

全国に高温、水害、台風、地震で被害をもたらした連続大災害の酷暑の夏も終焉し、秋を迎えている。幸い大きな被災を免れた東海地区は、南海トラフの揺れで、東南海大地震発生の危険性が益々高まっていると、人心も穏やかではない。

涼しくなったとは云っても、高齢者はまだ夏バテの体調が万全には復しておらず、風邪をひく人もいる。それにしても秋の味覚、栗や葡萄や秋刀魚や牡蠣が美味しく、おでんやホルモン鍋など温かいものを食べたくなる季節だ。

さて、2018 年 9 月 1 日睡眠の日、市民公開講座で、「子供たちの自殺を防ぎたい」というテーマでお話をした際に、中日新聞の小中寿美記者から取材を申し込まれた。9 月中旬に小中記者は、かゆかわクリニックに 2 回も足を運ばれて取材をされた。何処で生まれ育ったのか、何故医師になったのか、どうして精神科医になったのか、何を目指して活動しているのかなど、趣味は何かなど多彩な質問だった。患者さんの許可を得て診察場面に陪席されて、患者さんの側から写真も何枚か撮られた。その取材が 10 日後に中日新聞に掲載された。掲載後、記事を読まれた友人、知人、先輩、外来の患者さんから「読みましたよ」という声が届いた。

新聞取材は、この 20 年間で、日経新聞（中村雅美記者：睡眠障害について）、読売新聞（加藤直樹記者：大学生のメンタルヘルスについて）など幾つか受けた。プロの写真家が同道されて色んなポーズを指示されたこともある。2 時間近くの取材で得た膨大な情報を取捨選択し 800 字程度に、一人の医師のささやかな歴

史と今日をまとめる文章術は、流石にプロの記者だと感心する。以下、ウェブで公開された、小中記者の記事だ。

<http://www.chunichi.co.jp/article/feature/iryoku/ijinden/CK2018092502000274.html>

かゆかわクリニック（名古屋市中区） 院長・精神科医 粥川裕平さん（69） 過労死防ぐ活動を継続

精神科医の立場から、睡眠障害の研究や職場のメンタルヘルス、過労死などの問題に取り組んできた。名古屋工業大保健センター長を定年退職した後、六十五歳で開業。繁華街の商業ビル内のクリニックに、うつ病の青少年から認知症の高齢者までさまざまな患者が訪れる。

「努力はしない」「ほどほどに」と患者に
アドバイスする粥川裕平さん



診察時間は長くはないが、生活状況を丁寧に聞いている。過眠症の四十代の女性は仕事で重責を担い、仕事から離れても心は休まらなると訴えた。「燃え尽きそうな仕事ぶり。テンションを80%ぐらいに下げて、九十分働いたら休憩を」。具体的な助言を欠かさないのは「患者と協力して病気に立ち向かうのが医師」との信念から。症状が重ければ「重い」と率直に言う。

共感の原点は幼少時代にさかのぼる。岐阜県下呂市（旧萩原町）の下宿屋で育った。人見知り幼稚園に行けず、地元の映画館で毎日を過ごした。小学校も泣きながら登校していた。川で転んで膝を十五針も縫う大けがをした際、外科医だった叔父に治療してもらい、医師の仕事に興味を持った。名古屋大医学部に進学。高校、大学と哲学、心理学などの書を読む中、精神医学に初めて触れ、未解明な部分が多い心の病に関心を持ち、治療に携わろうと決めた。

研修は当時、各診療科を回る方法。救急にいた時、決まって午前四時すぎに受診するぜんそく患者がいた。当直で疲れ果てて眠る時間帯。「どうして昼間に受診しないのか」と聞くと、「昼間は工場で働いている。家に帰って眠ると明け方に発作が起きるんです」と教えられ、ひたすら謝った。浅い眠りの時に発作は起こりやすく、夜間睡眠中に症状が出る病気はほかにもある。この出来事が睡眠に関心を持つきっかけになった。

十年在籍した精神科の病院では患者が自ら命を絶つことがたびたびあった。自殺を防ぎたいとの思いから、過労死について研究する弁護士らのグループに参加。労災認定をめぐる訴訟で意見書を書くなど、社会的な活動にも積極的にかかわる。

「長時間労働やストレスが不眠につながり、うつ病を発症させ、自殺のリスクも高める。働き方改革と言うが、働く人の健康がむしろ悪化する状況は変わっていない」。これまでの取り組みを今後も続けることで、社会に貢献したいと考えている。

映画好きは今も。週に三〜四作品見て、評論を書いたり、患者の症状に合わせて作品を薦めたりしている。 (中日新聞朝刊 20180925号 小中寿美)

10月4日、名古屋伏見のミリオン座で「黙ってピアノを弾いてくれ」という作品を見た。因習や慣習に囚われず自由に自己の感性を表現するのが芸術だろう。本当は「運命は踊る」を見たかったが時間が合わなかった。人生は予定通りにはいかないものだ。(20181004)