現代社会と心の健康

医療ルネサンス 富山フォーラム

「現代社会と心の健康」をテーマにした「医療ルネサンス富山フォーラム」が5月29日、富山市の名鉄トヤマホテルで開かれた。精神科医の香山リカさんが「不安の時代に心を保つ」と題して基調講演。続いて金沢医科大学病院女性総合医療センター医師の藤本由貴さんとの対談が行われ、約420人の聴講者が熱心に聴き入っていた。

自分をもっと大事に

1986年、東京医科大学卒。精神科医としての臨床経験を生かし、新聞、テレビなどで現代人の心の問題を中心にした社会批評、文化批評を続けている。

＊基調講演

精神科医、立教大学教授

香山（かやま） リカさん

東日本大震災が起こる前から、うつ病は若い人や子供を含めて非常に増えています。私が診察する中で感じるのは、ここ数年、患者のタイプが二分化していることです。

まず一つは、悲惨な環境に置かれ、生活も困難な人です。例えば、派遣切りで明日の生活にも困るとか、多重債務や家庭内暴力に苦しんでいるなど、専門家の力が必要な人です。

もう一つは客観的には何も問題ない人です。普通の幸せな生活を送っているにもかかわらず、何か満足できない。漠然とした不安や不満を持ち、病院に来る人たちです。

そんな中で、震災が起きました。でも震災が起こったことで、日本の社会に住む私たちの良い面に気づいた方もいるはずです。被災地でも助け合って、自分よりも他人を思って行動する人たちがいました。被災地以外でも、義援金を出したり、ボランティアに行ったりする人も多かった。私たちにまだこんな思いやりの気持ちがあったのか。これはとてもよい発見だったと思います。

ただ、震災前からの問題に加え、今回の震災で日本にいる私たちの心は二重、三重のダメージを受けています。今は気が張っているから出ていませんが、今後、いろんな問題が出てくる危険性はあるでしょう。

そんな困難の中、どうやって自分を保てばいいのかということですが、昔も今も多いのは対人関係の問題です。嫌なことを言われたら傷つくし、落ち込むし、自分をコントロールできなくなる。それを繰り返していると心はかなりエネルギーを消耗してしまいます。そんな時は少し引いた視点で、自分と相手を第三者の目から見ることが大切です。

また、少し長い目で物事をとらえることも必要です。その時失敗だと思っても、後から思い返せば、必要なことだったということもあります。

それから一番大事なことは、当たり前のことを、きちんと評価することです。今の時代、知らない間に自信が目減りする社会になっています。みんなもっと頑張っている、これではとても恥ずかしくて人に誇れないと……。

でも今の時代は、もう少し自分に甘く生きるぐらいでちょうどいいんです。当たり前のことができれば自分を褒めてやる、他人に褒められればおだてに乗る。そういう風に自分を大事にし、自分で自分を励ますことが、今の困難な状況の中で、まず自分を保つ基本だと思います。

皆さんの力が、被災された方たちのために役に立つことも出てくるはずです。長い目で被災された方のことを支えていくという気持ちを持ち続けたいですね。

長い目で物事とらえて

2005年金沢医大大学院修了。金沢医大病院女性総合医療センターで女性外来を担当。女性特有の病気のほか、ぜんそくや肺がんなど呼吸器疾患が専門。

＊対談

金沢医科大学病院
女性総合医療センター内科医

藤本（ふじもと） 由貴（ゆき）さん

女性は、妊娠、出産や育児、その後に更年期といった人生の節目や心身の変化が数多くあります。女性外来では女性特有の病気のほか、男性医師ではなかなか話せない悩みや症状の診察を行います。総合的な観点で最適な治療方法を決め、必要に応じて専門診療科への橋渡し役となります。

女性の一生はホルモンに支配されると言われるほど、年齢と共に変化するホルモンの働きに心と体が大きな影響を受けます。更年期にめまい、不眠、睡眠時無呼吸症候群といった症状が出ることもあります。体調不良に加え、近親者の介護や死別など精神的な衝撃を受け、うつ病になりやすい時期でもあります。

こうした症状は脳や神経の疾患の可能性もあるので、病院への受診を勧めています。

更年期、うつになりやすい

＊質疑応答

Q　家族が精神障害を抱えて18年になります。共に生活する中で自分自身の心の状態を保つのが難しいです。（60歳代女性）

香山　まず犯人捜しをしないことが大切です。私の育て方が悪かったのではなどと思わない。それから、楽しみを見つけるとか、ぜひ自分の時間も大切にしてほしいです。

Q　いつまでもはつらつとして元気で過ごすにはどうしたらいいでしょうか。（50歳代女性）

藤本　たばこをやめたり、中性脂肪を減らしたりし、適度な有酸素運動をすることなどを心がけてください。毎日の健康はバランスの良い食事が基本です。

Q　人の欠点に目がいき、人を好きになれません。自分のコンプレックスが原因かと思いますが、前向きに生きるヒントを教えて下さい。（30歳代女性）

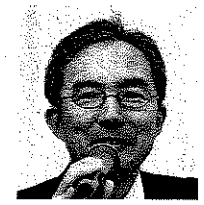
香山　自分の悪いところや、なりたいものが相手に映し出されて、腹が立ったり、羨ましく見えたりするのかもしれません。自分のことを考えすぎて分析しすぎているのかも。人を好きになるというより、自分をもっと好きになりましょう。

Q　常に成長しなければという強迫観念を持っていて、休養すると後で自己嫌悪に陥ってしまいます。（40歳代男性）

香山　休みは何もしないで、家でだらだらすることです。休みは必要なことで、今の時代を生きるための義務だと思います。自己嫌悪に陥る必要はありません。しっかり休養をとりましょう。

悲しむときは悲しむ 香山
小さな幸福を探そう 藤本

コーディネーター



田中秀一・読売新聞東京本社医療情報部長

―香山さんは著書の中で「日本という国がうつ病になっている」と書かれています。どんな意味なのでしょうか。

香山　ここ20年ぐらい、バブル崩壊後の日本は閉塞感や憂鬱感が充満していて、その社会ムードがいかにもうつ病的です。

―うつ病とはどんな病気ですか。

香山　気分の落ち込み、意欲の低下、物事への興味や喜びの喪失のほか、頭痛、肩こり、下痢など原因不明の体の不調が出ることもあります。どの症状が前面に出るかは人によってさまざまです。

―厚生労働省の患者調査（2008年）で、うつ病患者が100万人を超え、10年前の2・4倍になりました。なぜこんなに増えたのでしょうか。

香山　「うつ病は心の風邪」などの啓発事業で、多くの人が病院に行くようになったのも大きな原因でしょう。また、企業に評価・成果主義が導入され、競争の中で働き盛りの人たちが心も体もすり減らしてしまうことも多いのでは。

―藤本さんは女性外来でもうつ病の人が増えていると感じますか。

藤本　増えていますね。女性の生活や価値観が多様化していますが、世の中はいまだに結婚して子供がいるのを普通、当たり前と見る風潮があり、そのレールに乗れない人も増えているからではないでしょうか。

香山　そういう人はどうすればいいのかしら。「レールから外れてもいいんじゃない」と寛大にすべきですか。

藤本　そう思いますね。共働き世帯が増えても社会的なサポートはあまりありません。理念だけが先行し、それを支える暮らしの仕組みが追いついていないと感じます。

―被災地では、心の問題として何が出てきていますか。

香山　被災者の方たちは辛抱強く暮らしていて、あまり感情をあらわにしない。自分の中できちんと現実を認めて、悲しむ時は悲しむことが、心の回復を早めるというのが、精神医学の最近の定説なので、今後、抑えた感情がどういう形で出てくるのか気になります。また、被災地ではない首都圏では目に見えない放射性物質を恐れて、動揺したり何も手につかなくなったりしている人も出ています。

―震災で日本社会がどう変わるでしょう。

香山　自分にとって一番大事なのは、身近な手の届くところにある人間関係や暮らしなんだと思い直すきっかけになるのでは。経済大国に戻るために頑張るのか、もう少し気持ちを落ち着けた生活スタイルを選ぶのか、大きな選択の岐路に立っているのではないでしょうか。

―現代は不安の時代と言われますが、この不安の正体は何でしょう。

藤本　今の不安ではなく、今後、自分たちはどうなるんだろうという漠然とした不安でしょうか。風邪を引く前に風邪薬を飲む人もいます。

香山　精神医学の上では、こうなるのではと予感したために不安になる症状があり、予期不安と呼ばれます。不安はすべてなくせるというのは、人間の思い上がりです。うつ病だって完全には予防できない。うつ病になったから負けたと思わず、医者に行くような現実的な対処をすればいい。「100％健康で生きていこう」と思いすぎないことです。何か起きた時には、もう少し人に頼るとか、甘えることをしてもいいのでは。

―高齢期の精神的な問題では今、何が課題ですか。

香山　60歳代以上の方でも、うつ病は多いです。家族に迷惑をかけたくないという人も多く、病気を心配するあまり、過剰に「検査して」と言う人もいます。これまで一生懸命頑張ってきたんだから少しぐらい迷惑かけたっていいじゃないかと思います。中高年以上の人たちはもうちょっと「自己チュー（自己中心的）」になってもいいんです。

―震災後に心身の不調を訴える人がいますが、これから希望を持って毎日を送るためにどうしたらいいでしょう。

香山　成長や発展イコール善という考えを変えて、経済成長率などの数字は下がっても成熟とか落ち着きという別の豊かさなんだと捉え直してみては。

藤本　ちょっと親切にしたり、当たり前のことを褒め合ったりして、小さな幸福を探していけばいいのではないでしょうか。

主催　読売新聞社
後援　富山県、富山市、富山県医師会、金沢医科大学、富山県国民健康保険団体連合会