



# 院長の独り言

(2016年12月13日執筆)

～心理状態と病気の関係性とは～



人間の心理状態が病気を引き起こすことはよく知られています。ひと昔前の未開な土地では、呪われることで、精神や身体に異常を来し、ひどい場合には死に至ることもありました。

私の外来にも、メンタルクリニックや心療内科にかかって、鎮静薬や睡眠導入薬を処方されても、一向に症状のよくなる患者さんが受診されることがあります。

## 自信喪失



彼らの心理状態で根本的な問題を示す代表的なキーワードが「自信喪失」と「(広い意味での)怒り」です。

人間は自信をなくしますと、身体にも変調を来すことが多くなります。どうしてそうなるかと言いますと、「心の目」が、自分の周りの外界よりも自分の身体に注がれるのです。例えば、

たまに一回脈が抜けたり(心室性期外収縮)しますと致死性不整脈が心配になったり、指先がちよつとしびれたら脳梗塞が心配になったりします。このような心配は、心配事が実際に起るまで続きますので、あたかも重病になるのを待っているかのようです。勿論「気にするな」「心配するな」という助言は全く無意味です。そこで桂枝加竜骨牡蠣湯(けいしかりゅうこつばれいとう)の登場です。この漢方薬を飲んで2、3週もしますと、不思議と自信が傷いて来て、「心の目」が自然と外を向いてくれるようになり、心配事が氷解していきます。

世の中には腹の立つことが多いのですが、いちいち「怒り」を爆発させていては身が持ちません。押さえ込みますと、「怒り」は心の奥底に溜まっていきます。これが、交感神経を緊張させて、特にいろいろな場所の痛みとなって現れることが知られています。神経障害性疼痛とか心因性疼痛と言われるもので、鎮痛薬の効果はほとんどありません。

鎮静薬に「怒り」を鎮める効果はありませんが、抑肝散(よくかんさん)という漢方薬には「怒り」を鎮める効果があります。

おおよそ2週間以内に効果が出て来て、「怒り」が鎮まるのに並行して痛みも楽になっていきます。

## 怒り

