

診療所だより



令和2年12月号外

神埼市国民健康保険脊振診療所
〒842-0201 神埼市脊振町広滝 462 番地
電話 0952-59-2321
診療所事務局（脊振支所）
電話 0952-59-2111

自殺について

市報の10月号、11月号と花田先生、橋本先生に執筆をお願いしました。私を含めて三人の共通するところは外科医出身ということで、いろいろと考えが似通っていると思います。決して私の考えと内科系の先生方との考えが齟齬を生んでいるということではありませんが、私の経験からして外科系の我々は、内科系の先生よりどちらかという脳みそに筋肉の成分が多く、立ちっぱなしで稼いで体を張ってきたので、つまり内科の先生たちに比べ脳みそがやや劣ると感じていますが、お二人の意見はいかがでしょうか。

しかし、よしんばそうであったとしても我々外科系は体の中を手術室でたっぷり見てきたゆえ、見下ろして立体的にイメージする能力（俯瞰力）はおそらく内科系の先生にやや勝ると思います。

でも、我々外科医でも、ひとつだけその全体像を俯瞰的に見下ろしたことの無い臓器があります。

脳です。

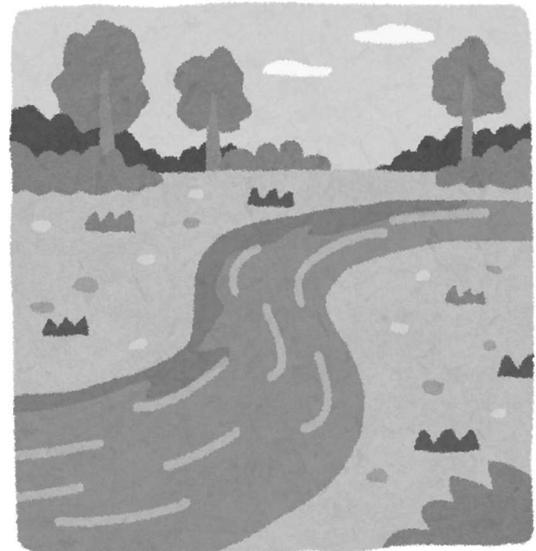
私は若いころ脳外科医として3か月ほど働いたことがあります。その時感じたことは胸や腹の手術が、傷を大きく開けて全体を俯瞰できるのに対して、脳外科手術は頭蓋骨を直径5cmぐらい切って、蓋を開けるようにカパッと一度全部はずして、手術操作が終わったらその蓋を元に戻すというものでした。つまり、脳全体を見ることはできません。クモ膜下出血の原因である脳動脈瘤のうどうみやくりゅうの手術は、その当時はその穴から脳の表面を覗き込んで、脳の皺しわと皺の間から動脈瘤に到達し、その動脈瘤の根元にクリップをかけて動脈瘤の破裂を防ぐという方法でした。この手術は、経験のある、つまり皺と皺の間をよけながら、今自分がどのあたりを操作しているかということを俯瞰的に自分の頭の中でナビゲーションができる熟練した脳外科医であるからこそできる技であります。

ちょっと専門的で、分かりにくかったと思いますので、表現を変えてみます。あなたはあるミッションを請け負いました。

“城原川の、ある支流を流れに沿って源流の源泉まで行きつき、その源泉付近の木の枝に業務用の黒い金属クリップをかけてきなさい”

持参が許されるのは方位磁石と3日分ほどの飲食料のみ。そんなの「誰がやるか！」と思いますが。

道中、水の流れが二股になっていることもあるでしょう。イノシシが出てくるかもしれません。マムシが出てくるかもしれません。しかし綺麗な花を見つけることができるかもしれません。綺麗な花がいっぱい咲いていたら調子に乗ってどんどん前に進むことでしょう。しかし、その方向は目指す源泉にたどり着くのでしょうか？と俯瞰してみたら、つまり他人事のように考えてみたら、我々は「誰がやるか！」と言いたくなりそうな“人生というミッション”の真ただ中にいるのではないのでしょうか。しかもクリップも無いし、枝も不明。ただ時間と空間をただよっている。これが生きるということのようです。最初からどうなるかわかっていたら、最初っからやらないと言い出す人もいるでしょう。



この忍耐を必要とするミッションをもうやめたい、と強く思うことが自殺願望と考えていいのではないのでしょうか。

（裏面へ続く）

最近の脳外科の手術では医療機器の発展に伴い、手術のナビゲーションシステムが急速に発達しました。裏を返せば、豊かな経験がなくとも、ナビゲーションをされながら深い場所の動脈瘤の手術も可能になったということです。

それと同じで、源泉にたどり着く際に、同僚がドローンを飛ばしてナビゲーションしてくれるというのも現代社会の技術なら可能でしょう。ドローンで見ながら右だ、左だ、そのイノシシはウリボウが3匹いるから危険だぞ、と同僚がアドバイスをくれるでしょう。

もう一度私たちの人生に照らし合わせてみましょう。我々は生まれてから様々なナビゲーターの意見を参考にして現在に至ります。親だったり、学校の先生だったり、友人だったり。神埼でしたら祖父母と一緒に生活されている方々は都会に負けない最大の魅力です。

道に迷って源泉の方向が分からなくなって“もう、このミッションやめさせてくれ！”と強く思ったとしても、ドローンを操作している人に現在地を聞くことが可能、これが我々（生物学的な人間）の生きる上での強みだろうと思います。自分自身を俯瞰することにつながります。自分のいる位置を鳥になって見下ろしたイメージを想像してみる。

たとえば、今、仮に、コーヒーを飲んでいる自分を上からビデオ盗撮されていたら、画面にはどのように見えるでしょうか？ そういう意味です。

佐賀県に関して調べてみますと自殺者数は平成25年以降200人を下回り平成29年まで減少傾向でした。しかし平成30年の自殺者数は161人で増加に転じ、令和元年は再び149人（佐賀中部保険福祉事務所）で、今後150人前後で推移すると予想されていたようです。そこへ、このコロナ災いが来ました。

“2020年1-8月に全国で休廃業・解散した企業は3万5,816件（前年同期比23.9%増、速報値）だった。このペースが続くと、年間5万3,000件を突破し、2000年に調査を開始して以降で最多だった2018年（4万6,724件）を大幅に上回る可能性が出てきた”（東京商工リサーチ）。

いろんな精神的負担から、身体の不調など、あまり心とは直接関係のないと思われるような症状が先行して、気づいたらいつの間にか悪化していて自ら命を絶つ、これが最近の将来性ある著名人の自殺の背景ではないかと想像します。ナビなしで方向性を失ったのでしょうか。

繰り返すようですが、貴方の周りには必ずナビゲーターがいます。その人たちは、自分自身では鏡でしか見ることのできない、しかも左右逆にしか見ることのできない貴方のことを客観的に、俯瞰的に見てくれているでしょう。きっと力になってくれます。日本は八百万の神の国で、捨てる神あれば拾う神あり。神埼には、森の神、田園の神、そうめんの神がいると信じます。

そして究極のナビゲーター、精神科医に相談し、お薬をもらって、勇気を出して休んで、ぐっすり眠ってください。必ず元に戻るはずですよ。

DREAMS COME TRUEの吉田美和さんは、ぐっすり眠ったら、そのベッドを気球が持ち上げて夜の星空に舞い上がり、黄金のハートをもって目覚めると歌っています（おやすみのうた）。繰り返しますが、勇気を出して休んで（精神科の専門医師に精神安定剤などを処方してもらい）、何にもしないで横たわって好きに寝てみてください。

我々医師は、筋肉系も頭脳系も精神科の専門医ではありませんが、それぞれが信頼できる精神科医との太いパイプを持っています。このパイプの中に紹介状を託します。

いつでも貴方のかかりつけ医にご相談ください。

よいおとしを。

追記：小生の父（あみだババア）がコロナ鬱をきっかけに

老人性鬱を発症しましたので、この文章を書きました。

所長 桜木 徹

