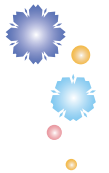


# Que Será, Será

VOL.75  
2014  
WINTER



冬の三井の森セミナーハウス — December 2013



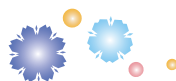
不安のない生活——(20)クリニック開設20周年

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



昨年12月8日都内のホテルで開院20周年の記念講演会が開催されました。この会には赤坂クリニック開院時にできたNPO 不安・抑うつ臨床研究会のメンバーである久保木富房、東京大学名誉教授(心療内科)、樋口輝彦、国立精神神経医療研究センター総長(精神医学)、竹内龍夫、帝京大学名誉教授(精神医学)、野村忍、早稲田大学教授(心療内科)をはじめ筆者の若いころからの知人加藤進昌、東京大学名誉教授(精神医学)や岡崎祐士、前松沢病院院長に主賓としてきていただきました。平成5年なごやメンタルクリニックの開院時には加藤進昌先生にも診療を手伝ってもらっていました。当時、パニック障害という病気が一般にはほとんど知られておらず、地元の中日新聞がその記事を掲載し、全国から患者さんが集まりました。そして平成9年、パニック障害の診断がなされず毎日辛い思いで生きている多くの

## 不安のない生活—(20)クリニック開設20周年



患者さんに適切な診断と治療を東京で提供する必要があると考え、開院したのが心療内科・神経科赤坂クリニックです。この様な経過で筆者はいつの間にかパニック障害の専門医となり、ラジオ・テレビの出演依頼に応え、新聞や雑誌の取材に数多く応じてきました。もちろん、専門誌の執筆も可能な限りしてきました。

クリニックの開院以来何と言っても特記すべきことは、なごやメンタルクリニックや赤坂クリニックで不安障害の研究がなされたことです。今まで大学の臨床研究では症例数がせいぜい二桁どまりでありましたが、これらのクリニックへ来れば三桁の症例を集めることも困難

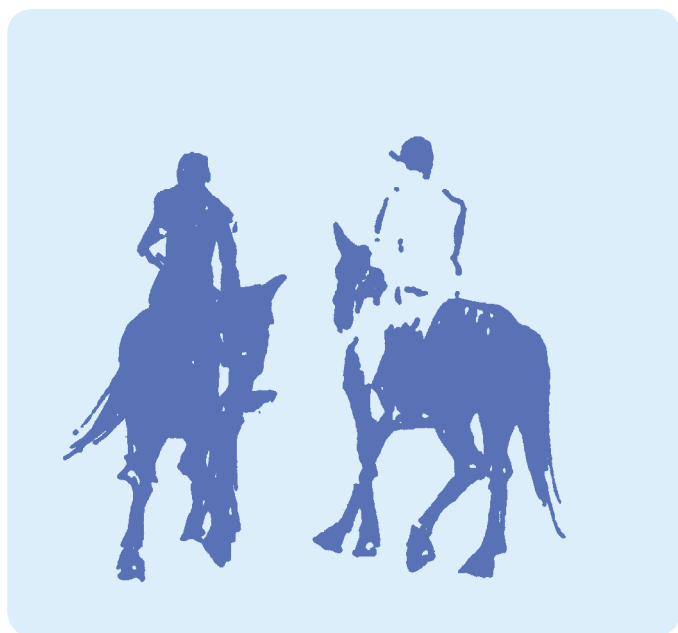
ではなく、多くの優秀な研究者が訪れるようになりました。これらの研究の中でも700例を超すパニック障害の遺伝子バンクは世界最大となり、米国メンタルヘルズ研究所(NIMH)からの共同研究の申し入れもあつたほどです。この貴重な資料を基にした論文が数編すでに国際誌に発表され、これにより医学博士が2名輩出していきます。その他に東京大学心療内科の研究者を中心とするパニック障害のポジトロンエミッション脳画像研究も言及しておかなければならぬでしょう。パニック障害の扁桃核の過活性が証明され、薬物を使用しない3か月の認知行動療法でその部を抑制する前頭前野

の活性が増加したという画期的な研究結果が示されました。一方、三重大学の研究チームにより光トポグラフィーを使用しパニック障害や社交不安障害の脳の血流動態が調べられ重要なデータが提出されています。これらの研究でも医学博士号が2本出されました。2つのクリニックではその他にも不安障害に関するいろいろな臨床研究がなされました。そしてさらに医学博士号1本、心理学修士号6本、心理学博士号2本が出されています。これらの研究論文のうち公刊されたものは医療法人和楽会のホームページで見ることが出来ます。

開院して20年たち筆者が夢見ていたパニック障

害ワールドが少しずつ実現してきました。この間に不安障害学会も設立され今年2月には第6回学術総会が東京大学構内で開催される予定です。臨床医学における学問の進歩は治療の進歩に貢献しなければ意味がありません。そして設立時のモットー「一

刻も早く苦しみを取り去る」をこれからも掲げ、病与薬・対機説法の診療と研究を続けていく決意です。そして医療法人和楽会が日本の不安障害の診療・研究の中核の一つとしてこれからも前進していく所存であります。



# ポーランド・クラクフ旅行

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

2013年10月、ポーランドのクラクフに行ってきました。動機づけ面接トレーナーの世界ネットワーク(MINT)の年次大会があったからです。

クラクフに行く目的は、MINTだけではなくありません。ポーランドには複雑な歴史があります。今でこそ、人口の98%がポーランド語を話す、ほぼ単一民族の国家になっていますが、第二次大戦の前は多種多様な民族が住み、特にユダヤ人が多い国だったのです。その歴史を物語る代表の1つがアウシュヴィッツ・ビルケナウ強制収容所です。ポーランドを知らない人でも、アウシュヴィッツは聞いたことがあるでしょう。

アウシュヴィッツは、ナチスドイツが人種差別政策の最終解決として作り上げた強制収容所です。クラクフから車で2時間ほど離れたアウシュヴィッツに第一強制収容所、そこから15分程度のところのビルケナウに第二強制収容所があります。「ARBEIT MACHT FREI」の看板は第一に、鉄道の線路を中央に引き込んだ監視塔が中央にある建物(映画などでよく出てきます)は、第二にあります。この場所で何が行われたかはここには書きません。悲惨さそのものは残された建物よりも、ヴィク

トル・フランクルの「夜と霧」など、その時その場を生きていた人たちの手記の方が説得力があります。私にとつて印象的だったのは、悲惨さの記録よりも、ここにやって来る人たちと来ない人たちでした。イスラエルの学生たちが団体で来ていました。ガス室の跡、クレマトリウムの前で祈りを捧げているグループがいました。MINTの知り合いにもユダヤ人がいます。オランダに住むジンは祖父母の一人をこの収容所で亡くしました。

彼女は「あそこには行きたくない」。アメリカに住むズッコフは行きました。彼も親戚を亡くしています。ポーランドに対して複雑な気持ちがあるようでした。ポーランドはナチスの被害を受けた一方、戦後、ユダヤ人がいない国に変わってしまった。

ビルケナウの木造収容所施設の中を探索しながら、私はフランクルのことを考えていました。彼は、1942年この場所に入れたるとき、こう自分に言い聞かせたといっています。お前はこれまで、人生には意味があると語ってきた。それはどんな状況でも失われたいと言ってきたじゃないか。さあ、ヴィクトール。自分でそれを証明する番だ。

そこで唯一残された、生を意味するものにする方法は、がんばらめに制限されたなかでどのような態度で生きるか、どう覚悟するか、その一点だけにかかっています。被収容者は自由に行動することも、何もせず寝て暮らすことから締め出されています。しかし、自由や安逸自体には生きる意味はありません。およそ生きることにそのものに意味があるとすれば苦しむことにも意味があるはずで

す。そして、苦しむことも生きることの一部分なら、運命や死も生きることに一部なのでしょう。だから、苦悩と死があつてこそ、人間という存在ははじめて完全なものになるとフランクルは主張します。

おおかたの被収容者の心を悩ませていたのは、収容所を生きて出られるか、という問いだった。生きて出られないのなら、ここでの苦しみのすべてには意味がない、というわけだ。しかし、わたしの心をさいなんでいたのは、これとは逆の問いだった。すなわち、わたしたちを取り巻くこのすべての苦しみや死には意味があるのか、という問いだ。もしも無意味だとしたら、収容所を生きて出ることの意味などない。抜け出せるかどうかに意味がある生など、その意

味は偶然的僥倖に左右されるわけで、そんな生はもともと生きるに値しない。彼が言うには、人生には三つの価値があります。

1 創造価値：人生の中で自分が果たすべき何かを見つけて実現していくことに情熱を傾けること  
2 体験価値：人生の中で人が経験した心を震わす体験。「あなたが経験したことはこの世のどんな力も奪えない」  
3 態度価値：人はどんな状態に置かれても自分の態度を自分で決めることができる。この価値は最後まで失われない。どんな状況にあつても、人生には意味があるといえる最終的根拠。

彼の言うことは収容所に限りません。癌でも病でも同じことです。私は亡父のことも思い出します。広島島の被爆経験のことを忘れもせず、悩みもせず、自分の経験の一つとしていました。収容所も原爆も非現実的なことになり、現代の私たちが経験できる「苦しみの量」は親の世代よりも格段に減っています。楽に過ごせても良いはずですが、しかし、減っているからこそ、生きる意味・人生の価値を見いだすことが難しくなっているように

思います。もし私が、悩みの原因を自分に与えられた人生や、苦しみのせいにするならば、それはまるでソ連軍がやってきたとき収容所に火を付けドイツ軍兵士に変装して逃げ出したナチスのSS(親衛隊員)のようです。それよりは戦後に虐殺を証言し、アウシュヴィッツに戻り、そこで絞首刑にされた元所長のルドルフ・ヘスのようでありたい。

フランクルの言葉にこんなのがあります。私が人生にまだ何を期待できるか？ではなく、人生が私に何を期待しているか？を問わなければならない。自分の人生に対して私はどう答えれば良いのだろうか？そんなことを思いながら、クラクフでの10日間を過ごしていました。

（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。動機づけ面接トレーナー



## 病(やまい)と詩(うた)【29】 — 「見果てぬ夢」を診る —

東京大学名誉教授

大井 玄

臨床医はだれでも不思議なことのひとつやふたつを体験しているものである。地方に講演に行く楽しみひとつは、そんな話を伺えることにある。以下は奈良県で開業しておられる脳外科精神科中島孝之先生の話そのままを書き写したと言つてよい。

ある時彼は一軒の定期往診を頼まれた。患者さんは七十五歳の男性で、半年ほど前に岡山県で作業中急に左半身が動かなくなり、救急で病院に搬送された。これは右脳の梗塞のためで、言語中枢は左脳にあるため会話の能力は損なわれなかった。入院一ヶ月、リハビリ二ヶ月ののち、娘の嫁ぎ先の奈良県に転居した。ここでもリハビリ通院を勧められたが積極性に乏しく、初めは週二回の予定だったのに回数が減り、週一回、さらに二週に一回になり、ついには自宅ではぼろ一日中寝たきりで過ごすようになった。会話もほとんどしなくなった。このような状態で在宅医療、できればリハビリを始めてもらいたいというのが、家族の希望であった。

週一回の訪問の二回目も同様だったが、三回目の訪問時、ベッド脇の壁に一枚のカレンダーが貼つてあるのに気付いた。その家は玄関を入るとまず大きな絵画が目につく。ヨーロッパの珍しい置物なども飾られている。部屋に入るとベッド横には書棚があり、何冊かの洋書や洋雑誌が並んでいる。そんな環境の中、あまり動くこともせず、病人はただじつと横になつて居るのだった。さて、そのカレンダーはイタリア語で写真入りだった。「このカレンダーは珍しいですね。船舶の機装金具ですか。イタリアのものですか」とたんに返事が返つてきた。「これが解るか。これが解つた人は先生が初めてや。これが初めての会話らしい会話だった。落ち着いた静かな話し方である。「いや、僕は小型船舶一級の免許を持っていますし、もともと大阪の海のそばで育ちましたから海と船は大好きなんです」

「そうですね。いやね、私は昔ヨットを造つていたもんですから。お母さん、あの雑誌出してくれよ」

「はいはい」と、夫人が出してきた雑誌は「舵」「船と船舶」といった船、ヨットの専門誌で、その中の新造船のページに、搬送するヨットの写真付きの記事がいくつもあつた。話から判つたことは、彼がかなり有名なヨット造りの専門家、石原前東京都知事のヨットも設計し、ヨーロッパへも何隻も送り出していることだった。

その後は、訪問するたびにヨットの話で盛り上がり、それまでのずつと横臥していることの多かつた人が、殆んどベッド上に坐つて話をするようになった。

ただ、リハビリへの積極性の欠如は相変わらずだった。あまり意味がないから、というのが病人の言い分である。船の話のときは口調にもまなざしにもずいぶん差があるのだった。

ある時夫人を交えて家族の話になり、娘の一人がイギリス海軍の将校と結婚し、ジブラルタル海峡(スペインに接するイギリス領)の海軍基地内に住んでいるのが判つた。地中海の話になると、あのヨットについて話をするときにも似た口調と目の輝きが出るのだった。新造船を納めにフランスに行き、晴れ渡つた青空のもと地中海でしづきをあげて帆走した話が次々に出て、もう一度行つてみたいと溜息を吐くのである。

「行きましようよ。地中海に。娘さんのところへ」

「そりゃ行きたいけど、無理やろ」

「現在の空の旅では、身体障害者に対するサービスが充実

してきますから十分いけますよ。ただ十五時間くらい坐る横になることの繰り返しがあります。まず何時間かは坐つて過ごせるようになる必要があります」

しかしそのためには、まず、何時間かは坐つて過ごす体力がなければならぬ。中島先生は往診のたびにうまくそこに話を持っていくようにした。何度目かの話し合いで患者さんは「やつてみよう」ということになった。初診から三ヶ月が経過していた。

海外旅行を目標にするとりハビリに熱が入り、玄関からの段差も懸命に上り下りするようになる。昼間はほぼ車椅子に坐つて過ごし、10時間以上座位の保持が可能なまで進歩した。

初診から約半年後の平成十一年六月、スペインに向けて出発し、無事到着の報告があつた。その後の夫人の手紙には、思いもかけなかつた生活に感激していること、イギリス海軍の協力のもとに地中海を航海し、十分に満喫している様子が綴られていた。



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。

◆ドクターヨシダの一口コラム(40)◆ マインドフルネスの研究会

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

和楽会では毎年秋に八ヶ岳シンポジウムと銘打って、著名な先生方を招き研究会を行っていただきます。今年度は、11月9日(土)に都内のホテルにて『マインドフルネスとその臨床応用』と題して、その第15回が開かれました。マインドフルネスとは近年注目を集めている心理療法の新しい考え方で、大ざっぱに言いますと、瞑想などによって、今この瞬間のあるがままの状態に注意を向けていき、そういった観察による気づきを通して、感情や物事にとらわれている自分自身を解放していくといったものなのです。うつや不安の改善に効果があることが、いくつもの臨床研究で報告されています。和楽会では東京マインドフルネスセンターを開設し、マインドフルネスの集団療法を実践していますので、ホームページの関連ページもご覧になってみてください。

今回の八ヶ岳シンポジウムでは、このマインドフルネスをテーマに、午前中はその基礎とすることで、ヨーガと瞑想の先生(ヨーガ研究家の塩澤賢一先生、ならびにグリーンヒル瞑想研究所の地橋秀雄先生)から、ヨーガと瞑想の神髄に関するご講演をしていただき、昼休みをはさんで午後からは、医学、心理学の各分野でマインドフルネスに関する第一線の研究をされている先生方から貴重な発表を

身体性(姿勢)の問題

関西大学の菅村玄二先生からは、「マインドフルネスにおける身体性の問題」ということで発表がありました。瞑想実践の際の姿勢による脳活動の変化に関する研究では、前屈座位の状態では脳の活性化が乏しく意識の低下傾向が見られ、一方、背筋をピンと伸ばした拡張姿勢においては脳の活性化と意欲の改善(課題に取り組む時間の延長)が見られたという所見が示されました。瞑想やヨーガの際の姿勢の重要性が実感される発表でした。この発表を聞き、日常生活においても、たとえば朝仕事に行く際に気分が重い時などは、うつむいてとぼとぼと歩くのではなく、背筋を伸ばして少し上を向きテキパキと歩けば、きつと気力もわいてくるだろうと感じました。

幸福感は、味わう力

また、広島大学の杉浦義典先生からは、マインドフルネスと幸福感に関する大変興味深い発表がありました。マインドフルネスは、現在のこの瞬間に(良い悪いの判断をせずに)意図的に注意を向けて行くというもので、一瞬一瞬の自分の体や心の(あるがままの)状態への気付きを促していくものです。この気付きができてきた状態、すなわちマインドフルな状態においては、満足感、幸福感が感じられ

るということでした。好きでないことをしている時も、マインドフルな姿勢で新しいことを発見していくと幸福感が増していく、じっくり観察しているとそのことが好きになる、つまり味わうことができる。と幸福感を感じられるのです。マインドフルネス瞑想は、まさにこの現実を味わう力をつけていくてくれるのだらうと思います。

慈悲の瞑想

実際の瞑想の進め方ですが、まず初期の段階では、①呼吸に意識を集中する瞑想から始め、次に、②一瞬一瞬の身体感覚に注意を向けて行く瞑想(身随感)に、そしてさらに、③一瞬一瞬の自分の心の状態に注意を向けて行く瞑想(心随感)に進んでいくということでした。良い/悪い、できた/できないではなく、全てに暖かい注意を向けて行くこと、優しい穏やかな気付きを目標していくことの重要性が強調されていました。午前中の地橋先生のご講演では、怒りやねたみ、執着する心を乗り越えていくために、これらの瞑想と並行して行っていく「慈悲の瞑想」のお話がありました。

地橋先生のご著書『ブッダの瞑想法』から少し引用してみます。  
「言葉が頭に浮かべば、必ず心に何らかの反応が起きます。試みに今、「殺人・争い・ケンカ」という言葉を思い浮かべてみてください。次に「優しさ・安らぎ・幸せに」とつぶやいてみてく

ださい。どうでしょうか、心に起きた反応が違うのではないのでしょうか。

このように、頭に浮かべる言葉によって、心の持ちようが変わってくるわけです。次に示す「慈悲の言葉」を心の中で唱えながら、毎日「慈悲の瞑想」を行っていくことで、気持ちがあきつと穏やかになってくることと思えます。

私が幸せでありますように  
私の悩み苦しみがなくなりますように  
私の願うことがかなえられますように  
私に悟りの光があらわれますように  
私の親しい人々が幸せでありますように  
私の親しい人々の悩み苦しみがなくなりますように  
私の親しい人々の願うことがかなえられますように  
私の親しい人々に悟りの光があらわれますように

生きとし生けるものが幸せでありますように  
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように  
生きとし生けるものの願うことがかなえられますように  
生きとし生けるものに悟りの光があらわれますように  
私がいらいな人々も幸せでありますように  
私がいらいな人々の悩み苦しみがなくなりますように  
私がいらいな人々も願うことがかなえられますように  
私がいらいな人々にも悟りの光があらわれますように

私をきらっている人々も幸せでありますように  
私をきらっている人々の悩み苦しみがなくなりますように  
私をきらっている人々も願うことがかなえられますように  
私をきらっている人々にも悟りの光があらわれますように  
すべての衆生が幸せでありますように  
すべての衆生が幸せでありますように  
すべての衆生が幸せでありますように  
すべての衆生が幸せでありますように

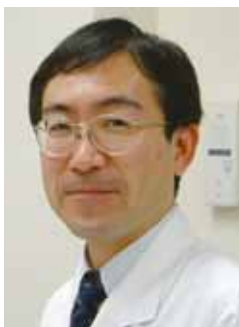
なお、「私がいらいな人々」と「私をきらっている人々」に対して「慈悲の瞑想」をすることが、もし今はまだ難しいようであれば、後日再挑戦すれば良いということでした。

参考文献

- 地橋秀雄「ブッダの瞑想法」熊野宏昭
- 「マインドフルネスそしてACTH」二十一世紀の自分探しプロジェクト

〈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。



## 甲状腺の話

医療法人 和楽会 横浜クリニック院長

工藤 耕太郎

甲状腺という臓器の名前を聞いたことのない人も多いと思います。甲状腺はのどぼとけの少し下にある臓器で甲状腺ホルモンというホルモンを分泌しています。

甲状腺ホルモンの役割は、熱を上げる、食欲を後進させる、心拍数を上げる、代謝を亢進させるといったところが代表的なものです。精神症状にも影響を与えることが知られています。甲状腺ホルモンにより、精神的に活発な活動が可能になります。さて、甲状腺機能低下症という病気があります。なんらかの原因により甲状腺の機能が下がり、甲状腺ホルモンの血中濃度が低下してしまいます。この病気も精神科の臨床に大きな影響を与えます。なぜな

らば、甲状腺の機能が低下した場合、食欲不振、低活動、過眠、低体温、心拍数の低下、血圧の低下といった症状が出現するからです。甲状腺機能低下の症状はうつ病と一致するものがあるのです。問診だけではうつ病と区別がつかないこともしばしばあります。

それでは、甲状腺機能低下症はどのような検査をすればよいのでしょうか？

概ねのところは採血でわかります。脳の下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモンや甲状腺ホルモンそのものを測定することはできません。ただ、このような一般的な採血を行った後、少しでも甲状腺の機能の異常が疑われたら、何回かの再検査(採血)



### フクロウ博士のチョット一言

#### 少欲の教え

君たちよ、苦悩から解放されたいと思ったら知足を考察すべきです。それは豊かで、安穏な世界です。知足をわかまえている人は地面に寝ても安楽を味わいます。満足

を知らない人は、御殿に住んでいても満足しません。それほどばかりか、お金があっても心は貧しいのです。そのうえ、欲望に引きずられて、知足の人から哀れみの目で見られる

ことになります。

(中野東禅著 「ブッダの肉声」に生き方を問う 小学館新書 より)

が必要になる場合が多い  
 と思います。というのは、  
 甲状腺機能低下症の代表  
 ともいえる橋本病という  
 病気では、甲状腺ホルモ  
 ンが変動を繰り返すのが特  
 徴とされているからです。  
 精神症状の経過で言えば、  
 元気な時期と元気でない  
 時期を繰り返すことがし  
 ばしばみられるのです。う  
 つ病と考え、抗うつ薬を処  
 方すると、あたかもそれで  
 よくなった後、再発したか  
 のように見えます。従っ  
 て、疑わしい場合は何回か  
 採血をすることにより精  
 神症状の変化に合わせて  
 甲状腺ホルモンが変動し  
 ていることを証明する必  
 要が出てくる場合があります。  
 甲状腺の病気とうつ病  
 の区別は問診では不可能  
 な場合もあります。した



がつて、うつ病が疑われた  
 場合、まず甲状腺ホルモ  
 ンなどの採血が必要にな  
 ります。  
 話しは変わりますが、甲  
 状腺ホルモンをうつ病の  
 患者さんに処方する場合  
 があります。抗うつ薬の増  
 強療法と呼ばれる治療で  
 す。抗うつ薬のみで、完全  
 に症状が消失しない場合、  
 甲状腺ホルモンの処方  
 を加えることにより20%ほ  
 どの患者さんの症状が完  
 全消失することが知られ  
 ています。この場合も、甲  
 状腺ホルモンの血液中の

濃度が低めの患者さんの  
 方が効果を出しやすいと  
 言われており、やはり採血  
 は必要になります。  
 受診中の患者さんで採  
 血をまだ行っていない方  
 は、ぜひ一度おっしゃって  
 ください。



〔工藤耕太郎略歴〕

- 〔学歴〕
- 一九九六年三月 山梨医科大学医学部医学科卒業
- 二〇〇二年三月 山梨医科大学医学部大学院博士課程生態系卒業
- 〔職歴〕
- 一九九六年四月 山梨医科大学精神神経医学講座内局
- 二〇〇二年二月 山梨医科大学精神神経医学講座 助手
- 二〇〇四年四月 国立精神・神経センター武蔵病院 厚生技官
- 二〇〇五年四月 東京大学精神神経科 助手
- 二〇〇六年三月 滋賀医科大学精神医学講座 助手
- 二〇〇七年五月 滋賀医科大学精神医学講座学内講師
- 二〇〇八年より大学を離れ
- 二〇一三年より現職

## ● 野鳥図鑑 ●



### 【コガラ】

中学生の頃、たくさんの野鳥を飼っていたことがあり、中でもコガラは好きな鳥であった。標高1000m以上の山に生息しているため、私の住む岐阜市では見ることができない。先日、山梨県の八ヶ岳山麓を訪れたとき、ペンションに設置された餌台に多くの小鳥がやってきていて、この鳥の姿を見つけ夢中で写真を撮った。

撮影  
 日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之稔 ゆきとし