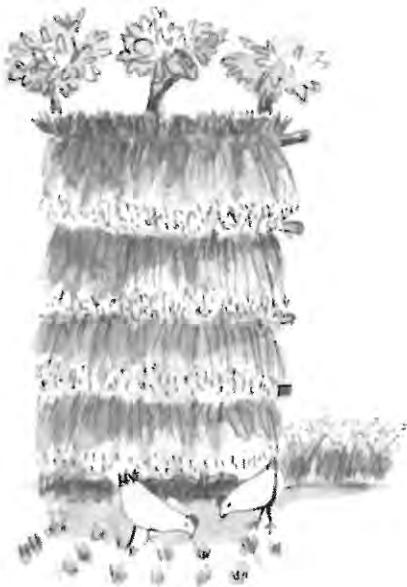


# 聴く

新潟いのちの電話だより

2009.9

No.102



相談電話

**(025) 288-4343**

上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村上(0254) 53-4343

## こころとからだのつながり(1)

### 心身症とは

村松 芳幸

私たちの生活は、学校・職場・家庭など様々な所でストレスを感じる事が多くあります。そのようなときに胃が痛くなったり、下痢をしたり、頭が痛くなったり、あるいは高血圧や糖尿病などの症状が悪化するということは、広く知られるようになりました。このようにストレスがたまる状況と関連して、一定パターンの身体症状が出現したり悪化したりする場合を経験することも多いと思います。このような時、「心身症」という言葉はしばしば使われていますが、心身症という一つの病気があるように思っている人も多く、これほど誤解されている言葉もないと思います。そこで、ここでは少し心身症について、見直してみましょう。

日本心身医学会では「心身症とは身体疾患の中でその発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態であり、神経症やうつ病など他の精神障害に伴う身体症状は除外する」と定義しています。この定義の中で大切なのは「身体疾患の中で」と言う部分です。つまり心身症とは、一般的に考えられているような「こころの病気」ではなく、「からだの病気」であると考えなくてはならないのです。つまり、内臓の構造の(器質的)異常や働きの(機能的)異常を伴っているのです。さらに「神経症やうつ病など、他の精神障害にともなう身体症状は除外する」とされています。すなわち、精神疾患は心身症ではないのです。

代表的な心身症として、高血圧、糖尿病、喘息などがありますが、たとえば、48歳の鈴木さんを紹介してみましょう。健康診断で高血圧の診断がついてしまい、私の外来を受診されました。課長に昇進し、職場の配置換えの後から、体重が7Kg増えてしまいました。イライラすることも多く、ついつい大好きな漬け物や塩分の多いおかずを食べてしまいます。つまり昇進、配置換えがストレスとなり、塩分が多い食事を取り体重も増えることで高血圧となってしまったのです。

(新潟大学医学部保健学科教授)

## ある日の相談室より

深夜の相談室。日付が変わって1時間、2時間と電話が鳴り止むことはない。この時間帯には、精神的な病、心の病気で苦しんでいる方々からの電話も多い。

「もしも、眠れないので電話しました。私の話を聞いてもらえますか」とどんな話だろうと耳を傾ける。

「眠れないで一人でいると、苦しくなって死んでしまいたいと思ってしまいます。いけないことだとは分かっているけど…」。「今、苦しいんですね」長い間、病気で苦しんできたこと、病院に行く時以外ほとんど外出がないこと、頼ってきた親が高齢になって、これからのことを考えると不安になることなどを語られる。不安や心細さがひしひしと伝わってくる。

ひとしきり話をされると、「少し気持ちが楽になった、横になってみます」と電話が終わる。短い時間でも、安らかな眠りが訪れるよう願わずにはられない。

「もしも、早く目が覚めてしまった。うつ病で通院しながら仕事している。入院したこともあるけれど、ここ1年は職場に復帰してなんとかやっている」と電話が入る。「休みたいと思うけど、1回休むとずるずると休んでしまうような気がしてギリギリでやっている。上司の言葉が気になる。なるべく気にしないようにしているけど」と少しご自分を振り返っている。朝の出勤時をなんとか、スムーズに乗り切ってほしいと思う。

「もしも」小さな声、耳を澄まして聴く。「学生時代に病気になった。同級生は仕事をしたり、結婚して人生を歩んでいる。取り残されていると感じる。生きることに意義を見出せない」と言う。「あなたは生きがいがありますか?」「えっ生きがい、私の?」なんと言ったらいいのだろう。しどろもどろしているうちに「生きがいがあればねー」という言葉で静かに電話は終わった。最後の言葉をかみしめながら、電話室を後にした。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)

## 支えとなる歌

中山 恵子

8月2,3日に長岡市では日本三大花火大会の一つである恒例の大花火大会が開催されました。代表する花火に復興祈願花火フェニックスがあります。この花火は、中越大震災からの復興を祈り、多くのサポートに感謝する市民花火で、平原綾香さんのJupiterに合わせて打ち上がります。この曲は大震災直後の夜からラジオで流れ続け、中越地域の人たちを励まし、復興のシンボルになっています。

大震災の時、自宅がひどい状態となり、私は車中で夜を過ごしました。状況が分からずに不安や恐れは漠然と広がり続けました。停電している暗闇の中で星は綺麗に輝いている、一方で強い余震が突然くる…。涙が出そうだった当時の気持ちは今でも思い出します。この時ラジオでJupiterが流れました。音楽や歌詞、平原さんの歌声を聴くと、不思議と気持ちのざわつきが静まりました。Jupiterは心を落ち着かせて、希望をつなげる、癒しの歌でした。

フェニックス花火を観ると当時の被災体験を思い出します。しかし、“うん、大丈夫”とも強く思うのです。この歌は私の支えとなる歌の一つです。みなさんにも支えとなる歌はありますか。

(田宮病院・臨床心理士)



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は  
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。

電話番号0120-738-556

# お知らせ

## 会費納入 ありがとうございます

会費納入のお願いに、ご協力いただき、ありがとうございます。会費が届くたびに、活動を支えてくださっている大勢の会員、団体、企業の皆様の温かいお気持ちを感じています。

そのお気持ちに添えるように、私たちもがんばります。

## 後援会主催 第23回 チャリティーバザー

日時 10月25日(日)

午前11時から午後2時

会場 新潟市総合福祉会館

2階 多目的ホール

当日販売用の日用品、雑貨、手作り品などのご寄付の品々が届いているところです。ありがとうございます。

後援会の方々も、企業等への寄贈品依頼をしたりPR活動をしたりと、みなさまに喜んでいただけるバザーになるように、準備を進めてくださっています。

バザーでは、毎年みなさまからのご協力で、たくさんの収益金をあげることができ、いのちの電話の運営の大きな力となっています。

みなさまのご来場をお待ちしています。

## フリーダイヤルを実施中

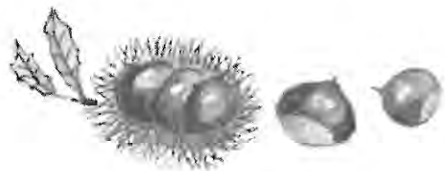
厚生労働省補助事業のフリーダイヤルが、今年度も毎月10日に実施されています。

また、日本いのちの電話連盟も法人となり、今後「日本いのちの電話連盟」でフリーダイヤルを実施することになりました。これは全国のいのちの電話を支えてくださっている方々の長い間の地道な努力の結果です。

自殺対策は、官民協力していかなければならない時代になりました。

自殺者数は、平成10年に急増、以後10年連続して3万人台で推移しています。

いのちの電話の活動で、悩み苦しんでいる人の「こころ」が和らぎ、命を大切にしてくださる方が増えることを願っています。



2009年9月20日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザハート館  
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677

わかちあう幸せ=赤い羽根共同募金

## 不安

不安は、氣力を失わせ  
こころを闇にする  
不安がもつ顔はさまざまだ  
もうだめ、見捨てられた  
だれも自分を愛してくれない、などと  
それはいつもわたしたちを待ち伏せる

不確かな未来  
いつ襲ってくるかわからない災難  
そして病や苦しみ  
だれも避けることができない  
別離と死  
ひとはみなこの不安をかかえて生きている

不安は、大きな渦だ  
あらゆるものを巻きこみ  
その深みへと沈めてしまう

この大きな渦に抗するものはなにか  
それは、わたしたちが支えあう愛の手だ  
そして、これに応えて  
わたしたちのこころの底から呼びかける  
ひそやかな声だ  
恐れることはない  
あなたはひとりではないし  
すべてはきっとよくなる、と

どんな愛であれ  
愛があれば  
不安はかならず消える