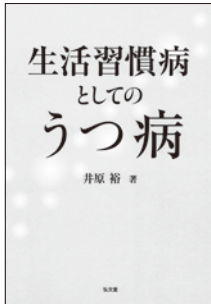


## ■ 書 評



## 生活習慣病としてのうつ病

井原 裕 著

弘文堂

2013年7月 272頁

本体価格 3,400円+税

「うつ病に関する一般向けの啓蒙書には、前半でうつ病を『ストレスで起こる』といい、薬の説明をする段階で、唐突に『うつ病は脳の病気です』といってくる。…ここでは『ストレス』と『脳の病気』という異色の取り合わせが、まるで『手術台の上のミシンとこうもり傘の出会い』（ロートレアモン）のごとき、シュール・レアリズム的な情景を形作っている。」

表題にあるように、うつ病を生活習慣病として捉える診療について学ぶために手に取った1冊であるが、読み進めるほどに、診断・治療論にとどまらず、うつ病診療の矛盾点が切り口となり、現在の精神科医療の問題がさらに深く掘り下げられていることに気がつく。重みのあるテーマであるが、論調は、正論でありつつ刺激的で、辛口のユーモアが本書の魅力である。

構成は、まずI部では精神科医によって偏重されるうつ病への薬物療法についてのディスカッションがあり、それに続く形でII部においては「無理なく、無駄なく、穏やかに」「メンタルの前にフィジカルを。認知の歪みの前に生活のゆがみを。気分の安定より、日課の安定を。」をモットーとした、生活習慣病としてのうつ病の治療論が続く。具体的に述べられているので、ある程度、外来診療の経験を積んだ読者ならば、自身の明日からの面接に生かすことができるのもありがたい。さらにII部の内容を受ける形で、III部ではうつ病の精神療法と面接について、IV部においては、都市型精神科臨床についての論述となり、時代とともに変遷するうつ病の概念とその捉え方、うつ病診断の辺縁にある、わが国で普通に生きる市民が抱える「こころの悩み」についても俯瞰するスケールで論考

されている。

本書は、図表は最小限で、特にI部にある、研修医と著者の全症例検討会の症例の列挙は、なかなかのボリューム感があるが、残らず読み切れるのは、日々の臨床で著者が抱えている思いに対して、大いに共感できるのと、表現の巧みさもある。同じように普通の診療の中で感じていつつも、言語化できなかった不快感が、こういうことだったのかと気づかされる。

以下は本文で印象深かった文の抜粋である。

「今日『うつ状態』として精神科医の前に立ち現れる患者は、精神医学の教科書に掲載されているような典型的病像を示していない。彼らの根底にあるものは『抑うつ気分』でも『悲哀感』でも『罪責念慮』でもない。むしろ『怒り』であり、『被害者意識』であり、『他罰感情』である。『申し訳なくて落ち込んでいる』というよりも、むしろ激しい攻撃性を秘めている。この激情の矛先は、治療者が対応を誤れば、いとも簡単にこちらに向いてくる。」

教育者としての著者の視点も興味深い。

「卒後教育のレベルならば、基本的に『護送船団方式』が理想である。つまり、原則として、一人の落伍者も出さないで、全員一定のレベルに達するように指導する。教育は選別ではない。人は厳しさだけでは成長しない。研修課程で過度の挫折を経験させて、結果として、精神療法への意欲を失わしめるような、非寛容な教育では、後進は育たない。」

優れた表現は、枚挙にいとまがないが、もっとも印象に残った表現は、働く人のメンタルヘルスの部分である。

「プロの仕事人にとって、いい仕事をする以上の健康法はない。仕事で達成感が得られれば、人間関係のストレスなど感じなくなる。」これは後半で「精神科医がうつ状態に陥らないための最良の予防策がある。それは、臨床にうまくなることである。」とも記されている。

刺激的ながらもユーモラスな表現で語られる文章は、われわれ精神科医にとってのエールと感じた1冊である。

(今村弥生)