

# Que Será, Será

VOL.95  
2019  
WINTER



冠雪が始まった富士山(平成30年11月30日羽田発12:15JAL293号機より撮影)



## マインドフルネスの臨床効果と脳科学

④ マインドフルネスを続けると長生きしますかーその2

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



前回に引き続き瞑想により寿命が延びるかどうかが検討しましょう。スペインには曹洞宗寺院がバレンシアとセビリアにあり、本格的に坐禅をする人がかなり多数いると思われます。研究対象となった人達は、1日平均90分前後、10年以上坐禅をしている20人、両群とも男性14名で平均年齢48歳でした。テロメア長は白血球から分離したDNAで検査されました。坐禅群でのテロメア長は10・82±0・23kb、対照群では9・94±0・19kbで坐禅群のほうが統計学的有意にテロメアは長いことが明らかにされました(P<0・001)。また、テロメアが短い白血球の数は有意に少ないことが明らかになりました(P<0・005)。このように坐禅を

続けた人はテロメアが長いだけでなく、セルフ・コンパッション尺度が高得点であり、さらに、体験回避の程度が低いことが明らかになりました。セルフ・コンパッションとは自己への慈しみのことです。例えばその質問項目の一つを示しますと、苦勞を経験しているとき、必要とする程度に自分自身をいたわり、やさしくするといったものです。また、体験回避とは、苦痛や悩みが生じないように、ネガティブな感情や思考、感覚を悪いものであると捉え、それを感じないようにしたり、排除したり、逃れようとする対処スタイルや態度のことです。端的に言えば、体験回避は困難な精神的問題を正面から対処せず後回しにすることで、その場を取

マインドフルネスの臨床効果と脳科学 ④ マインドフルネスを続けると長生きしますか-その2



り繕う態度です。ですから、体験回避が強い人はいつまでも精神的問題を抱え込むことになりません。以上のことをまとめますと、坐禅瞑想を続けている人は、テロメアが長く、自分が嫌いでなく、自分に優しくでき、精神的問題を抱えず屈託のない人が多いと言えます。

マインドフルネス訓練をした人たちを追跡して、死亡年齢を調べた研究はまだありませんから、マインドフルネスをしている人は長生きすると言うことはまだ断定できません。これまでの平均寿命の統計結果をみると、職業別で長寿の代表は「僧侶」と「キリスト教聖職者」などの宗教家が他の職業を離れて断然トップの座を占めています。そこで歴史に名を残している禅の高僧、祖師方に絞ってその寿命を調べてみました(表)。

表に挙げた禅僧は「禅僧伝」「禅の名僧列伝」「禅僧の生涯」などの資料を参考にしたものです。男子の平均寿命は、昭和22年50・6歳、平成元年75・92歳、そして平成29年80・09歳です。表に掲げた昭和時代の禅僧の平

均寿命は86・6歳ですから、過去最高を更新した昨年のそれよりもまだ6歳余も長生きです。このデータだけから禅僧は坐禅をするから長生きだったと結論することはもちろんできません。瞑想をすることが長生きに大きくつながったことは間違いありませんが、そのほかの要因もいくつか考えられます。禅寺

の精進料理は栄養バランスがよく取れた健康食です。また、早起きと作務は健康に悪いわけがありません。さらに、読経は心身をともに鍛えます。声を出すことは意外に体力を使うのです。また、経を読んでいるときは瞑想と同じで頭の中に雑念が浮かぶ隙が無いのです。さらに、お坊さんは、自由職ですか

ら人間関係に気を遣うことが少なく、人から尊敬されて自主独立したストレスが少ない生活を送ることが出来ます。しかし、このような生活環境を得ることが出来るのもその根底にある坐禅瞑想による人間的円熟によるものでしょう。

以上、マインドフルネスの良い点をあげてきましたが、瞑想はその気になれば、いつでも出来ますから、一人でも多くの方がその気になれることを切に願います。

参考文献  
貝谷久宣 仏道修行は長生きと幸せの秘訣 アンチ・エイジング医学 vol.11 No.1 64-72, 2015

表 禅宗の僧侶の寿命

鎌倉・室町時代：平均 74.9歳

明庵栄西	(1141~1215, 世寿75, 日本臨濟禅の開祖)
永平道元	(1200~1253, 世寿54, 日本曹洞禅の開祖, 永平寺開山)
円爾弁円	(1202~1280, 世寿79, 東福寺開山)
無関普門	(1212~1291, 世寿80, 南禅寺開山)
南浦紹明	(1235~1308, 世寿74, 大燈国師の師)
高峰顕日	(1241~1316, 世寿76, 雲巖寺開山, 夢窓)
宗峰妙超	(1282~1337, 世寿56, 大徳寺開山)
夢窓疎石	(1275~1351, 世寿77, 天竜寺開山)
関山慧玄	(1277~1369, 世寿84, 妙心寺開山)
寂室元光	(1290~1367, 世寿78, 永源寺開山)
春屋妙葩	(1311~1388, 世寿78, 相国寺開山)
一休宗純	(1394~1481, 世寿88, 大徳寺の復興者)

江戸・明治時代：平均 76.8歳

至道無難	(1603~1676, 世寿74, 正受老人の師)
沢庵宗彭	(1573~1645, 世寿73, 東海寺開山)
桃水雲溪	(1612~1683, 世寿72, 乞食桃水)
盤珪永琢	(1622~1693, 世寿72, 不生禅で知られる)
道鏡慧端	(通称正受老人, 1642~1721, 世寿79, 白隠の師)
白隠慧鶴	(1685~1768, 世寿84, 臨濟禅中興の祖)
誠拙周檜	(1746~1820, 世寿75, 関東臨濟禅の復興者)
仙涯義梵	(1750~1837, 世寿88, 博多聖福寺の復興者)
大愚良寛	(1758~1831, 世寿74, 草庵に過ごした詩人)

近・現代：平均 86.6歳

独園承珠	(1819~1895, 世寿77, 廃仏毀釈の危機の際の禅僧)
足利紫山	(1859~1959, 世寿101, 方広寺派管長)
山本玄峰	(1866~1961, 世寿96, 妙心寺派管長)
古川大航	(1871~1968, 世寿98, 妙心寺派管長)
古川堯道	(1872~1961, 世寿90, 円覚寺派管長)
朝比奈宗源	(1891~1979, 世寿89, 円覚寺派管長)
林恵鏡	(1896~1979, 世寿84, 東福寺派管長)
竹田益州	(1896~1989, 世寿94, 建仁寺派管長)
関雄峰	(1900~1982, 世寿83, 永源寺派管長)
山田無文	(1900~1988, 世寿89, 妙心寺派管長)
関牧翁	(1903~1991, 世寿89, 天竜寺派管長)
中川貫道	(1910~1987, 世寿78, 建長寺派管長)
梶谷宗忍	(1914~1995, 世寿82, 相国寺派管長)
中村祖順	(1922~1983, 世寿62, 大徳寺派管長)

## 加齢と睡眠

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

クリニックでうかがうお話の中で、多いのが加齢に伴う変化に関する事です。自分のこと、妻や夫のこと、そして親のことについてなどです。実は私は認知症も専門にしている、以前勤務していた病院では、物忘れの検査、診断、治療を行っていました。特に、前任の宇治おうばく病院では、高齢患者さんの物忘れについての相談も受けていましたし、うつ症状や不眠、時には妄想なども診ていました。さらには、自宅や施設、他の総合病院などで対応ができなくなった認知症などの高齢患者さんの入院治療も担当していました。すべての人が年を取りますし、それに伴い個人差はありながらも心身ともに衰えていきます。加齢による体と心の変化、物忘れや認知症は若い人にとっても決して他人事ではなく、家族、そして将来自分にも関係してくる事です。

ともに次第に短くなつていきます。赤ちゃんはお腹がすいた時やうんちが気持ち悪い時以外はほぼ眠っています。その後睡眠時間は、幼児になると12時間程度、小学生になると10時間程度となります。成人になると7時間前後になり、高齢者になると人によっては4時間程度になる方もおられます。加齢による睡眠の変化は睡眠時間だけではありません。睡眠の深さも変化していきます。通常、深い眠りと浅い眠りを交互に繰り返して、朝になるにつれて全体的に徐々に浅くなつていきます。深い眠りをノンレム睡眠、浅い眠りをレム睡眠といいますが、レム(REM)は、rapid eye movementの略で、急速眼球運動という意味です。レム睡眠中には眼球が急速に動いていて、体は脱力しています。脳は活動しているため夢を見ると言われています。ノンレム(=nonREM)睡眠中には急速眼球運動は見られず、体も脳も休まっていると言われています。成人期には睡眠後、深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠を交互に繰り返すのですが、高齢になると全体的に眠りが浅くなつていきます。そのため、浅い眠りでありながらも通常は目が覚めないレム睡眠で、目が覚めてしまふようになるため、途中で何度も起きてしまうようになりまふ。

昼に活動している人は、朝になると目が覚めて、夜になると眠くなります。この睡眠覚醒リズムは、外が明るくなるので目が覚め、暗くなつて1日の疲れで眠くなるだけではありません。実は体の中ではさまざまなホルモンなどの物質が動いています。夜になると増え朝になると減るものもありまふし、逆に夜になると減り朝になると増えるものもありまふ。こういったさまざまな物質が時間とともに動くことで、昼間起きて夜間眠るというリズムができあがるのですが、加齢とともにこの動きにメリハリがなくなつてきます。そうすると、夜の眠りは浅くなり目が覚めやすくなり、昼間にも眠気が来てしばしば寝入つてしまふのです。

因の1つに尿意、つまりトイレに行きたくなつて起きるといふのがあります。ここにも加齢による影響が出てまふ。尿は腎臓で作られ膀胱にためられるわけですが、もともと日中に比べると夜間は尿が濃くなり量が少なくなるようになつてまふ。加齢とともに腎臓の機能が落ちてまふすと、この夜間に濃縮した尿を作る力も落ちてくるため、濃い尿を作れなくなり、尿量も少なくすることが出来ず、結果として何度もトイレに行きたくなるのです。

7、8時間朝までぐっすり眠つて、寝起きもスッキリさわやかというのが理想的ではありませんが、6時間前後(高齢者は5時間前後)眠れて、夜中に1、2度(高齢者は2、3度)トイレに目が覚めてもまたすぐに眠れるのであれば概ね問題ありません。時には嫌な夢を見ることもありまふが、夢の内容は気にしないでおきまふ。睡眠は毎日同じリズムで取るのが望ましいので、休みの日だからといって朝遅くまで眠るのは避けまふ。昼夜逆転傾向になつてきたなら、どんなに夜遅くまで起きていても朝は一定の時間に起きて昼寝はしないようにしまふ。睡眠についての不安なども、お気軽にご相談ください。



〈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。

## 夜更かし・朝寝坊とメンタルヘルス

医療法人 和楽会  
横浜クリニック院長

海老澤 尚

ケセラセラNo・84で、夜型の生活リズム(入眠時刻／覚醒時刻が遅く、1日の中で遅い時間帯に活動性のピークを迎える、いわば「夜更かし、朝寝坊タイプ」)の人は朝型(入眠時刻／覚醒時刻が早く、1日の中で早い時間帯に活動的になる、「早寝早起きタイプ」)の人に比べて「うつ」になる率が高く、「うつ」になってからの回復率も低いという研究をご紹介します。夜型の

傾向が強いほど、「うつ」の症状が重い傾向があることも知られています。うつ病では午前中の方が気分の落ち込みが大きい(気分の日内変動)ことがしばしばありますが、これも夜型の人に多いようです。

### 1. 双極性障害

このほかにも夜型の生活リズムとの関係が報告されているメンタル疾患がいくつかあります。

また、「夜型」の生活パターンがより極端になるとNo・86でご説明した睡眠相後退症候群(深夜まで、あるいは明け方まで寝付かず、翌日は昼頃まで起きられなくなる睡眠障害)や非24時間睡眠覚醒症候群(毎日寝る時間と起きる時間が少しずつ遅くなるため、昼夜逆転と、通常の睡眠を繰り返す)という、睡眠覚醒リズムが遅れる疾患を発症

することがあります。うつ病に比べ双極性障害の方が、睡眠相後退症候群や非24時間睡眠覚醒症候群を伴っている割合が3倍以上高く、うつ状態の人が、うつ病なのか双極性障害なのかを区別するのに役立つことが、最近日本の医学研究者によって明らかになりました(1)。

### 2. 注意欠如多動症 (ADHD)

ADHDでも夜型の人が多いとされています。そこで、朝に高照度の光を照射したり、体内時計のリズムを補正する効果のある睡眠導入剤を用いて夜型の生活リズムを改善させると、ADHDの症状も軽減したという報告もあります。また、ADHDの人は健常者よりも睡眠相後退症候群を発症するリスクが高いという研究もあります。

### 3. 飲酒・喫煙と夜型

夜型の生活リズムの人は

飲酒や喫煙などの刺激物を摂取する人の割合が高く、また、飲酒量が多く、アルコール使用障害の有無を判定するテストの総得点が高い(アルコール使用障害のリスクが高い)ことが報告されています。

残業、夜遅くまで開いている商店・飲食店、四六時中見ることができる動画、時刻に関わらずに交わされるSNSコミュニケーションなど、夜型の生活リズムになる誘惑が多いのが今の社会ですが、「早起きは三文の徳」という古くからのことわざは、メンタルヘルスでは今も一理あるようです。

(1)Takeasu, Y, Inoue, Y, Ono, K, et al.: Circadian rhythm sleep-wake disorders as predictors for bipolar disorder in patients with remitted mood disorders. J Affect Disord. 220: 57-61, 2017



〈海老澤尚略歴〉

東京大学医学部医学科卒業。東京大学医学部附属病院医員、埼玉医科大学助手(財)東京都神経科学総合研究所流動研究員、米国立バーバード大学医学部リサーチフェロー、埼玉医科大学講師、東京大学大学院医学系研究科客員准教授、東京警察病院神経科部長、メデイカルケア虎ノ門副院長を経て二〇一五年三月より横浜クリニック院長。



## ◆ドクターヨシダの一口コラム(60)◆ 部屋の温度調節

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

今年はや暖冬の様子ですね。11月の後半からはさすがに寒くなりましたが、11月の前半は、診察室の温度調節が難しい期間でした。朝と夜は冷え込むものの、日中は結構暖かく、また建物の中は少し暑いくらいで、診察室はゆるく冷房をかけたりにしてしまいました。もう11月なのに冷房！という感じでした。

## まだまだ少し暑かったとき

クリニックのお部屋の空調は最新式のものではなく、温度設定がちよつと難しかったりしまして、11月の前半は診察室が結構暑く、軽く冷房をかけたりにしていましたが、温度設定は28度から29度にしていました。そうしないと冷えすぎてしまう。冷房を入れる時は28度と29度とかなり高めの温度設定にして、そうすると少し涼しくなり、ちょうどいい感じでした。

## だんだん寒くなってきて

11月後半あたりからは、さすがに気温が下がってきて、外気温が15度を下回るようになり、部屋も冷えてきました。暖房を入れるようになりまして、暖房の時はかなり低めの温度設定で19度から20度に

してしまいました。それ以上にするとちよつと部屋がムンムンの低い温度設定で十分暖かくなりました。

面白いものですね。部屋を涼しくしたい時は28度から29度の設定で、部屋を暖めたい時は19度から20度の設定：とは、真逆の感じですね。

## 温度調節の微妙なところ

温度調整の微妙なお話をもう少し続けたいと思います。

お昼休みは、診察室の椅子にもたれて仮眠をとっているのですが、活動している時と違って眠っている時とは、体温が下がるようですね。少し寒く感じるものですね。お部屋の温度を少し上げていきます。夏の間は冷房をかなり弱めにしていました。

午後の診療開始の前には、薬メーカーの方のポイントが入っていたりするのですが、面会の方が数人入ってきて、こちらでも活動を始めます(といっても話をするだけですが)、途端に部屋が暑くなってきました。人数が増えた分の体温と、活動を始めたことによつて私自身の体温も上がるように、部屋の温度設定を1、2

度下げないと汗が出てきます。料理屋で

夏の間は、料理屋などは、結構エアコンが効いているところが多かったように思います。これは、食事をしてると身体が熱くなってくるからでしょうね。実際お店に入つてすぐは、冷房が効きすぎているように感じても、食事をしているうちに体温が上がってきて、ちよつといい室温に感じるようになりますね。

かようにちよつとしたことで、人の身体というのは変化しているんですね。その時の状態に応じて、血液の循環やら筋肉の緊張やらエネルギー代謝などが変化して体温というか体温温度も変化するんですね。

若い頃は、そんな身体の変化などお構いなしに動き回っていました。年をとったせいか、そういった外気温や自分の体温の変化ということにも結構敏感になってきて、最近では、少々気を使う様になりました。

## 気分の変化の温度調節

このように温度調節のことを考えていきましたら、気分が波が大きくて困つておられる

患者さん方に普段しています。気分調節のための助言を思い出しました。気分が波に對しても、この温度調節の考え方では応用できる場所がありそうです。

つまり、気分がいい時は活動を抑え気味にして、反対に気分が落ちている時は少しだけ頑張つてみる。先程の温度調節と同じで、若干反対のところ調節ポイントを持つていくということですね。(ただし完全に気分が落ちてしまつていたり時は、ゆつくり休むということ優先してくださいね)。

気分が波がある方は、少し元気になつてこられると、その気分が任せてどんどん動きすぎてしまい疲れてしまう、逆に元気がない時は、気分が乗らず何もする気がしないというところで終日無為に過ごしてしまう、ということが多いのですが、「気分本意ではなく、現実本意で」と言ひまして、その時の気分が任せて行動するといふのではなく、日々のやるべきことを、やりすぎず、無理をせず、出来る範囲で良いので淡々とこなしていくという姿勢が大事かと思ひます。

先ほどの温度調節の話で言いますと、その時の気分とは反対の方向に活動の目標を設定してみるということですね。いろいろやりたいと思つてしまふ時は、はやる気持ちを抑えて、とにかく行動を控えめにして、やりすぎないこと。温度を上げたいと思う時は、低め低めに設定しましょう。それでも十分に高くなります。逆に元気がない時、気分が乗らない時は、ちよつとだけ頑張つて動いてみるようにする。そうすると案外少しづつ動けるようになってきたりするのではないかと思ひます。



〈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。

## 病(やまい)と詩(うた)【49】 — 歴史の動きを観る感覚 —

東京大学名誉教授

大井 玄

学生時代から政治についての関心が薄かったのに、人生の最終期になってアメリカの政治動向に注意が向くようになった。

ドナルド・トランプ大統領は、自分の嘘を絶対に嘘と認めない点で認知症高齢者の被害妄想に共通する性質を示す。これが認知症高齢者と親しく付き合うわたしを惹きつけた一因だろう。

大統領として彼はいくつかの注目すべき政策決定をしてきた。

第一に、「地球温暖化は中国の策謀である」と言って気候変動に関するパリ協定から撤退し、温暖化ガスを垂れ流す石炭石油産業へサービスをを行った。今夏、歴史的な酷暑と干ばつに悩まされたスウェーデンでは、彼に対する評価は最低であるのを観た。異常気象は全地球的に起こっている。科学者たちはそれが地球温暖化の影響であることに確信を強めている。海水温が高まり大気中に水分が蒸発する量が増えた結果、巨大な台風、豪雨、洪水、土砂崩れなどの惨事が各地で起こっている。同時に地

域により乾燥化も進行するの特徵だ。

イタリアのベニスでは、サンマルコ寺院前の広場が水浸しになるばかりではなく、数多くのレストランの床上浸水が起こった。日本では西日本を中心に広い地域を襲った「平成30年7月豪雨」による死者は2000人を超えた。カルフォルニアでは干ばつで史上最悪の森林火災が起こり、火炎はパラダイス地区の2万棟近い家屋を呑み込んだ。今回アメリカで発表された気候変動の将来予測によると、ここ数十年の間にアメリカの経済は10%縮小するといふ。トランプ氏はそれにもめげない、その予測を信用しないと言っている。

第二に、イランの核兵器開発を禁じ、引き換えに同国に対する経済制裁を止めるといふEU、ロシア、中国を含む多国間条約から脱退した。同条約は何年もかけた交渉の末オバマ前大統領時代に結ばれた。国際原子力監視機構によればイランは約束を忠実に守っているといふ。それにも拘わらず、トランプは厳しい経済制裁を再開した。それに従わぬ国の企

業も制裁の対象となる。

アメリカは多国間条約を結んでも約束を守らない国であるとの国際的認識は、朝鮮半島の非核化が問題にされている今、禍根を残さざるう。核廃棄を迫られている北朝鮮は妥協しないと断言してよい。しかもアメリカは、実証可能な査察を北朝鮮の核施設に行うという要求を取り下げたとも伝えられる。

第三に、企業、超富裕層がもつとも利益を得る大幅減税を行った。トランプ氏は史上最大の減税だと自賛したが、ニューヨーク・タイムズ紙によれば、史上最大とは嘘だといふ。

ノーベル賞経済学者ポール・クルーグマンは、企業への減税は企業規模を拡大させ働き口を増やすよりも、企業が自社の株を買い戻すのに向けられていると指摘した。経済推進効果は、宣伝されたよりはるかに小さい。

第四に、メキシコとの国境沿いに、不法侵入を絶対許さぬ壁を建造し、その費用はメキシコに払わせると大統領選挙公約をした。メキシコ大統領はもちろんそんな費用は払わないと反発した。

トランプ氏はすでに壁の建設に取り掛かったと言っている。しかしニューヨーク・タイムズ紙はそれも嘘だ、建設しはじめた証拠は全くないといふ。

第五に、中南米からの避難民のキャラバンを避難民として取り扱わず、メキシコとの国境に5000人以上の軍隊を派遣している。

ホンデユラスに発した避難民のキャラバンは、その地の非常な貧困と暴力、人身売買などから逃れるものだった。その後中南米の他の国々からの避難民も加えてメキシコに入り、アメリカ国境まで達しはじめている。トランプは中間選挙中、民主党がキャラバンを援助していると示唆したが、その証拠はない。民主党は国境の安全を高めるための法制化に賛成している。

11月に行われた中間選挙の選挙戦術は、低学歴白人を中心とした選挙民の不安、恐怖、不満を徹底的に煽り立て、それをもたらしした諸悪の根源は民主党にあるとするものだった。大統領選挙中から中南米からの避難民は犯罪者であり、強姦者だという持論を展開してきたが、それを裏付け

る統計的証拠はない。

ドナルド・トランプ氏とは、どのような人物なのか。彼は自分を「落ち着いた天才」(stable genius)だと胸を張っている。

しかし自分をアメリカ合衆国大統領に首尾よく売り込んだ以外は、その過去30年間に行った事業にことごとく失敗しているように見える(1)。

1988年に彼はマンハッタンズのプラザホテルを4億ドル(当時にしては前例のない価格)で購入したが、数年後破産し会社更生法を申請した。

アトランティック・シティで彼の始めたカジノは破産し、市も損害を被った。トランプ航空も失敗し、彼はそのローンの返済義務を果たさなかった。トランプ大学は完全な詐欺であり、受講者からの損害賠償の訴えに対処した。2,500万ドルを払い和解した。

しかし彼は自分を売り込む芸においては、まさに比類がない。自分が自力でたき上げた富豪であると選挙民に売り込んだが、父親から現在の額で少なくとも4億1,

300万ドルを受け継いだ。しかもその相当部分は違法な脱税措置によるとニューヨーク・タイムズは報じている。実際、あるテレビ番組で彼が有能なビジネスマンの典型だと紹介された当時、ほとんどの銀行は彼への融資を断っていた。

トランプ氏は自分に都合の悪い事実を報道するメディア、ニューヨーク・タイムズ、ワシントン・ポスト、CNNなどを「人民の敵」だと呼んでいるが、これらのメディアがなければ彼の道義心がいかなるものか窺えない。

その好例がある。サウジアラビアのジャーナリストでワシントン・ポストの寄稿者、ジャマル・カショギ氏がトルコのサウジアラビア領事館で殺害されて2ヵ月経った。

サウジアラビア政府は、当初説明を二転三転させたが、結局彼がそこで殺され、死体は切断され、捨てられたことを認めた。トルコ諜報機関によるテープレコーディングやアメリカのCIAによる調査は、独裁権を行使しているムハンマド・ビン・サルマン皇太子の指令によることを示す

ことで一致していた。

しかしトランプはそれを認めず、「サウジアラビアは何千億ドルの買い物をしてくるアメリカの同盟国だ。ロシアや中国の側に追いやることはできない」と強硬だ。つまり彼にとつて、外交は正義や道徳とは関係なく、すべて利得が第一の「商売上のやり取り」にすぎないのだ。

自己の利益のみを考える商人が大統領であるアメリカは、強国ではあるが、すでに偉大な国とはほど遠い存在となった。

(1) Goldberg, M. "Counting up his failures, for posterity" New York Times 2018-11-21



〈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。

## ● 野鳥図鑑 ●



### 【ウミアイサ】

名前に海と付いている通り、全国の海岸や河口部に冬鳥として飛来する。

私の住む岐阜の内陸では少なく、冬のある日、三重県の海岸に行くときたくさんのウミアイサが群れていた。

特徴のぼさぼさ頭が愛嬌を感じさせる。

撮影 日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之穂 ゆきとし



## フクロウ博士の チョット一言

怒らないことによって  
怒りにうち勝て。

善いことによって  
悪いことにうち勝て。

わかち合うことによって  
物惜しみにうち勝て。

真実によって  
虚言の人にうち勝て。

真理のことば 第17章 怒り 第223

真理のことばはダンマパダといわれ、仏陀の語ったといわれる言葉の名詩選で、パーリ語で書かれた原始仏典の一つです。

(ブッダの真理のことば 感興のことば p.41 岩波書店 2013)

## 赤坂クリニック INFORMATIONS

### 【マインドフルネス】

#### ① 定期プログラムのご案内

##### ★マインドフルネス long

(月)～(木)、(土) 10:30～13:00(受付10:00～) (金) 14:30～17:00(受付14:00～)

##### ★マインドフルネス short

(月)、(木)、(金) 18:30～20:00(受付18:00～) ※(木)は毎週、(月)・(金)は毎月各1回ずつ

#### ② 2018年11月より新規スタート

マインドフルネス short 毎週(金) 10:30～13:00(受付10:00～)

#### ③ マインドフルネス心理カウンセリングコース

マインドフルネスに関する講義を心理士と個人面接で受講できます。

8セッション(毎週)、保険適応、随時予約可能。

#### ④ 他の医療機関におかかりの方も、マインドフルネスプログラムを保険適用、自立支援適応で受けることができます。

受診には、次の手続きをお願い申し上げます。

- 赤坂クリニック宛の紹介状をご準備ください。
- 自立支援の登録医療機関に赤坂クリニックを追加してください。
- 赤坂クリニックの初診の予約をお取りください。

※精神科ショートケアは医師の指導のもと行われます。

必ず定期的に医師にご受診ください。

詳細については赤坂クリニックにお問い合わせください。

TEL 03-5575-8198

プログラム、スケジュール  
など最新情報はWebをご覧ください



## なごやクリニック INFORMATIONS / 横浜クリニック 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(PC、スマホサイト)にて随時更新しておりますので、ご確認ください。

### 【講演会開催のご案内】

#### ◆ 不安の医学 第15回 横浜講演会

テーマ：さまざまな不安症 会場：はまぎんホール ヴィアマーレ

日時：平成31年2月17日(日) 14:30～16:30(開場は14:00)

演者：海老澤尚先生(横浜クリニック 院長)

田淵久美子様(NHK大河ドラマ『篤姫』・『江』脚本家)にパニック症の体験談をお話しして頂きます。 ※入場無料、事前予約は不要

#### ◆ 不安の医学 第26回 都民講演会

テーマ：パニック症 会場：早稲田大学 国際会議場

日時：平成31年2月24日(日) 13:30～17:00(開場は13:00)

演者：貝谷久宣先生(医療法人和楽会 理事長)

塩入俊樹先生(岐阜大学大学院医学研究科精神病理学分野 教授)

中山和彦先生(八千代病院 名誉院長)

※入場無料、事前予約は不要

### 和楽会からのお知らせ

和楽会のスマートフォン用サイトが開致しました。診察予約もできますので、ぜひご覧ください。

<http://www.fuanclinic.com/sp/>



### 医療費の負担について

障害者自立支援法の「自立支援医療費制度(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 平成31年1月1日