心療内科医のひとり言 2016

中野弘一 医師

息苦しさの治し方

「病気は医者が治すもの」「病気を治してもらいに医者にかかる」という思いは、いわば当然のことだ。しかし心身症の周辺の症状は、自分で自分の治し方を覚えると、自分で治せるようになっていくという、いわば医者いらずとなることがある。

還暦を過ぎた初老の男性が、心療内科を希望し受診した。大腸がんの切除手術を受けて5年が過ぎている。もう抗がん剤の治療はいらなくなっているが、5年の間に癒着によるイレウスの手術を2回受けている。彼は癒着をがんの再発と考え、自分の身体への自信をすっかり失い、仕事もリタイアしてしまった。

不安が強く、抗不安薬を継続して使っているが、共働きであった奥さんが働きに出て家で1人になると、息苦しくなってしまう。時に救急車のお世話になることもある。繰り返し行われているレントゲンや血液検査ではいつも異常なしである。

僕が最初に診察した時も、息苦しさを訴えていた。観察していると肩で息をやや早くつないでいる。加えて話すスピードがやや早口のようだ。僕はゆっくりとした調子で応答することにした。彼になるべく話してもらうようにして呼吸を観察した。

長く話してもらううちに話の息つぎがゆっくりになっていた。20分くらい診察して、今の息苦しさをお聞きした。あれ？という感じで今は苦しくないと教えてくれた。診察に同席していた奥様にも僕の試みを聞いてもらった。奥様は「呼吸ってこうなっているんですね」と理解したようだ。

次の診察の時も同じようにゆっくりと話し合いながら、しばらくすると息苦しい症状が消えていくという前回と同じことが起こった。「先生うちにずっと居てくれませんか？」と笑顔で頼まれた。

僕はお二人に「今回も前回も僕は医療の道具は使っていません。お話を一緒に短い時間させていただいただけです。僕のやったことは奥様でもできますし、自分一人でもできます。ぜひお試しください」と伝えた。

次も、その次の診察も同じことを繰り返し、繰り返し息苦しさは改善した。ため息や深呼吸をすると症状が出やすくなることも3人で確認した。もうじき医者がいらなくなりそうな気がする。自然と症状が消えていきそうである。

（三愛病院心療内科医師・東邦大学医学部教授）