

## トピックス 1

# 癒されない現代のトラウマ： 災害、テロ、ガン、解雇、虐待。

小川豊昭

今回の大震災では、多くの人が死ぬような目にあったり、家族を失ったり、家を失ったりした。そういう経験をするには、その後のその人の人生をどのようなものにするかということをし少し述べてみたい。そしてさらには、個人的なカテゴリー、例えばガンや解雇といった突然の出来事がある人にどのような心理的影響を及ぼすのかを述べてみたい。そもそも天災とガンや解雇という個人的、社会的なことを同列に並べることに違和感を持つ人もいるだろう。しかし、現代の社会では、これらがいずれも癒されない心の傷をもたらすという点では、同じである。「現代の社会では」と述べたのは、古い伝統的社会では、それらが癒されることも可能だったのが、現代ではそれが不可能になってしまっているからである。それを少し詳しく述べてみよう。

トラウマがトラウマになるのは、その事故や事件が起こったことによるのではない。受け止めきれない体験が起こると、その様な体験をしている唯一の存在である自身の孤独のためにトラウマになるのである。船で遭難し、危うく死ぬ体験をした人が語ったことであるが、彼の体験がトラウマになったのは、助けに来た救助隊の隊員の無表情で無関心な態度のせいなのである。彼が心に期待していたのは、ハリウッド映画の救助隊のように抱き合っ一緒に喜んでくれる仲間であった。あるいは、若い女性がガンで余命半年の宣告を受けた後、異常な疲労感と不安の発作が続くようになったのには、宣告した医師がパソコンの画面ばかりを見ていて、事務仕事をこなすような調子で宣告したこともきっかけの一つであった。つまりトラウマが心の中に収まって行き、不安発作やフラッシュバックや抑うつにならないためには、そのときにその衝撃を一緒になって受け止めてくれる人が必要なのである。今回の震災で、災害にあった人もそうでない人も一緒になって乗り切ろうとい

う一体感が日本中で起こってきたのは、心の傷を癒そうとする精神の自発的な機能が作動したからである。このような大変なカテゴリーが起きた後には、人々は優しくなり共感力が増すことが知られている。しかし、それは、いつまでも続かず、だんだんといらいらして抑うつ的になっていくのである。現代社会では、この最初の共感が得にくいのである。それは、お互いの内面にまで関心を持つ共同体が崩壊していて相互に無関心な社会となっているためである。それがトラウマに対して現代社会が弱くなっている第一の理由である。さらに第二のもっと深刻な問題がある。

トラウマの最初の衝撃を幸い誰かとともに受け止めることが出来たとしても、そこから次の作業が必要となる。それは、そのトラウマに意味を持たせる作業である。震災に対して「天罰だ」と言った知事がいたが、このいかにも理不尽な出来事に対して天罰だという理由を見つけたわけである。この言葉は人々に怒りを引き起こしたが、これが人々が天の摂理を信じていた太古の時代ならそうはならなかったであろう。天のひどい仕打ちを呪いながらも、この出来事を受け入れていったのである。しかし、誰も天を信じていない現代では、ばかばかしい侮辱と聞こえたのである。私が何が言いたいかというと、理不尽で無意味なトラウマも、意味を見いだすことができるとその人の歴史の中に組み込まれて行きその苦難を生きることが出来るのである。しかし、意味が見いだせないときは、それは、その人の歴史の中に入らず、いつまでもこの現在で宙をさまようのである。現代という時代は、このような意味を保証する第三項がなくなっている。第三項とは、天であったり神であったり權威であったり正義であったり大儀であったり国家であったりする。災害で家を失っても「神の試練だ」とは思えないのである。ガンで死を宣告されても、「なぜ私が」と思うだけで、そこには、特別な意味はいくら探してもないのである。ある日突然解雇されても「よりよい社会を実現するための戦いの犠牲者」などとは言えず、たまたま何の意味もなく社会から排除されたというだけのことなのである。さらに最近では、人間らしい心を持たない親による子どもの虐待が多い。

虐待された子どもは、社会が悪いとか父親が会社で辛い目にあっていたせいだという理由を見いだせないのである。過去を探れば探るほど、子どもは無意味に虐待されたことが分かるだけである。現代のわれわれは、無意味を受け入れて自分の責任で生きていかななくてはならない辛い時代に居るのである。

## トピックス 2

# コレステロールが 高いといわれたら

小池晃彦

健診シーズンになると、コレステロールがあちらこちらで話題になります。自分は健康だと思っていたのにコレステロールが高いといわれ嫌な気分になっている方、そして、薬を飲むべきか悩んでいる方は、ご一読ください。

では、はじめに検査結果をみてください。悪玉コレステロール（LDL）が高いのか、善玉コレステロール（HDL）が低いのかどちらでしょう。総コレステロール値は、LDLとHDL、そして中性脂肪（TG）に影響をうけます。もし、HDLが多いために、総コレステロールが高いのであれば、おそらく無罪放免です。次に、コレステロール治療の目的の確認です。治療は、コレステロールの値をよくするためではなく、心筋梗塞や脳梗塞を減らすために行います。ですから、毎日薬を飲み続ける労力、費用、そして副作用のおこるリスクより、心筋梗塞や脳梗塞を減らすベネフィットが高ければ、薬を飲む意義があるということになります。日本人を対象にした一次予防の調査（MEGA Study）では、軽症から中等症の高脂血症の方を、食事療法のみと食事療法プラス薬のグループに分けて、5年間観察しました。食事療法単独では5年間で約2.5%が冠動脈疾患（心筋梗塞など）になり、薬を追加すると約1.7%に減りました。つまり、100人治療すると0.8人（=2.5-1.7）の心筋梗塞を減らせることができたわけです。何人の患者さんを治療するとひとりの患者さんを救えるか、という数字は、NNT（Number needed to treat）と呼ばれます。この場合だと

119人に薬を飲んでもらうとひとりの心筋梗塞が防げますので、NNTは119です。別の言い方をすると、118人に関しては、薬を飲むかどうかは、心筋梗塞になるかどうかに影響しなかったということです。119人分の5年間の薬代である総計約4100万円が、心筋梗塞を1件減らすのに要するコストです。なお、この調査参加者の平均年齢は58才、約4割の人が高血圧、約2割の人が糖尿病と喫煙者でした。

さて、ここまで読まれると、私が薬を飲まないように薦めているように思われるかもしれません。しかし、あなたに、糖尿病、高血圧、喫煙、肥満や、心筋梗塞の家族歴があるとすると、NNTは減っていき、薬を飲む意義が高まります。

繰り返しになりますが、コレステロールを治療するのは、心血管疾患や脳卒中の予防のためです。血圧を下げるのも、同様です。それでは、糖尿病や認知症のための予防の薬がないのは、なぜでしょうか。答えは、いまのところそのような薬は認められていないからです。実際は、糖尿病に関していえば、糖尿病予備軍の状態から、現在使用されている糖尿病薬を飲むと、糖尿病になりにくくなることはわかっています。開発中の認知症薬についても、予防薬としての効果が期待されており、試験がはじまっています。認知症脳の変化は、物忘れが出現するはるか前（おそらく10数年前）にはじまるとわかっており、超早期に治療しようという戦略です。

さて、薬以外に、心筋梗塞から認知症にわたるまでの予防法はないのでしょうか。クリントン元大統領が、完全な菜食主義を貫いているとの報道が最近ありました。菜食主義であれば、そもそも心筋梗塞にはならないとする学者もいます。また、サルの実験で、カロリー制限（低栄養ではない）を20年間行なった結果、糖尿病、癌、心筋梗塞、脳の萎縮を強く抑制することがわかりました。厳格な生活習慣は、薬物と違い、病気のもと（原因）を正します。腹八分は、万能薬？かもしれません。コレステロールが高いといわれたら、御一考ください。（保健科学部）