



よつば会だより

2023年3月号

発行:NPO法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

3月を迎えました。いよいよ春近いです。1月・2月は電気代の高騰を気にしながらも、飼い猫と一緒に炬燵で丸くなりながら寒さをやり過ごしました。3月は暖かさを感じる日も出てくるでしょう。そんな日は庭に出て、草取りから始まる畑仕事に手をつけるつもりです。と言うのも、去年は体調不良も手伝って、畑仕事をこまめにやる気がわかず、秋大根なども例年の半分ぐらいの太さしか育ちませんでした。しかし、体調も少しづつ回復して、去年の春よりも体重も2キロほど増加しました。去年の7月から続けている禁煙の効果が出てきているようにも思います。これから畑仕事で体を動かしていけば、あと2・3年は「よつば会だより」の原稿も書けるのではないかと思えるようになってきました。家の中で転んで入院などにならないようき気をつけながら、今年を頑張っていきます。



～まだまだ自分も動ける範囲での活動をしなければと～ 高森信子さんの記事から刺激を



「こころの元気+」誌1月号に、高森信子さんの「現在位置の確認＝今を認めること」というタイトルの投稿記事がありました。この記事の中で、41年前に左耳の聴力を失ったことに触れて、次のように書いていました。

「私は騒音の中から必要な音を選び取れません。片耳だと音の音源がわかりません。私は社会人になってからずっと仕事を続けてきました。けれど同じ仕事は無理だとわかったとき、『残った機能で何ができるのか?』が私の大きな課題になったのです。その時の私の現在位置は、複数の人の会話は聞き取れない、にぎやかな席は苦手、マイクの声や高音で早口の話が聞き取れない、けれど静かな部屋で一人の話なら聞ける・・・でした。ここをスタートとして、今この原稿を書いている私がいるのです」

この文章を読んだとき、「私と一緒に」と叫びたくなるような気分になりました。私も、「よつば会だより」にも書いてきたように、6年前から右の耳が全く聞こえなくなりました。左耳に補聴器をつけて、ようやくある程度聞こえる状態です。そして、複数の人が同時に話していると聞き取れません。にぎやかな席は苦手です。

人間の耳は本来、複数の音源から同時に音が発せられていても、その中から自分が聞きたい音のみを捉えることができるという機能を持っています。カクテルパーティーのような近くで多くの人が会話を交わしている賑やかなところでも、自分が会話を交わしている相手の話だけを聞き取ることができる機能として、心理学では「カクテルパーティー効果」と名付けられています。高森さんも私も片耳が全く聞こえず、複数の人の会話が聞き取れないということは、カクテルパーティー効果は片耳だけで聞くとときには機能しなくなるのでしょうか。

高森さんは「現在位置」という言葉の意味を理解してもらうための話として、自分の耳のことを文章にされたのでしょうか。しかし、私は高森さんからおしかりを受けたような思いになりました。私は耳の聞こえが悪くなって、たかだか6年です。しかし、「よつば会家族教室」の司会も難しくなってきたので、もう、よつば会の活動から離れて、よつば会だよりの原稿書きのみを行っていくことにしようかと考えたりしていました。しかし、高森さんは41年もの期間、片耳の聞こえを失いながらも多くの講演を行い、当事者や家族の相談を受け、本を著すなどの活動を休みなく行ってきていたのだと知り、考え込んでしまいました。そして、頭に浮かんできたのが、私はまだ近い距離での1対1での会話ならできる、電話での会話もほぼできる、車の運転もできる、だったら、私が少しやる気を出していけば、家族からの相談を受けて動いていくこともできる、という思いでした。今年一年、年齢的にも動ける範囲での活動にはなると思いますが、何かあれば使ってやってください。(N.T)

2月の活動報告

19日 家族教室 (市民センターむかいしま)



3月の活動予定

21日(火) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)



*「サロンよつば」は毎週水・土にオープンしています
(AM10:00～) 気軽にお越しください



~よい人間関係の中で少しでも効果が出るような飲み方を~ 精神疾患に“特効薬”はないけれど



「こころの元気+」誌2月号の特集は、「聞けなかった薬の話」でした。「薬はどのように体をめぐり効いているのか?」、「なぜ副作用が生じるのか?」、「年齢と薬の関係」、「精神科と他の科でもらう薬との関係」など、これまでの向精神薬の解説とは異なった視点からの内容で、確かに、これまで読んだり聞いたりすることのなかった内容の記事になっていました。そして、大野裕さんの「いろいろ応用できる認知療法を上手に使ってみませんか」というタイトルの連載記事が、特集の内容に応じた記事になっていました。特集記事も大野さんの記事も、当事者やその家族の方に読んでもらいたいという思いを持たせる内容です。そこで今回は、特集記事からは「なぜ副作用が生じるのか?」と、大野さんの話を取り上げていきます。

まず、「なぜ副作用が生じるのか?」について、その要旨を次に紹介します。

「脳はネットワークを形成していて、ドパミン、アドレナリン、セロトニンなどの神経伝達物質を介して信号を伝えています。向精神薬はこれらの神経伝達物質を増やしたり減らしたりする作用があります。これらの作用は副作用にもつながります。例えば、統合失調症に伴う幻覚や妄想を抑えるため、脳の一部の中脳辺縁系というところのドパミンを抑えようと薬を服用すると、結果的に脳全体のドパミンを抑えてしまい、思考力が落ちたり感情が鈍ったりする副作用を発生させてしまいます。おさえたいところだけ、あるいは、おさえたいときだけおさえるのが理想ですが、そこまで医学は進歩していません」

どうやら、薬が効かなくてよいところまで効いてしまって、それが副作用を生じさせているということのようです。それなら薬を服用しなければいいとも考えられますが、統合失調症などに伴う様々な症状がもたらす苦しさを緩和するためには、薬の服用も必要になります。このあたりのさじ加減が難しいところなのでしょう。

大野さんの話に移ります。大野さんはある患者さんに向精神薬を提案したときに、「人体実験みたいですね」と言われました。大野さんは「そのとおりです」と答えました。このやり取りをもう少し詳しく説明すると、その患者さんは苦痛に満ちた表情で「集中力が低下し、食欲もない。夜も眠れない」と訴えて、「この苦しみを早く軽くしてほしい」と言うので、大野さんは抗うつ薬を提案して薬の説明をしました。患者さんが服用に同意したので「薬の効果や副作用を教えてくださいながら量を調整したり、場合によっては薬の種類を変えたりしていきたい」と説明したところ、患者さんは「人体実験みたいですね」と発言されたということです。大野さんはこの文章の後に次のように続けています。

「残念なことに、誰にでもすぐに効く精神疾患の特効薬はありません。精神疾患の原因はまだよくわかっていません。ですから、誰にでも効果のある万能薬は開発されてはいないのです。そのため、私たちは患者さんと一緒に、その人の体験を参考にしながら、その人に一番役に立つ薬を見つけていく必要があるのです。それはまさに人体実験ですが、ただ、その人に危害を与えるよくない人体実験ではなく、その人を助けるための人体実験です」

最後にもう一つ、薬の効果について初めて聞く興味深い話を、大野さんは書いています。

「これも不思議なことですが、脳の神経システムに作用する効果が、人間関係の影響を受けるのです。関係のいい医療者に処方されると、そうでない場合よりよく効きますし、副作用も出にくくなります。せっかく薬を飲むのですから、よい関係の中で、少しでも効果が出るような飲みかたできるように、主治医と一緒に工夫していきましょう」

大野さんが言うことですから、この話も事実なのでしょう。しかし、精神疾患を抱えた当事者にとって、治療者とのよい人間関係作りは、かなり難しい営みでしょう。治療者の方から働きかけてくれるならいいのですが。