

精神科医の思うこと③②

『恋する力』

松村 奈奈子

ここ数か月、診察している患者さんが続けて3人、「好いてくれている人ができて」「彼と一緒に過ごす夜は、睡眠薬なしで眠れます」なんていい話をしてくれて、症状が改善する事が続きました。そうそう、当たり前ですが、恋が上手くいくと、人の心は安定します。精神科の診察をしていると、「人を思ったり」「人に思われたり」で病状がよくなるのをよく体験します。なので今回のテーマは「恋する力」

ほんと、「恋」の力ってすごいなって思います。

まだ私が30代の頃、数年前に夫を亡くして「よく眠れない」とちょっと元気のなかった60代の女性が通院されていました。しかし、数か月前からなんだがお肌がツヤツヤしてイキイキしてきました。思わず「何かあったんですか？」と聞くと、「うーん、最近カラオケ仲間ができて」と話します。「なんだか、お肌がツヤツヤしてきれいなので、気になって」と思わず聞いてしまいました。すると「いろんな男性に、食事に誘われるの」「うーん、でもみんな、いまひとつなのよー」と微笑みます。確かに、美人さんではないけれど、ほわっとしたやわらかい感じが魅力的な女性でした。そーゆーことか！人から思われてるのね！と納得しました。そして、男性に告白されて「ドキドキ」体験が続くと、60代の女性でも、肌がツヤツヤの変化を遂げるのかーと若かった私は驚いたのを覚えています。あの女性の、きめ細やかな肌の美しさは、今でも鮮明に記憶に残っています。

そして、もうひとつ。

拒食症という摂食障害のケース。拒食症は体重が減って、ある一定の体重まで痩せてしま

うと「生理」が止まってしまいます。そして、治療の過程で、ゆっくり体重がもどり、また一定の体重になると「生理」が再びもどってきます。人間の身体とはよくできていて、体重減少すると、「生命」を維持する事が優先し、生殖機能のひとつである「生理」は止まり、カロリーを消費しないように脈拍がゆっくりになったり(徐脈)と変化します。

で、回復の過程で多くは一定の体重に戻らないと「生理」は戻らないのですが、「恋」をする患者さんは、その規程の体重よりかなり低い体重で「生理」が戻ることがあり、「えっ、そんな低い体重で生理がきたの？」とびっくりする事がよくあります。「そういえば、前の男性担当医の事、好きとかいってたな」とか「男性に声かけられて、ご飯に行くっていったな」と思い当たる「恋」の存在があります。「恋」は女性ホルモンを誘発してくれるすごい力を持っているなと目の当たりにさせられる体験です。数年前、拒食症の治療で体重が改善しても、なかなか生理が戻らない女子大生に「恋すると生理が来るよー」と話したら、「それ、前の病院の先生も同じこと言ってたわ」と笑われました。そうなんです、拒食症の治療をしている先生は、みんな体験している、あるある話です。「恋」という心の変化が、ホルモンを誘発するんです。

ただ「恋」する力、みんなが持っているわけではありません。

うつ病のしんどい時などは「恋する」エネルギーもないので、「恋」ができる状態は、ある程度、快方に向かっている途中の状態だということなんですけどね。

大切なことは、健康的に継続する「恋」は自己を肯定し、自分を大事に思える状態でないと、できないという事です。よく患者さんに話すのですが「オレ、自分の事嫌いやけど、お前のこと好きや」という状態で、恋が成立することはないです。だって、自分の事も大事にできないのに、人を大事にはできないですよ。「オレは自分の事が好きだし、お前の事ことも好き」と言える状態が大切。これは「恋」に限らず、友達に対しても同じです。

精神科を受診する多くの患者さんは、自分を否定し、自分を大事に思えない状態で診察室に来られます。精神科の治療の経過の中で、自己を肯定し、自分を大事に思える状態まで回復するのをお手伝いするのが、我々の仕事かなあっていつも思っています。そして「恋する力」がでると、それはお薬よりもよく効いて、「恋」が安定すると治療は終わります。

そして、恋する相手も大事です。私は基本的に「自分を大事にしてくれる人と一緒にいる事」「自分を大事にしてくれない人とは距離をとる事」が、精神的に安定するために必要と繰り返し患者さんに話します。あたりまえの事です。子供の頃からの環境で「大事にされないのがあたりまえで育った人」を、「大事にされるのがあたりまえ」に変化させるのは、なかなか難しい。だからこそ、すべての患者さんが、健康的な「恋」をして、治療が終われるわけ

ではありません。ただ、自分を粗末に扱う人と一緒に過ごして、精神的に安定する事はないと考えています。

だからこそ、複雑な環境で育った患者さんが治療を通して、大事にしてくれるパートナーと「恋」をして、治療が終わるのは嬉しいです。

で、「恋のちから」。かくゆう私も、結婚する前はウキウキしていた時がありました。ずーいぶん前の話ですが、結婚が決まってしばらくは患者さんに何も話していなかったのですが、何人かの患者さんに「先生、恋してる？」とツッコミを入れられ「えー、そんな感じするんですか？」とぼけて返していました。その後、結婚でいったん病院を退職する事となり、それを告げた時に「やっば、オレの言ったとおりやったやん」なーんて言われて小突かれました。その時の私、お肌がツヤツヤだったのかもしれないね。

「恋」に必要な「自分を大事に」は、精神科では大きなテーマです。また、別の機会に詳しく書きたいなっています。