

さよならマロンちゃん

ねこの病院 院長

高橋 真由美

渋谷区では各小学校・幼稚園に飼育動物を飼う児童たちの委員会を設けています。東京都獣医師会渋谷支部は、動物の飼いや、健康管理、施設面等の指導など委員会をサポートしています。私は渋谷区立上原小学校を担当しています。上原小学校には、マロンとモンチといううさが二匹います。四年生の児童が飼育委員として面倒をみています。子どもたちにとって、四年生になり動物のお世話をするのが大きな楽しみになっているようです。飼育委員の主な仕事は、食事・水を与え、糞

のついたスノコを洗うなどの飼育小屋の掃除、そして観察ノートへの記入。食欲がない、尿が赤い、爪が伸びているなど飼育委員が気付いた時には、先生に報告、そして私が往診に行きます。

ある日、十四年間飼われていたマロンちゃんが前日まで元気でもちたにお世話をしてもらっていたのですが、翌朝に亡くなっていました。私は飼育担当の先生と相談し、マロンちゃんのお別れ会を提案しました。死んだ動物を見てショックを受け、心に衝撃が走るとか、難色を示す先生

もいました。

児童たちの給食が終わった後、「理科室に、花にかこまれたマロンちゃんがあります。」

と別れを告げた子どもたちは、死ぬとどうなるかということ、マロンちゃんから学んだはずです。

さよならを言いたい人はお集まり下さい」と放送委員が放送しました。理科室前の廊下にはまたたく間に行列ができました。一人の少女が「マロンちゃんさよなら」と言ってから、「先生、マロンちゃん触っていい」と尋ねました。

ある男の子がマロンちゃんにお別れを言った晩に、おかあさんに「あのね、死んじゃうと冷たくなり、動かなくなるんだよ。生きているのはあったかいね」ポツリと言ったそうです。

「いいよ、でも後で手を洗ってね」と答えると、後に続くほとんどの児童が触れていました。マロンちゃんに触れた後、

マロンちゃんは、元気で食べて遊んで生きていること、生命について教えてくれたのです。

「どうして冷たいの？」

「どうして動かないの？」

「どうして固いの？」

「どうして眼が開かないの？」
子どもたちから質問が投げかけられました。

「マロンちゃんさよなら」



ながた内科クリニック

院長 永田 宏

パニック障害について

パニック障害は、一生のうちにかかる確率が2〜4%（25人〜50人に1人）と、比較的多くの人が経験する病気です。

しかし、その正しい知識は案外知られていないのではないでしようか。重症化すると外出が困難になったり、うつ病を併発するなど、社会生活に大きな支障をきたすため、早めに気づいて、精神科や心療内科を受診することが大切です。

●突然のパニック発作と予期不安が特徴

パニック（panic）とは、突然の強い恐怖や不安、驚き、過度の緊張などのために心理的な混乱状態に陥ることをいいます。そのために、激しい動悸、冷や汗、めまい、呼吸困難などの自律神経症状が現れます。これがパニック発作です。

パニック発作は、たとえば人前で話すことが非常に苦手な人が、突然、大勢の前で話さなければならぬ場面に出席

くわして極度に緊張するなど、多くの場合、何らかの原因（誘発因子）があつて起こります。ところが、何のきつかけもなく、突然、予期しない“パニック発作に襲われる「心の病気」がパニック障害です。

最近ではパニック症とも呼ばれます。パニック障害のもうひとつの大きな特徴が予期不安です。パニック発作を何度か経験するうちに、「また発作が起こるのではないか」という不安がめばえます。この予期不安が、さらにパニック発作を誘発するという悪循環に陥ると、病状が悪化して日常生活に支障をきたすようになります。

また、広場恐怖を伴うこともあります。広場恐怖とは、電車やバス、エレベーターの中、映画館や美容院、歯科医院の中など、逃げ出したいくて

もすぐに逃げ出せない、誰も助けてくれないと感じる場所や状況を恐れる心理状態で、パニック障害の四分の三に見られます。過去に発作を起こした場所や状況を避け、重症になると引きこもりになることもあります。パニック障害が悪化したり、慢性化すると、意欲や活動性が低下して、うつ病を併発することもあります。

●脳の神経伝達物質の機能異常が原因か

パニック障害の原因は、まだ十分には解明されていませんが、脳の神経細胞間の情報伝達（「神経伝達物質」の機能に異常が生じて起こるといわれています。生体が危険にさらされると、脳の青斑核と呼ばれる場所からノルアドレナリンという、交感神経の働きを活発に



パニック発作とは

- ①動悸、心拍数の増加
- ②発汗
- ③体や手足の震え
- ④呼吸が速くなる、息苦しい
- ⑤息が詰まる
- ⑥胸痛、胸部の不快感
- ⑦吐き気、腹部の不快感
- ⑧めまい、ふらつき、頭が軽くなる感じ
- ⑨冷感または熱感
- ⑩知覚異常、感覚麻痺
- ⑪現実感の消失、自分が自分でない感じ
- ⑫自分がコントロールできなくなることへの恐怖
- ⑬死ぬのではないかという恐怖

これらの症状のうち4つ以上を伴う激しい恐怖または強い不快感の高まりが、突然始まり、数分以内にピークに達する。

(米国精神医学会 DSM-5 診断基準より)



パニック発作を何度も経験すると予期不安や広場恐怖で外出できなくなることも

する神経伝達物質が分泌されます。交感神経は、別名「闘争と逃走を司る神経」ともいわれ、この働きが亢進すると、興奮して心拍数が増え、呼吸は激しくなり、血圧は上昇するなど、体は臨戦態勢になります。これは危険から身を守ろうとする生体の反応で、たとえば車にひかれそうになったり、毒ヘビなどの危険な生物に遭遇すると、強い恐怖を

感じて、冷や汗、動悸、震えなどが起こります。パニック障害では、青斑核が何らかの原因でエラー（誤作動）を起こして、危険な状況ではないのにノルアドレナリンを分泌してしまうために、パニック発作が起こると考えられています。また、不安や恐怖をやらわらげて精神を安定させるセロトニンという神経伝達物質の分泌や働きの低下もかわわっているといわれています。

●若い女性に多くストレスや過労に注意

女性は男性より青斑核のエラーを起こしやすいといわれ、女性のパニック障害は男性の2〜3倍多くなっています。年齢的には、20〜30代の発症が最も多くみられます。遺伝的な影響もいわれており、両親のいずれかがパニック障害の経験がある人は、そうでない人に比べて約8倍。発症リスクが高くなっています。

また、ストレスを感じやすい人、ストレス対処が苦手な人も発症しやすいといわれています。感受性が強い、完璧主義、こだわりが強い、周囲に気を使い過ぎるような人は、一般にストレスに弱いといわれています。思い当たる人は、自分なりのストレス解消法を見つけてみましょう。過労、睡眠不足、運動不足、喫煙は、パニック障害の発症や悪化の誘因になります。特に喫煙は、パニック障害の強力な増悪因子であるだけでなく、健康全般に悪影響を及ぼします。タバコは吸わないようにしましょう。

●治療の中心は薬物療法 認知行動療法も有効

治療は薬物療法が中心で、SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）という抗

うつ薬が、パニック発作の抑制や鎮静化に有効です。ベンゾジアゼピン系抗不安薬（いわゆる精神安定剤）や三環系抗うつ薬が用いられることもあります。適切な薬物療法によって、パニック発作や予期不安はしだいに小さくなってきます。広

場で恐怖には、認知行動療法が有効です。認知行動療法は、認知（ものごとの受け取り方や考え方）のゆがみを正し、行動を修正していく精神療法（心理療法）のひとつです。たとえば、電車に乗っているときにパニック発作が起きると、「電車」と「パニック発作」が結びつき、電車に乗れなくなってしまう。このような不安や恐怖を、正しい認知（電車に乗っても発作が起きるわけではない）に修正すること

で発作を克服していきます。自分が不安な場所や状況を程度の強い順に書き出し、いちばん不安の少ないところから慣れていき、段階的に強い不安も克服していきます。

示をかけてリラックスする自律訓練法も有効です。パニック障害の患者さんは、ヒステリーや仮病などと誤解され、つらい思いをしがちです。精神科や心療内科で正しい診断

●パニック発作で死ぬことはありません

パニック発作が起きると、その激しさのあまり死の恐怖を感じることもありますが、発作は通常、数分でピークに達し、20〜30分、長くても1時間以内にはおさまります。発作が起きたら、「すぐにおさまる」「死ぬことはない」と自分にいい聞かせ、腹式呼吸をして、できるだけリラックスするようにしましょう。周囲の人もあわてずに、「死なないから大丈夫だよ」「リラックス、リラックス」「大丈夫、すぐにおさまる」「ゆっくり腹式呼吸」

本人も周囲の人たちも、パニック障害への理解を深め、発作時の対応を知って、生活改善や本人に合った適切な治療で克服していきましょう



本人も周囲の人たちも、パニック障害への理解を深め、発作時の対応を知って、生活改善や本人に合った適切な治療で克服していきましょう



月例法要

於
竹生苑



（毎月最終日曜日）
午後一時より

彼岸法要

於
瑞法殿



（合同法要）

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

若葉して

手のひらほどの

山の寺（夏目漱石）

さわやかな若葉に囲まれて、
小さくてどこかかわいらしい
風情の山寺がみえる・・・。

吹く風も爽やかです。

どうぞご健康に留意されて

よい時節をお過ごし下さい。

合 掌

慈 恵 夏季号 No.51

平成二十七年六月二日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山二印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九
〇四二一三六一五二二二