

読まなごて!!



ドクターXの酔いどれ放言

「運動の大切さに葛藤する担当医」

〈休日、京都市伏見区の居酒屋「下」にて〉

いつもは仕事帰りに二杯!なのに、今回はまたどうして休日を指定に? ……というか先生、今日はなんだか清々しいですね。

「それって、ふだんの僕は鬱陶しいんですよ。」

「いいえ、そうじゃなくて。先生はいつも清々しいですが、今日は本当に超清々しいと感じただけです。」

「超清々しいけどまあええわ。実は今日、ちょっと山登りしてきてん。それでひとつ風呂浴びてから来たもんで、心身ともに爽やかなのは事実かもしれないな。」

「それで超爽やかなんですね(笑)。では注文はどうしよう?」

「今日はビールにしようかな。X二
Uーは君に任せろわ。」

「では秋刀魚の塩焼きでも頼
みましようか。すみませう。」

〈瓶ビール(大瓶)3本が200分
空き、焼酎のお湯割りに移行〉

「いやー先生、いつも以上に美
味しそうに飲まれますねえ。」

「運動して汗かいたあと一杯は
最高やな〜。ところで君、運動は
してっ?」

「週末サイクリングに行ったり
してますが、普段はあんまりです
ね。先生は?」

「週に2〜3回、1時間くらい走っ
てる。低めの山を入れたトレイルジョギングって感じかな。」

「しっかりと運動してらっしゃるんですね。健康のためですか?」

「もちろんそれもあるけど、不眠や精神状態にも大きな効果があるからね
〜といえます。」

「僕ももともと不眠の気があったって、運動してなかった頃はずっと睡眠薬
の世話になってたんですよ。それが運動するようになってから薬無しで自然
に寝られるようになり、日中の気分もずいぶん晴れやかなってね。」

「そんなに大きな効果が?! 精神科のお薬みたいな効果じゃない
ですか。」

「その通り。実体験でも患者さんへの治療経験でもそう感じてるし、運
動には抗うつ薬に比肩するくらいの気分改善効果があるというエビデ
ンスも実際出て。」

「〜として運動にそんな効果があるんですか?」
「運動がトリプトファンからのセロトニン遊離率を向上させるとか諸説
あるけど、小難しい話はさておいて。ただ、だからと言って薬は不要、う



つ病も運動で治る! みたいな極端な考えか
たは間違ってると思っ。重いうつ状態で苦し
んでいる患者さんに、いきなり運動しましよ
うなんて言うのは非現実的すぎるし、まず
はきちんと薬物治療をしたらうえで、運動習
慣も少しずつ取り入れながら回復を促して
いくという風な、クルマの両輪みたいなものやろね。」

「治療での経験では運動にこんな効果?」
「いろいろあるよ。たとえば不眠症の患者さんでも肩こりがあると、筋
緊張性頭痛による不眠のケースがある。肩部の血流鬱滞がおもな原因
なんやけど、ここの場合はジョギングして肩の血流が良くなると、頭
痛も不眠も大きく改善することが多いね。」

「それだけの効果がある運動なのに、精神科の現場ではあまり重視
されていない印象があるんですが……。」

「確かにそうかもしれないな。理由は憶測やけど、医療者側と患者さ
ん側、双方にあるんちゃうかな。」

「医療者側の要因について?」

「いまの精神医学では運動って、診断基準にも治療ガイドラインにも全
然入ってこないからね。僕自身は患者さんに運動をすすめるケースも多
いんやけど、医者としては薬物治療だけやってるほうが楽なんよ。薬の
ほうはガイドラインが決まっているし、製薬会社も新しい情報を常に教
えてくれる。でも運動のほうは何をどれだけ行えばいいのか誰も教えて
くれないし、心臓疾患を持っている患者さん等には安易に運動をすすめ
るわけにいかへんからね。」

「なるほど……。では患者さん側の要因について?」

「患者さん側のニーズとして、薬を求めはる傾向が強いんよ。薬は飲む
だけでいいやろ? 自発的な努力は必要ないから、ある意味楽なんや。
でも運動となると、能動的な行動が必要やろ? それが長期的には適
応的やと頭では分かっても、人間、目の易きに流れてしまっ心性も
強いからねえ(笑)。」

「確かに私自身も含めてそう思います。患者さんを運動習慣へ〜とま
〜導く秘訣はありますか?」

「運動したほうがいいとかって、患者さんも家族からガミガミ言われて
うんざりしてはることが多いんよ。でもそこは僕は僕ら医療者が専門家と
して説明・助言するよとまた違うと思うし、あとは僕ら自身が実践して示
すことも大切やろね。」

「先生は実践されていますから説得力がありますね。今日も超清々
しいです(笑)。」

「運動習慣は今後も続けることにするわ(笑)。では明日も仕事やし、今
日はこの辺でいいか?」

「承知しました。私も運動習慣、意識しなおしてみます!」

(当院匿名精神科医 X へるぶネオ編集部)

