

がんや脳疾患、糖尿病といった肉体の病気のほかに、誰もが罹るかもしれない「もつと」の生活習慣病が、それが「心の病」だ。男性失業率が5%を超える空前の不況の中、ビジネス戦士たちのストレスはピークに達している。20人にひとりがかん病を発症する、ともいわれるいま、人々の心を救うためのさまざまなノウハウを追った。

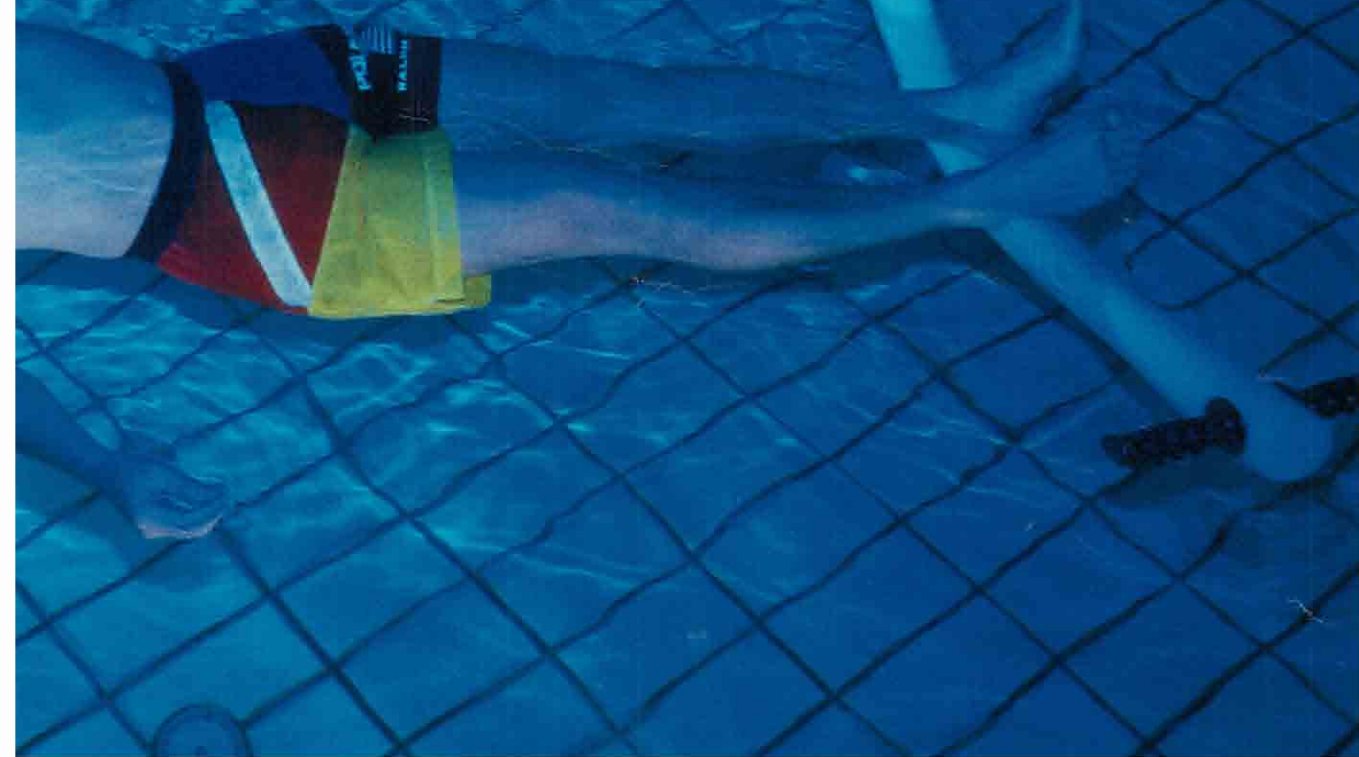
『ストレスドック』究極の癒し… 心の病クレンジング 『最前線』

ストレスドック

「不眠、めまい、動悸など、ストレス症の徴候は体の整調を伴います。自覚症状が出て、内科に行っても異常なし、といわれたらストレス症を疑ってみるべき」と語るのは、日本で初めてストレス症用の人間ドックをはじめた原宿診療所の唐木正敏院長。所要時間は約1時間30分で、最新のエネルギー代謝測定装置による「ストレス蓄積度検査」(写真)や「部位別ストレス反応度検査」などを実施する。「ストレス症も成人病同様に早期発見早期治療が肝心です」(唐木院長)

癒しを求めるサラリーマンたちは
夜のプールで「ヨーロッパ式ヒーリング」

転載・二次使用禁



二次使用禁

タラソテラピー

タラソとはギリシャ語で、「海」の意味。タラソテラピーはヨーロッパで発祥した、文字通り海水や海泥など自然の恵みを活用して心身をリフレッシュさせる療法のこと。'97年、房総・勝浦にオープンした「テルムマラン・パシフィック」では、温海水によるウォーターマッサージ、ジェット水流の中での運動浴など30種類のタラソテラピーが体験できる。なかでも、中高年の男性には、温海水のプールで行うビシーナリラクゼーション（写真）の人气が高い。これは、ホースと呼ばれる浮き具を使って、約30分間仰向けで水面に浮かぶというもの。「まるで羊水の中に浮かぶ胎児の心境かな。不思議な脱力感の中で身も心もリラックスできました」とは初めて体験したという30代男性。ヒーリング効果は絶大だ

鬱病は“心の風邪”。 専門医で治療すれば必ず治る

「去年の冬頃から原因不明の下痢や不眠が続くようになりました。会社でリストラが始まった頃で、次は自分が……という不安に脅えていました。体の変調はストレスが原因だと気づいていましたが、それを会社の人間に知られると、リストラ候補にされてしまう。そう思って、病院に行かずに頑張りとうしましたか、もう限界でした」

と語る40代のAさんは、ひとりで悩み続けた。Aさんの異常に気づいた家族に付き添われ、ようやく精神科医の門を叩いたのはこの春のこと。軽度の鬱病だと診断された。幸い、Aさんは快方に向かっているが、長引く日本の経済不況は、リストラのターゲットにされる中年ビジネス戦士の心を蝕んでいる。昨年、自殺者が過去最高の3万2863人（警察庁調べ）を記録したが、なかでも中高年男性の自殺の増加は著しく、鬱病をはじめとするストレス症との関連が指摘されている。北里大学東

禁使用

薬物療法

鬱病治療の基本は抗鬱薬などによる薬物治療である。写真は、現在、国内で使用されている主な鬱病治療薬だ。抗不安薬、精神安定剤系の睡眠薬も使われる。重症患者を除けば多くは薬とカウンセリングで治るといわれるほど、現在の治療薬の進歩は著しい。今年5月には画期的な新抗鬱薬SSRIが登場した。北里大学東病院の村崎光邦院長（精神科医）によれば、「SSRIは、従来の三環系抗鬱薬に比べて、効き目こそ同等か、やや劣るくらいですが、便秘、かすみ目、排尿障害、頻脈（脈が早くなる）など副作用の心配がないのが大きい。いままで不適だった心臓の弱い高齢者にも投与できます」



病院の村崎光邦院長(精神科医)はこう語る。

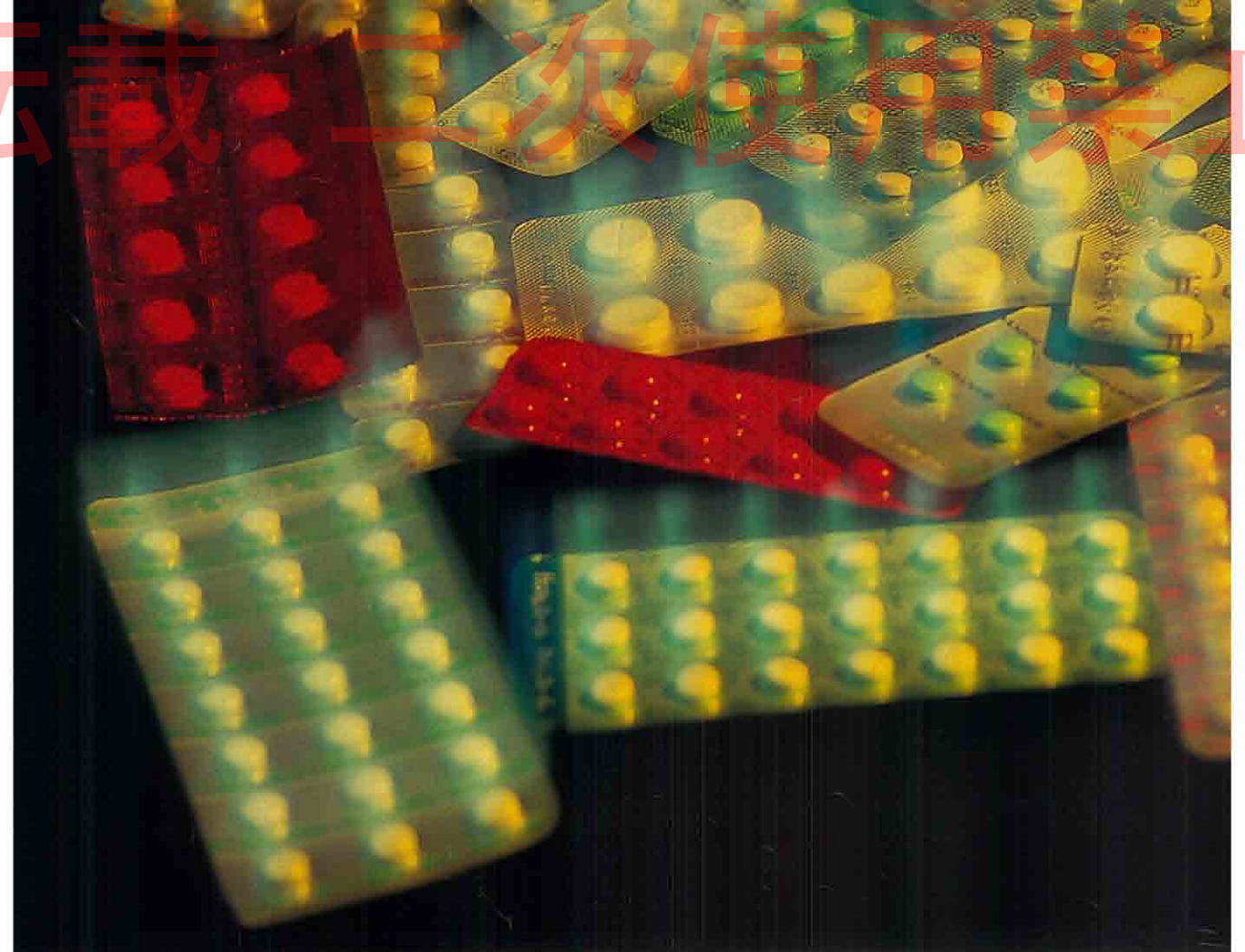
「鬱病は『心の風邪』。専門医で治療すれば必ず治ります。欧米では人口の約17%は鬱病だというデータがあるほど一般的な病気です。ところが日本では、心の病気への認識が極めて低い。内科など専門外の病院に行つて、異常なしと診断され、放つておいたために症状が悪化したというケースが実に多い。風邪だつてこじらすと大変なように、ストレス症も重症になると自殺願望が高くなり、危険です」

さらに追い討ちをかけるのが、ストレス症に対する『偏見』だ。「ストレス症になるのは、弱い人間だという意識は中高年ほど強い。精神科や心療内科に行くのは『男の恥』だと我慢する。職場の人間に知られまいと、無理に平静を装つて、さらにストレスを溜めこんでしまう。世間も病院通いを始めた人を『再起不能』という目で見る。(原宿診療所・唐木正敏院長)

サラリーマンの心の病を追いつける医事ジャーナリスト・甲斐良一氏はこう嘆く。

「ある銀行では、精神科の先生が来る日に会社の診療室の前を通つただけで、総務課がチエックする。だから誰も相談に行けない。アメリカでは、ストレス症に悩む人を救済すれば企業の生産力も上がることが、30年前に理解されている。苦しんでいる人間を斬り捨てるだけの日本企業のやり方では、経済の再生は遠のくばかりでしょう」

心の病クリニック 最前線



「本当の自分を取り戻す」ために
さまざまな方法が実践される

「二次使用禁止」

ゲシュタルト療法

「課長、あんたのやり方はまちがっている！」。20代の男性がぬいぐるみに向かって、拳を振り上げ、そう叫んだ。アメリカで生まれたこのゲシュタルト療法を実践する国際心理教育センターの浮世満理子さん（心理カウンセラー）が、こう説明する。「無気力など鬱病の徴候がみられる人は、不満や怒りなど本来あるべき感情を、意識することも表現することもできなくなっています。ぬいぐるみや椅子を人に見立てて、感情表現のリハビリをするのが目的です」



光療法

56本の蛍光灯を使って、太陽光を再現したのが、国立精神・神経センター精神保健研究所の光療法室。秋から冬にかけて症状が出る季節性鬱病患者の治療に使用する。日照時間が少ない北欧に多い病気だが、わが国でも増えている。「日中は会社に籠り、朝夕の通勤は地下鉄で、といった生活の影響でしょうか」（同研究所・内山真室長）

一次使用禁



VR乗馬療法

昨秋、「心の健康づくり」をテーマに開館した岡山県早島町の「ゆるびの舎」。目玉は、ロボットの馬で乗馬を仮想体験するコーナー。中高年のサラリーマンに評判だ。「乗馬は心身の活性化に有効な療法。未経験者でも仮想乗馬を楽しめ、ストレスを解消できます」（館長・山崎勝元氏）。他にリラクゼーション機器などが揃っている



環境療法

↑有明海に注ぐ埜箇川の河口に不知火病院「海の病棟」(福岡県大牟田市)がある。鬱病患者専門の入院施設で、リゾートホテルを思わせる洒落た外見に、星座の名がついた病室。天井も高く、開放的だ。カウンセリングなどの基本的な治療に加え、釣りやハイキングなど自然と接しながら心を癒していく。地元九州だけでなく東京や大阪からの患者も少なくない



箱庭療法

↑これは、鬱病の40代男性が作った箱庭だ。砂に埋もれた人形は、リストラの恐怖に脅え、身動きがとれない自分を表現している。ストレスケア日比谷クリニックの酒井和夫院長は、「動物や乗り物など1000種類以上の模型の中から、患者が好きなものを選んで箱の中に並べていくのが箱庭療法。患者の内面やストレスの原因を探ることができます」と語る





森田療法



↑「以前は人前で話もできなかった」と体験談を語り合うのは、「生活の発見会」の会員たち(写真上)。この会は、神経症という同じ悩みを持った人たちが、その治療法である森田療法を自主学習しながら助け合っていく団体。会員数は全国で約6000人。東京慈恵医大第三病院の中村敬・精神科医長は語る。「不安があるがままに受け入れ、徐々に行動を広げ、神経症を克服します。入院治療では、木彫り(写真下)や園芸などの作業を行います」

メンタルヘルスセンター



→30代の男性がリラクティブと呼ばれるリラクゼーション機器に横たわり、静かに目を閉じて眠っていた。ここは、横浜労災病院メンタルヘルスセンターの一室。増加の一途を辿るストレス症の予防施設として今年5月に開設しました。セミナーやストレスドックも行っています。(山本晴義所長)