私も、一念発起し、アマルガムをセラミックにし、ホワイトニングも受けることにしました。

2週間、毎晩、歯型に漂白剤をつけて、口にくわえ、そのまま寝るのは対して苦痛ではありませんでした。苦痛だったのが、コーヒーです。歯科医によれば、コーヒーは歯を着色させるから、ホワイトニング中は、禁コーヒーだといいますが、一杯ぐらい？と尋ねましたが、それでも色が付く、という返事でした。2週間のコーヒー

断ちが始まりました。頭痛は起きませんでした。疲労感・集中力欠如はありませんでした。何よりもコーヒーが飲みたい、という気持ちをこらえるのが大変でした。ホワイトニングが終わってからは、またガンガン飲み出しました。もつても、そのせいでしょうか、また着色してきただけです。コーヒーが原因なのか、と思っても、コーヒーを止める気にはなりません。

止める理由その2 胃痛

研修医のころ、胃潰瘍で苦しんだことがあります。一度、ピロリ菌の除菌療法を受けてから、すっかり良くなっていました。ところが今年夏の初めに、再び、あの胃の痛みが生じるようになりました。朝の空腹時に痛くなり、食べると少し空腹時になる、上部の痛みです。内科を受診し、制酸剤(ファモチジン)をまた飲むようになりました。コーヒーは胃液分泌を促進する作用があります。朝の空きつ腹のときにコーヒーを飲むと、胃の痛みがさらに強くなるという経験が以前にしていた私は、誰に言われるまでもなく、内科を受診したときから、コーヒーを飲まなくなりました。

ところが、今度はホワイトニングのときのようなく、「コーヒー飲みたい」は起きませんでした。ホワイトニングの最中に胃潰瘍になつておけば、コーヒーを簡単にやめられたのに、と思つたぐらいです。

理由1と理由2で違う理由は何?

歯に色が付くという理由では、コーヒーを嫌いに出来ないけれど、胃が痛くなるという理由では、コーヒーを嫌いになるわけです。コーヒーのせいでは、歯に色が付くのは経験上、はっきりしていますが、コーヒーのせいでは胃が痛くなるのはそれほどはっきりしていません。何年もの間、毎日、何杯

ものコーヒーを飲んで、なんともなかったのです。それが胃が痛くなったとたん、私はボタンとコーヒーをやめてしまいました。なぜなのでしょう?

パブロフの犬

パブロフの犬では、鈴の音で犬がよだれを流すようになっていました。これと同じ事が、癌の治療でも起こります。抗がん剤の点滴や放射線療法などで嘔吐が生じることを一度経験した人は、点滴のボトルや放射線療法という文字を見るだけでも吐き気を催すようになります。胃腸が悪くなる、吐き気や胃痛、下痢が生じるというのは1回だけであっても人や動物にとって特別なことです。

1955年、アメリカ海軍核防衛研究所で、ジョン・ガルシアの研究チームは放射線照射が動物の行動にどのような影響を与えるかを調べるために、ラットに放射線を浴びせる実験を行いました。この研究で、ガルシアはラットの体重が減少しているのを発見しました。最初は放射線のせいでは体重が減つたのだらうと考えましたが、よく調べると本当の原因は水を飲む量が減つたため、そのため飼料の摂取量が減少したのだと判明しました。飼料はドッグフードのような乾燥したペレットであり、水を飲みながらでなければ、食べられません。さらに、放射線照射の際に移されるケージに取り付けてあるプラスチック製の給水瓶からは水を飲まないこと、普段過酷な水を飲まないこと、胃酸過多による飼育ケージのガラス製の給水瓶からは水を飲んでいないこと、水についたプラスチックの風味と、放射線照射によって引き起こされた吐き気(消化器の内部感覚)が条件づけられることによつて、ラットがプラスチックの味に対する嫌悪を学習したのだらう、と考えました。

この仮説を確かめるために、放射線照射用のケージで与える水には、人工甘味料であるサッカリンを加えてみた。味をつけてみただけで、その味に対する強い嫌悪感が学習されたわけです。

理由を知る理由

もちろん、人間でも同じ結果になります。ガルシアが使った放射線はレントゲン検査で使うものと同じガンマ線です。人間もガンマ線を当てられても、その時点では何も感じません。ガンマ線のせいでは気持ちが悪くなったとは気づかないのです。ラットと違うのは人間はあれこれ理由づけをすることがあります。「あの部屋で飲んだ水には何か変なものが混じっていた、味がプラスチック味だった、あのプラスチックには体に悪い化合物が混じっていたに違いない」とか「あの甘さはだぎつかった、きつ」と天然の砂糖じゃなくて、人工甘味料のチクロかなんかじゃないか」などとあれこれ理由をつけて、照射された部屋で飲んだ水を嫌がると言い出すはずですよ。

ガルシアはこのような味覚嗜好学習について、さらに研究を進めた。次のような特徴を見つけました。1)一回だけでも条件づけができる。2)条件づけの対象が選択的、吐き気や胃痛のような内臓感覚と味・臭いは結びつきやすいが、形や音とは結びつきにくい。逆に、頭痛や関節痛のような体の感覚と味・臭いは結びつきやすいが、形・音は結びつきにくい。臭いとは結びつきにくい。3)一度成立すると消去困難。4)無意識に起こる、何が起つても、どうして条件づけが生じたかを話すことは不可能。

5)刺激と刺激の間に長い間があつても条件づけができる。

これをガルシア効果と呼びます。このことを調べていて、なるほどと思いました。「歯に色が付く」は視覚なので、飲むことと結びつきにくいのです。一方、「胃が痛くなる」は内臓感覚なので飲むことと結びつきやすいのです。それで、胃が痛くなったときには、自然にコーヒーが嫌になつたのでした。

ガルシア効果はそれこそ大学生のころの心理学の授業で聞いたかどうかのようなものですが、それで、コーヒーを止めにくい理由、止めやすい理由の説明がつくと、驚きました。ガルシア効果のような難しい心理学も自分の体に結びついたらわかやすいな、と思ひながら、今もファモチジンを含み、コーヒー断ちを続けています。胃痛がない日が続く、つい忘れちゃいますけど。



(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、診療部長を経て、二〇〇八年一月から、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。勤務先はなごやメンタルクリニック。

病(やまい)と詩(うた)【24】 — なでしことコンドーム —

東京大学名誉教授 大井 玄

1976年から二年間、私はハーバード公衆衛生大学院で社会医学のイロハを学んでいた。社会医学の心と口と堅苦しいが、その主な関心のひとつは、健康にかかわる出来事が将来社会にどのくらいの影響を与えるか、を予測することである。

当時、アメリカの疾病対策センター(CDC)から死亡と疾病動向についての週刊報告(MMWR)が出ており、奇妙なことが起こっていた。虚弱な老人に起こるカボシ肉腫や、未熟児に起こるカリニイ肺炎に、強壯な青年が罹る例が続出していった。その青年たちはゲイであつたり麻薬常用者であつたりした。

帰国してからもMMWRを購読し、何かがその奇妙な現象の背後にあるのかを訝っていたが、1981年、それら多様な病像は、エイズ(後天性免疫不全症候群)という病気に統合された。レトロウイルスの一種HIVの仕業によるものであるのが判つた。

当時アメリカでは毎週何十人、何百人というエイズ患者、HIV感染者が見つかつていた。ゲイは性的におおらかであり、傷つきやすい肛門性交をするので感染しやすい。しかもキンゼイ報告によると白人男性の4、10数パーセントが程度の異なるホモセクシユアルという。

では日本はどうなのか。それがまったく情報がないのだつた。1985年春になつてようやくHIVにより汚染された血液製剤を使つた数十人の血友病患者が感染者として報告されたが、ゲイや性風俗産業従事者(以下、セックスワーカー)からは感染の報告がなかつた。当時アメリカではすでに3万人以上のエイズ患者が出ておりそのうち7割はゲイ、2割が麻薬常用者であつた。

エイズ流行はアメリカ大陸ですさまじくも異なる様相を呈していた。たとえばこの年ザンビアの首都ルサカでは、大学教育病院の医

療関係者5人に1人、性病クリニク患者の3割、妊婦の1割がHIV感染者であつた。これはセックスに開放的なのが原因であり、エイズ患者の年間の性的相手の数が32人であるに対して非感染者は3人だという報告もある。いずれにせよ、同国のカウンダ大統領の一番囑望する男がエイズで死亡したことが示唆するように、死亡率の高い、俗な言葉でいうと甲斐性のある男ほど、感染率は高いのだつた。

1986年初めになつても、日本のエイズ流行の様子は皆目わからない。わたしは社会医学徒を自称する連中は、しびれを切らして、デルフォイの神託という方法を用い、血友病患者を除く日本での流行予測を行った。これはハイリスク・グループ(麻薬常用者、ゲイ、セックスワーカーなど)の規模や感染率などのデータを示して、感染症や血液病の専門家たち

に何年後には何人の感染者、患者が現れるかを推定させるもの。この方法はあてずっぽうというが不十分な証拠を基にして推測するものだから確度は低い。しかし彼らは、2心1988年100人、1991年1,000人、と患者数を推定した。これはアメリカなどに比べると問題にならないほど少ない。

この時期、アジアではタイにおいてエイズの爆発的流行が起こつていた。タイの最初のエイズ患者が報告されたのは1984年で日本と同時期である。しかし麻薬や売春のルートを通じて感染者数はうなぎのぼりに増え、1991年には33,000人(人口は日本の半分)と報告された。日本ではその翌年に623人(血友病患者を除く)である。

なぜ日本ではエイズ感染が徐々にしか増えなかつたのか。エイズ

への日本人の対応を見ると、いくつか性的特徴が見えてきた。1987年正月、神戸の一セックスワーカーがエイズ患者である

と報せられるが、パニックが起つた。京阪神の保健機関は、報道の当日から殺到する問い合わせと検査希望により、ほとんど麻痺状態におちいり、その後わずかの期間に方を超えるエイズ抗体検査を行つていく。驚いたことには、その期間少なくとも数千に達するセックスワーカー(ソープ嬢)が検査されたが、感染者はゼロという結果であつた。しかもこの事件は、明治以来、売春禁止運動にたずさわるものがなしえなかつた悲願を実現させた。性風俗産業、特にソープランドに閉居鳥が鳴き、閉店が相次いだ。

次いで1992年、わたしたちが日本とタイで高校生のエイズについての知識と意識を調査したところ、知識量は同じだつたが意識において大きな差があつた。たとえば「私はエイズが怖い」という意見に対しては、両国の高校生の9割までが賛成する。しかし「私はエイズの感染が怖い」に対しては、日本の91%がそうだといふのに対して、タイは34%に過ぎなかつた。当然性行動に違いが出る。セックス体験は日本では男女ともほぼ一割弱であるのに、タイ男子学生は25%、女子は2%であつた。つまりタイ男子学生の相手はセックスワーカーであり、彼女たちのHIV感染率はところにより30%に達していた。コンドームの常時使用は、日本73%に対してタイ38%だから「コンドーム、コンドーム」と警鐘を鳴らすミーチャイのような政治家が現れても不思議ではなかつた。日本の学生はエイズ感染に

に対し臆病であり、感染の怖れのあるセックスに慎重だと言えよう。

なでしこの返し技 日本

のエイズ流行は徐々に拡大して行くだろうが、アメリカや

イのような爆発的な流行はない、というのが疫学的データに基づく社会医学徒の解釈である。ハイリスク・グループとされる麻薬常用者がほとんど居らず、売春にたずさわる女性のHIV感染率が無視できるほど低いからであつた。

しかし、日本人のセックスワーカーにほとんどHIV感染が認められないのはなぜか。たとえばアメリカのセックスワーカーの感染率は30%と報告されてきた。これに対して、わたしたちの共同研究者でソープランドの密集する吉原のそばで開業する婦人科医は、1985年以来10年間、5,000人以上の吉原で働く女性から22,000検体の採血をおこなつてきたが、陽性検体はなかつたのである。

この事実を説明する仮説は、①コンドーム装着率がごく高い、②HIVに感染した客がごく少ない、③彼女たちは怪しいとみなす客にはコンドームを装着させる、の三つあるとわたしは考えた。

この婦人科医は、受診の女性たちがどのくらいの割合で各にコンドームを着けるかを調べた。客は普通コンドームを着けることを好まない。伊藤裕作歌集「ジャボン玉伝説」によれば、

コンドーム 被せるだけで値はおちる 僕の肉休生肉なれば

調査によると常に装着を求めめる女性には5割に過ぎない。しかし、そのような女性の6割強がコンドームを「口で装着する技術」を店長や同僚から学んでおり、それを実施しても客に見つかることはほとんどない。つまり、彼女たちは「怪しい客」には、気づかれぬうちにフェラチオでコンドームを着けていたのだつた。

このことを医療人類学者マーガレット・ロツクに話すと、彼女は



彼女たちにどんな辛い物語があつたのか、と餌を経験した老翁は考へてしまふ。いやいや、なでしこたちは想像以上にタフで賢いのではないかと。

アングロサクソンの社会でそんなことをすると、客から女が殺される危険があるという。実際イギリスグラスゴウとされる報告によれば、立腹した客が、ストリートガールの股にショットガンを突っ込んでりしている。日本ではフェラチオによる装着がばれても、そういう暴力的抗議をする客はいないのだつた。この巧みなエイズ予防技術は、平和な性文化の産物であつた。

さらに、この技術は、エイズがアメリカで流行し始めてから沖繩に生まれたという。エイズ流行規模はアメリカでは日本に比べ比較にならないほど大きかつたから、基地の町沖繩のセックスワーカーが身を守るために開発したと考えられることもできよう。そしてそれは東京、いや全国に広まつた。

沖繩の 少女娼婦の行きつく先は 東京吉原今も昔も

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つてきた。

◆ドクターヨシダの一口コラム (35)◆ プールの思い出(身をゆだねるとのこと)

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

和楽会のホームページが刷新され、今年の5月からフクロウ・ブログのコーナーが始まりました。クリニックからのお知らせやエッセイ、様々な情報を提供させていただくとともに、肩の凝らない軽いお話など載せていますので、お時間のある方は見ていただければと思います。そちらの7月20日の記事に「男性の日傘」という題でブログを書きました。その中でも触れました子供の頃のプールの思い出に因りて、少し思ったことを、今回は書きたいと思

います。私の通った小学校は1学年が30名たらずの小さな田舎の学校でしたので、学校にプールはなく、夏の水泳の授業は、年に数回、町営のプールに先生の引率でバスで移動して、行われていました。小学校1、2年生の頃の私は用心深いところがあるというか、まったく泳ぐことができず、深いプールに入れられると、水が怖くて泣いたりしていました。小学校3年生の時には、足の届かない大人用のプールに、先生の手につかまりながら入れられて、バタ足の練習をすることになったのですが、怖さのあまりバタ足どころではな

そんな私も小学校5年生の時に突然転機が訪れ、泳げるようになりまし

先日、とあるラジオ番組でスキューバダイビングの紹介をしていました。「実はダイビングはまったく泳げない人でもできてしまう、泳げるか泳げないかは、多くの場合、息づきができるかどうかというところで、ダイビングはポンペがあるし、足ヒレを付ければ誰でも進むから大丈夫」という話がされてい

泳げない人は、息づきができないから焦ってもがいてしまい、ますます息づきができず、水も飲んでしま

そんな私でしたが、5年生になった時の担任の先生の指導が非常に良くて、突然泳げるようになったのです。まずは息をいっぱい吸いこんだら顔を水につけて手足をびんと伸ばすこと、そうすると身体は、自然に水に浮くから、あとは、足をバタバタすれば、非常にゆつくりでも身体は前に進む、息づきは、まずそれができるように

す。まず身体が浮くことを覚えて、それから徐々に息づきを覚えていけばよい。

こうなるともう大得意で、夏休みになるやいなや、当時小学校2年生でまだ小さかった弟の同級生たちを引き連れて、町営プールへ毎日のように通い、私の水泳指導が始まりました。最初は、水が膝上

で、私が会得したことを伝授しました。「いっぱい息を吸ったら顔を水につけて、ぴんと身体を伸ばしてみな、身体は自然に浮くから」と得意げに教えました。「あ、ほんとだ!」

初めは少々みつともなく顔を前にあげて必死に息づきをしてい

が起きそうになった時というのは、苦しい状況から一刻も早く逃げよう

私が患者さんに推奨している呼吸法は、次のようなものです。一回大きく息を吸ったら、10秒ほどかけてゆつくりと息を吐いていき(数を数え

入ってくるのにまかせて3秒ほどで息を吸う。そこで1〜2秒、息を止めて、また、ゆつくりと息を吐いていく、それを繰り返します(呼吸法には、いろいろありますので、フクロウ・ブログ9月7日の松園先生の記事「治療に役立つ直感エクササイズ①」も参考にしてみ

がつてくる

子供時代のその後ですが、中学校3年生まで、毎年、夏休みになると連日のように弟たちを引き連れてプールに通いました。途中からは、町営プールでは飽き足りなくな

たえるようになり、今は、男性用の日傘をさして、日差しを避けています(お時間のあ

身をやだねてしまうことができるようになる



(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

不安・うつの力(XXX) ■■■ —金メダリスト小原日登美さんの場合—

医療法人 和楽会横浜クリニック院長 山田 和夫

今夏、イギリス・ロンドンでオリンピックが盛大に行われ、多くの日本人が選手と一体になって緊張し、大きな感動を貰いました。中でも、女子レスリングの小原日登美さんはその人生史の中で悲運と挫折を繰り返して、うつ病まで経験した上での金メダルでしたので、その感動はひとしおのものがありました。

小原(旧姓・坂本)日登美さんは、青森県八戸市に昭和56年(1981年)1月4日に二人姉妹の長女として生まれました。現在31歳です。八戸市はレスリングの盛んな町で、オリンピックで3連覇した伊調姉妹も同じ八戸の出身で、並び評された姉妹同士でした。そのような町柄だったので、子供達のレスリング熱も盛んで、自然と八戸キッズ・レスリングクラブに入り、レスリングに取り組み始めました。仲の良かった妹真喜子さんもレスリング選手になります。レスリングの名門八戸工業大学第一高等学校に進学し、レスリング部に所属し、平成10年(1998年)高校2年生の時に全国高校生選手権50kg級で優勝し、その名を全国に轟かせました。平成11年(1999年)高校3年生の時には全日本女子学生選手権51kg級と更に全日本選手権でも優勝します。高校卒業後、やはりレスリングの名門中京女子大学(現・至学館大学)に入学し、平成12年(2000年)大学1年時に早くもアジア選手権で勝ち、更に世界選手権で優勝してしまいます。51kg級では世界に敵なして、オリンピックでの金メダルも間近と思われました。しかし、オリンピックには51kg級は無く、妹真喜子のいる48kg級か、55kg級で出場しなければなりません。両親に、「姉妹の戦いは見たくない」と言われ、平成16年(2004年)のアテネオリンピックは55kg級で出場する事を決心します。しかし、55kgには無敵の吉田沙保里選手という大きな壁が立ちはだかつていました。そのような中、平成13年(2001年)51kg級で世界選手権連覇を達成した後、左膝を痛めてしまいます。更にその治りが悪かったため、平成14年1月選手生命を絶たれるかもしれないメスを入れる手術を受け、戦列を離れます。術後の回復も思わしくなく同年12月全日本選手権55kg級に挑み、吉田沙保里選手にわずかに開始25秒でフォール負けしてしまいます。完膚なきまでに負けてしまい、五輪出場を失い、絶望の淵に追いやられます。心が折れ、どん底に追いやられ、深いうつ状態を呈してしまいます。その後、毎日の様に実家に電話をして、「八戸に帰りたい」と泣きながらに訴え続けました。平成15年4月、翌日の身体計測に備えて、東京・赤羽のホテルに妹と一緒に宿泊します。イライラ感から自暴自棄になり、過食に走り、体重は急増し、何kgになっているかも判りませんでした。深夜、カミソリで自殺企図を図ります。間一髪で妹が気づき、一命を取り留めます。全く目が離せない状況で、妹は姉を精神科に連れて行きます。うつ病と診断され投薬治療を受けるようになります。同年7月に療養のため八戸の実家に戻りますが、そこでも自殺企図を図ります。夜勤で帰ってきた父親清美さんは、心配して寝ずに付き添いました。母親真理子さんは、黙って本人の苦しさの話を聞き続けました。徐々にうつ状態は改善していききました。そのような時、同年末の全日本選手権で妹真喜子さんは初めて破れてしまい、「二人では勝てない、また戻ってきてほしい」と懇願されます。大学、現場に戻る事を決心します。再び前向きな考えが生じるようになり「生きていくからレスリングができるんだ。死んでしまっていたら二度と好きなレスリングはできなかつたんだ。」と、考えを変える事ができるようになります。両親と妹、家族の力による精神療法、認知療法のように見えます。

平成16年(2004年)大学を卒業し、レスリングを続けるため自衛隊体育学校に入隊します。80kg(!!)近くになっていった体重を絞り、現役選手として復帰し、再び破竹の活躍の日々が続くようになります。カナダカップとワールドカップで優勝します。2005年はワールドカップの出場を逃したものの、アジア選手権で優勝し、世界選手権で4年ぶりに優勝し、全日本選手権でも勝ちます。2006年と



フクロウ博士のチョット一言

他はこれ吾にあらず(道元)

道元が中国に渡った時、その船に日本のしいたけを買いに来た炊事担当の老僧がきました。道元はその僧にここに泊まって仏道の話聞かせてくださいと頼みましたが、その僧は明日の食事の用意があ

るからと断りました。それでもなお頼むとその僧は食事を仕度することは自分の修行であり、ほかの僧に譲れない「他は吾にあらず」と述べました。このことは自分が努力したことはすぐ結果として現

ないかもしれないが、いつか功德となって自分に戻ってくるということを言っています。
(中野東禅著 人生の問題がずっと解決する名僧の一言 三笠書房 より)

2007年の世界選手権で連覇を達成します。

2008年の世界選手権での優勝を最後に現役を一旦引退します。同年11月11日、**防衛大臣**

浜田靖一から、女性自衛官としては初となる第1級賞詞(第1級**防衛功労章**)が授与されます。現役引退後は妹真喜子の指導に当たっていました。

2009年12月26日、妹が結婚を機に競技生活から身を引くことを明らかにしたため、日登美が現役復帰することとなり、48kg級で念願の**オリンピック**(ロンドン)を目指すことになりました。

その後2010年9月に開催されたレスリング世界選手権モスクワ大会で7度目の優勝を果たします。

その後2010年10月、自衛官で地元の後輩の元レスリング選手小原康司と結婚し、共に現役選手を続けるようになります。

夫は献身的に妻の練習を支えました。日登美さんも愛情あふれる夫の支えを大きな力とし、精神的にも大きな安定を得ていきます。本当の夫婦の力です。

2011年9月13日に登録名を結婚後の戸籍名である『小原日登美』に変更します。同月、**イスタンブール**で開催された**世界選手権**で8度目の優勝を果たし、12月の全日本選手権でも優勝し、**ロンドンオリンピック**女子48kg級の日本代表選手に決定します。

そして運命の日2012年8月9日を迎えます。順調に勝ち上がり、決勝戦は前年の世界選手権と同じアゼルバイジャンの強豪

豪スタドニクでした。前回同様

に第一ピリオドを落とさずしてしま

います。「強い。負けるかもしれない。」と思つたそうです。しかし、日本を出発する前に、夫康

司さんから渡された手紙「五輪に魔物はいない」という言葉が、急に思い出され、よぎつた不安が

払拭され、一気に再び試合に集中できたと言います。「魔除け」というのはあるんですね。両目のコンタクトレンズがはずれ、何も見えない状況でしたが、夫の「攻める、前へ」という言葉を力に、自身でも「守るな、攻める」と言い続け、言葉通りにその後

は相手を圧倒し、終了のブザーが鳴り響くののを聞きます。勝者「Hitomi Obata」が声高に言われ、レフリーより左腕を高々と挙げられ悲願の金メダルとなりました。その後は感極まつた表情で、両腕を高く突き上げ、腫れあがつた両腕を閉じ、積年の思いを全身から振り絞るように天に向かって歓声を上げ続けました。これまで辿つた、苦難の道から一気に開放、爆発した魂の叫びでした。夫は、泣きながら観客席から呼び続け、妻も泣きながら答え続け、出会える入口を求め続け、たくさんのマスコミや関係者に囲まれている人の中をかきわけ、やっと日登美さんに辿りつき、強く抱き合い喜びを分かち合う姿は、純粋に感動的でした。日登美さんにとつて、大きな挫折からうつになつた事は、家族を一体とし、絆を深め、大きな支えと守りを得る

事になりました。これこそ「うつ

の力」です。

日登美さんは金メダルという偉大な功績から特進し、**陸上自衛官1等陸尉**となり、また青森

県民栄誉賞、八戸市民栄誉賞を受賞しました。そして思い残すことなく現役を引退しました。

これからは母親になる事が夢だそうですが、女の子が生まれたらレスリングはさせたくないと言っています。それだけ、苦しい日々であったのでしょうか。しかし、苦しんでうつになつた人のみが味わえる大きな感激と幸せも得ることができました。これも「うつ」の力です。

（山田和夫略歴）

和楽会横浜クリニック院長、東洋英和女学院大学人間科学部教授。一九五二年東京生まれ

一九七四年東京大学医学部保健学科中退、一九八〇年横浜市立大学医学部卒業。二〇〇〇年横浜市立大学医学部市民総合医療センター精神医療センター部長。二〇〇二年東洋英和女学院大学人間科学部教授、二〇〇三年和楽会横浜クリニック院長。日本うつ病学会監事、多文化間精神医学会理事・執行委員、日本病跡学会理事・編集委員長他。主要著書「うつ病は本当に完治するか」「抗うつ薬の選び方と使い方」「新世紀の精神科治療2 気分障害の診療学」

「今日の治療指針2004」難治性うつ病」他

うつ病」他

うつ病」他

うつ病」他

うつ病」他

うつ病」他

うつ病」他



（山田和夫略歴）

和楽会横浜クリニック院長、東洋英和女学院大学人間科学部教授。一九五二年東京生まれ
一九七四年東京大学医学部保健学科中退、一九八〇年横浜市立大学医学部卒業。二〇〇〇年横浜市立大学医学部市民総合医療センター精神医療センター部長。二〇〇二年東洋英和女学院大学人間科学部教授、二〇〇三年和楽会横浜クリニック院長。日本うつ病学会監事、多文化間精神医学会理事・執行委員、日本病跡学会理事・編集委員長他。主要著書「うつ病は本当に完治するか」「抗うつ薬の選び方と使い方」「新世紀の精神科治療2 気分障害の診療学」

● 野鳥図鑑 ●



【チュウシャクシギ】

シギの仲間は小さいものはスズメ位、大きなものはカラス程もあり実に様々である。特徴的なのは嘴で、短いもの、長いもの、上に反っているもの、下に曲がっているものなどがあるが、これは餌の獲りやすさと関係している。チュウシャクシギの嘴は干潟の砂に差し込んで、カニを掘り出すのに適している。

撮影
日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之稔 ゆきとし