

大和グループ中央診療所だより 第14号 2024年4月1日発行

一般財団法人 大和松寿会 中央診療所

〒604-8111 京都市中京区三条通高倉東入榎屋町58・56番地  
TEL 075-211-4501~4503 <http://www.chuo-c.jp>

## 春が来た、冬を越えてきた 自分をほめよう！自然寛解と 自発的回復（レジリエンス）

所長 長井苑子

令和六年の冬も過ぎました。日本は最長寿国で社会福祉もいちおうは備わり、コロナ後の一見静かでない日常生活を送っておられる方が多いのではないのでしょうか？ 与えられた人生の途を、足元を見つめながら一歩ずつあゆみ続けるほかほかはない、という思いで多くの方は生活されているのでしょうか？

中央診療所に通院されている方たちの多くは、中高年、さらには高齢者と呼ばれる年齢であろうかと思えます。中には、五〇歳以下、あるいははもつと若くても、定期受診、症状があつてこられる、どこかの医療機関でも納得できる対応がないなどで受診されています。

年齢にかかわらず、私たちは、人生のそれぞれの時期に、いろいろなストレス、悩みをかかえています。ひとつの病気が診断されても、経過では、その病気が安定しているが、それ以外の原因で体調不良になる場合も多いのです。ほとんどの患者さんは、まずは、自分の診断されている病気のせいではないかと考えてしまいがちです。診察時にはそこを鑑別しながら、さらには、その人のおかれている日常生活の中での問題点を探ることが重要です。

自分の専門分野しか診ないといわれる医師も確におられます。しかし、私は、大学病院の高度に専門化した外来以外では、その患者さんを安定させるには、医師は常に総合診療医であるべきと考えています。あ

るいはカウンセラーでもあるべきでしょう。この姿勢があつてこそ医師は成長できるのだと思います。臨床は、まだ実施できないことや、確実性のないことのみを追いかける場所ではないということです。

### 病氣も自然に治る（自然寛解・しぜんかんかい）こともあるー見極められる医師、悩みすぎない患者

私は、大学病院からこの診療所に来て、一般外来とともに、サルコイドーシスあるいは間質性肺炎、膠原病などの専門外来もついて、総合診療もとりいれての外来活動を継続してきました。厚生労働省により一七二年以来、難病、あるいは特定疾患と指定され、その言葉のひびきから、患者さんは診断されると不安でいっぱいになられる難病を診察してきました。

サルコイドーシスの長い臨床経過は、京都大学名誉教授で当診療所でも町医者としての活動をされた泉先生が明示されましたように、二〇%ちかくの症例では、治療は必要なく自然寛解されるのです。発症・発見から五年以内に、例えば、肺門リンパ節腫脹だけの人は九〇%以上自然治癒されます（図1、図2）。サルコイドーシス全体では一〇%内外の難治化はありますので、現在でもそういう患者さんには、ステロイド治療や免疫抑制薬を上回る新規薬剤が研究されています。進行するばかりだといわれる間質性肺炎にもいろいろなたいプがあり、治療の反応性にも幅があり、診断名をきいただけで絶望される必要はありません。たとえ在宅酸素療法が必要になっても、現在では、当診療所では、何年もしんどいながらもこの療法のおかげで

安定されて、病氣とともに日常生活を送っておられる患者さんも多くおられます。

呼吸器の病氣のみならず、自然寛解がありうる病氣はけっこう多いのです。ウイルス感染症、細菌感染症、膠原病、潰瘍性大腸炎、腎炎、などなど。ガンですらまれには可能性がないとはいえないのです。医師も、病名だけでなく、その病氣の自然経過、治療反応性などを理解しておくことが重要です。前号で書きましたような人工知能的な説明ではなく、個々の患者さんを理解して、病氣を理解した対応がとめられます。

### 自発的回復力、レジリエンスを理解して実践しよう

すべての病氣が自然寛解するわけではありませんし、年齢はいやでも加えられていくのです。お金も使えば減りますが、増やすのは、金利を期待できず賃金上昇も少ない世相ではなかなか大変です。日常生活の中で、いやなこと、不安なことはけっこう多いですね。でも、よほどの不運でない限り、日々はほぼ安定的に過ぎていくのです。会社の倒産はけっこう多く、個人の自殺も大きな社会問題ですが、診療所に通院くださる方には、マイナスの出来事があつても自分を信じ、妥当なやり方を継続し、前向きに努力していければ、さらなる不幸や不運を防ぐことができると思いませんか、という提案をしたいと思えます。

組織であれ、個人であれ、自発的な回復力のことをレジリエンス（resilience）と言います。最近では心理学的な用語として定着してきています。本来は、物理学的な用語で弾性とか復元力を意味していたらしいです。

図1 自然寛解：サルコイドーシスの両側肺門リンパ節腫脹（一年後に大幅な縮小改善）

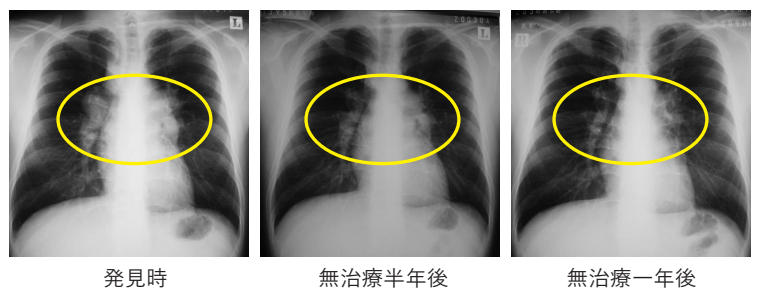


図2 自然寛解：若くて無症状、肺以外に病変のない場合には、胸部写真でみられる両側肺門リンパ節腫脹の98%は5年以内に消える

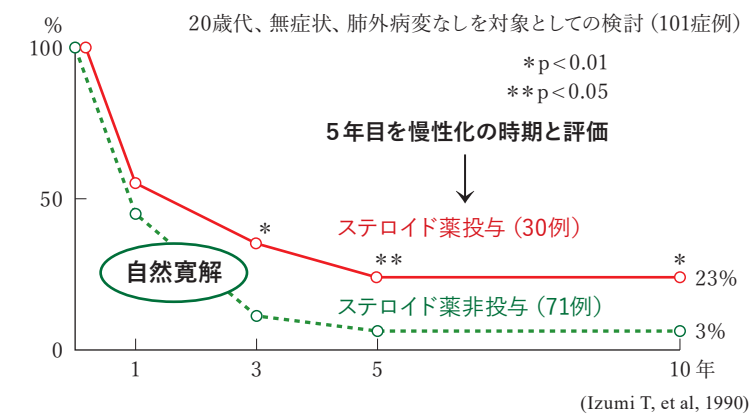


表1 レジリエンスを築く10の方法

1. 親戚や友人とよい関係を保つ。
2. 現在のストレスを耐え難いと思わないこと。
3. 変えられない状況を受け入れてみる。
4. 現実的な目標をたてること。
5. 不利な状況でも逃げずに決断して行動すること。
6. 損失をだしたあとでも、落ち着いて自分がどうすればいいかと考えてみる。
7. 自信を常になくさずに、むしろ維持すること。
8. ストレスに短絡的に反応せずに、長い目でみて、より広い状況で考えてみる。
9. 希望的な見通しをすてないよう、維持すること、希望を具体的なイメージにできるか？
10. 心身のケアは常に重要で、定期的な運動の継続、自分がやりたいこと、ほしいことを落ち着いて理解すること。



(Heart-Quake.com)

中央診療所の外来にくわえて、私は、公益財団法人京都健康管理研究会の活動課題のひとつ、高齢者医療を考えることに焦点をおいております。患者さんからの声をどんどん教えていただけますと、前進できるのでと考えると、どうぞよろしく願います。

いわば、脆弱性の反対の用語でしょうか？ 表1でレジリエンスを築くための一〇の方法を紹介しました。簡単に言えば、自分を失わず、どのような状況でも、すぐ逃げずに、短絡的に決断せずに、問題の解決への方向を忍耐しながら客観的に判断できるように、自分をコントロールすること、そのためには、日ごろからの心身のケア、鍛錬が必要ということでしょうか？ 昔から言われていることのようにも思えますが、新しい言葉で、改めて、考えてみるの必要かもしれません。これが実施できていければ、患者さんも自分の訴えが、現在かかっている病氣のせいなのか、ほかの病氣の表れなのか、現在感じているストレスなどからくる心身の不調なのかを理解しやすくなるでしょう。基本的な問題を常に理解していれば、応用問題は解きやすくなりますね。

本誌では、この新しい用語、レジリエンスを理解してください。診察室で、個別の状況で対応できればいいですね。高齢者も「年のせいでもうだめですわ」などと言わずに、いくつになっても備わっているはずの自分のレジリエンスを維持してみませんか？

高齢者は身体的、精神的な衰え、生活環境の変化など、さまざまなストレスにさらされます。年金がらしい方も多いわけですから、金銭的余裕も減ってきます。こうなりますと、ストレスにうまく対応できず、健康状態の悪化、要介護状態などのリスクが高まるのです。レジリエンスが低いとますます、そのリスクが増大します。

レジリエンスを高めるためには、①健康的な生活習慣を心がける、②社会的なつながりを維持する、③前向きな思考を心がけることが大切です。言うはやすく、ですが、一人ではこれを実行できない、しにくい人たちも、病氣と加齢とふたつの課題をもつて、いつでも診察室でご質問ください。医師として、レジリエンスを維持するお手伝いがどこまでできるのか、これこそ高齢者医療の神髄であるかもしれないと考えております。もちろん、具体的な医療行為をすべき病氣もみのがさず、しかし、病氣がみつかったとしても、過剰な医療や入院という足かせで、さら高齢者のレジリエンスを低下させるような医療はしないとの姿勢で、日々、皆様と歩めればと考えております。