COCOROとKARADA

Body and Soul: A Journey of World Classics and Medical Mysteries

一緒に紐解く古典とメディカルミステリー

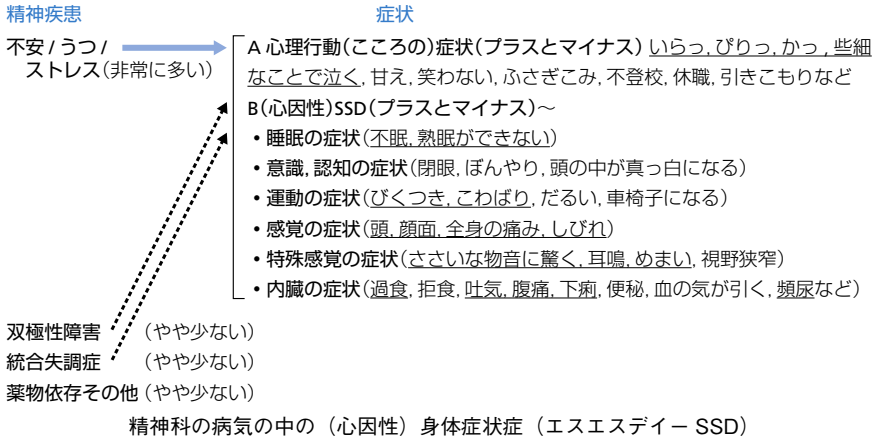
著
榊原隆次　脳神経内科津田沼・同和会千葉病院（脳神経内科）
小松尚也　同和会千葉病院（精神科）院長
渡邉博幸　木村病院（精神科）院長

中外医学社

はじめに

• かの都（月の世界）の人は，いとけうらに（心が清く）老いをせずなむ，
思ふこと（心配事）もなく侍（はべ）るなり．かぐや姫の言葉より『竹取物語』(900 年頃).
古典からみた心と体とは？　脳科学からみた心と体とは？　体調不良とは？　健康とは？
神経内科医・精神科医と紐解く物語です.

今回，中外医学社から『COCORO と KARADA　～一緒に紐解く古典とメディカルミステリー～』が発刊されることになりました．本書のテーマ「心因性（しんいんせい）身体症状症（しんたいしょうじょうしょう）(英語ではソマティック・シンプトム・ディスオーダー Somatic Symptom Disorder といい，エスエスディー SSD とも略します)」は，従来，欧米ではヒステリーと呼ばれ，本邦では体調不良・不定愁訴・自律神経失調症などと呼ばれてきました．(心因性) 身体症状症は，まだ聞きなれない言葉かと思われますが，驚くほど多いものです．しかし，これまで医師・患者さん・一般の方々に余り知られておらず，隠れた症状であったように思われます．その理由は，精神科の病気でありながら，身体科の症状を呈するためで，診断がつく前に「謎の病気による奇妙な症状」「謎の健康被害」(英語ではメディカルミステリー)と言われる場合もあったようです．しかし，近年の医学の進歩により，心因性エスエスディー（SSD）の病態/診断/治療が，少しずつ明らかとなってきています．精神疾患を大きく 4 つに分けた場合 (図，不安/うつ



の症状を，あえてプラス下線とマイナスに分けています），

不安/うつが，脳神経内科，外科・整形外科の病気（記憶障害，全身のしびれ痛み，麻痺，ぴくつき，こわばり）・耳鼻科の病気（めまい，耳鳴）・眼科の病気（目の疲れ，違和感）・循環器科の病気（動悸，めまい，失神）・消化器科の病気（食思不振，気分が悪い，吐き気，腹痛，下痢）・泌尿器科の病気（頻尿）を真似る（英語ではミミック）ように見えることがあります．しかし身体科の異常はなく，程度は正常またはごく軽く，入院を要しません．医学はヒト mankind と自然 nature の学問の接点．心因性 SSD をわかりやすく知って頂くために，本書では，古典，メディカルミステリー，脳科学を紐解きながら，ストレスと COCORO と KARADA について述べてみようと思います．

• はじめに．物語の始まりです．

1 章「ストレスの歴史と現在～こころ編」ストレスと心について，古典を紐解いてみましょう．

2 章「心因性 SSD の歴史と現在～からだ編」同様に古典を紐解いてみましょう．

3 章「心因性 SSD の歴史と現在～からだの内臓編」同様に古典を紐解いてみましょう．

「コラム　心因性 SSD とは？」用語の歴史・統計などを解説します．

「コラム　自律神経失調症とは？」用語の歴史と，日本・海外の差異とは？

4 章「メディカルミステリー（医学の不思議）～診断の重要性」医学の不思議とは？病気の診断とは？

「コラム　こころは脳に宿（やど）るの？　心臓に宿（やど）るの？」こころという言葉の由来は？

「コラム　愛情・痛みを分かち合う～感情移入・感情の共感・感情の伝搬（伝染）の科学」脳の変化は？

5章「こころ（情動）と脳科学の基本（きほん）」こころと脳の関係とは？

「コラム　心因性SSDは動物やペットにもあるの？」その答えは？

「コラム　脳の働きはどうやって調べるの？」脳と内臓機能，とくに膀胱を例として．

6章「ストレスでみられる脳の変化」こころの症状と脳の変化とは？

7章「ストレスによるからだの変化（心因性SSD）をきたす脳の変化」体調不良と脳の変化とは？

「コラム　こころとからだの相互作用」プラセボ，皮膚の鍼（はり）と灸（きゅう），自律神経の直接刺激とは？

8章「ストレスによる心因性SSD，症状の改善にむけて！」精神疾患と治療の流れを解説します．

- おわりに．物語の締めくくりです．

本書をきっかけに，皆様が心因性SSDに興味を持たれ，適切な診療につながるならば，執筆者の望外の喜びです．本書は，主に脳神経内科医からみた心因性SSDであり，わかりやすさを優先したため，分類は最新の精神科疾患の統計，分類マニュアル第5版（DSM5）に必ずしも一致しませんが，ご容赦を頂けますと幸いです．

本書は，中外医学社から出版された『神経因性膀胱ベッドサイドマニュアル（改訂第2版）』『神経・精神疾患による消化管障害ベッドサイドマニュアル』『認知症の排泄ケアベッドサイドマニュアル』『自律神経　初めて学ぶ方のためのマニュアル』の姉妹編でもあります．併せお手に取って御覧頂けますと幸いです．最後に，編集発刊に向け終始ご助言を賜りました，中外医学社 小川孝志さん・鈴木真美子さんに心より深謝申し上げます．

2025年10月

脳神経内科津田沼・同和会千葉病院（脳神経内科）　榊原隆次
同和会千葉病院（精神科）院長　小松尚也
木村病院（精神科）院長　渡邉博幸

2 心因性 SSD の歴史と現在

～こんなに身近なもの！　からだ編

1 章ではココロの変化/心理行動症状のプラス（快）は，愛，感動などを表し，マイナス（不快，辛さ）は，不安，うつ等を表すことがわかりましたね．2 章では，ココロが不安，うつの時に起こるカラダの変化＝（心因性）身体症状症（エスエスディー SSD）について，古典を紐解いてみましょう．

ストレスと心因性 SSD の簡単な歴史～

ストレスと心因性 SSD がどれだけ昔から存在するのか見ていきましょう．

パニックという言葉の歴史は，古代ギリシア（BC1650-146 年）の時代に遡ります．古代ギリシアの人々は，家畜の群れが前触れなく突然騒ぎだし集団で逃げ出す現象を，家畜の感情を揺り動かす見えない存在が古代ギリシア神話の牧神パンと関係すると考え，「牧神パンの悪戯」（パニコン）と呼びました．これが現在のパニックという言葉の語源です．

体の近代医学の確立と平行して，心の体への影響が記載されてきました．中世（980-1037 年）イスラム語圏アフガニスタン/イランの科学者，医者イブンシーナーは「（心因性 SSD 患者は）心が曖昧となり，両下肢の重さ，脱力，下腹部-胸部の違和感（何かが上がる感じ），声が掠れて出ず，顔面蒼白となり意識を失う」と記しています．

- 1880-90 年代，パリ・サルペトリエル病院のフロイト（シャルコーに師事）により，心因性 SSD の精神分析学が体系化されました．さらに 1895 年にはフロイトの『ヒステリー研究』が出版されました．『ヒステリー研究』に載っているエリーザベトの症例は，右優位両下肢麻痺，痛み，全身疲労，歩行困難があり，心理療法により症状が改善したことが記されています．ドーラの症例では心因性咳，しびれ，知覚障害，全身疲労があり，心理療法により軽快したとされています．Anna O（本名ベルタ）の症例では四肢麻痺，全身疲労，心因性咳，しびれ，知覚障害，心因性拒食症，言語障害，視覚異常，コッ

JCOPY 498-42844

プから水を飲めないなどの行為異常がみられ，心理療法により改善したことが記載され，その後，Anna O は社会福祉活動を行い名を残しました．

ニューヨーク精神分析研究所の心理学者ダンバーによりアメリカ心身医学会が 1942 年に誕生し，心因性 SSD の機序，治療研究を推進しました．過敏性腸症候群が 1950 年ロッキー山医学雑誌に記載され，1959 年，日本精神身体医学会が発足，1975 年に日本心身医学会 psycho-somatic medicine と改称しました．1996 年，並行して，日本心療内科学会が発足しました．

心療内科の言葉は日本でのみ用いられます．日本では精神疾患の中の不安，うつ（心因性 SSD）を心療内科が，双極性障害/統合失調症/薬物依存を精神科が担当する場合があり，その理由として，日本の患者さんの，精神科に対する代替語を求めること［周りの目が気になる］が指摘されます．精神科医療施設の「診療所名＝精神科」は 0.2%[1]］で，代替語としてメンタルヘルス，こころのクリニック，ストレス外来などが使われています．

ここからは，脳神経内科の立場から心因性 SSD を睡眠，意識/記憶，動き（疲労）/言葉と声/表情，感覚/しびれ痛み，特殊感覚（目/耳/鼻/口舌），内臓（3 章）に分けて見ていきましょう．

睡眠の症状[2-5]：古典から現代まで～

「眠（ミャン，みん，ねむり）」の字の成り立ちを見てみます

「眠」は殷の時代の亀甲/象形文字から漢の時代の漢字になりました．「目」の象形と「片目を針で刺した」象形から，目を瞑って見えなくなることを意味し，「ねむる」（身体の動きが一時的に低下し，目を閉じて無意識となる）を意味する「眠」という漢字が成り立ちました．睡眠（刺激で覚醒可能，生理的脳波）と，意識障害（異常脳波）は，医学的に異なります．

- 「月（セレーネ，タイタンの娘）は入り，昴（プレヤデス星団; すばる［統ばる，連なるとも］アトラスの 7 人の娘，1 人はエレクトラ［電気］）も落ちて，夜はいまや丑三つどき（AM2 時）時は刻み過ぎゆくもわれはただ独りし眠る（$\kappa\alpha\tau\varepsilon\acute{\upsilon}\,\delta\omega$）」

古代ギリシアの女性詩人サッフォー（BC600-500 年頃）の楽曲詩「真夜中の歌」より．眠るという言葉はこの時代から既に使用されていたことが伺えます．

JCOPY 498-42844

コラム　心因性 SSD とは？

用語の歴史・統計などを解説します

1，2，3 章でみてまいりました，私たちをはぐくむ古典に述べられる，ココロの在り様（情操/情動）と，ココロがカラダにもたらす変化（心因性 SSD）について，ここで振り返ってみましょう．SSD［エスエスディー］，身体症状症［しんたいしょうじょうしょう，英語ではソマティック・シンプトム・ディスオーダー Somatic Symptom Disorder, DSM5 300.82 F45.1］といい，精神科では当然のように想定する言葉である，心因性［しんいんせい，英語ではサイコジェニック］を添えて，心因性 SSD と記載しました．心因性 SSD を言いかえますと，健常者のココロの変化と一緒にみられるカラダの変化が，気持ちの高ぶり/緊張不安により強く表れたものです．さらに言いかえますと，ココロのやまい（不安/うつ）が，身体科の病気を真似たもの（英語ではミミックといいます）です．例えば，プラスの心持ち［快］は，好きな人の前で胸がキュンとするなどが有名ですね．逆に，マイナスの心持ち［不快］は，嫌いな人の前でつい咳が出る/足がすくみ声が上ずる/過呼吸や手のびりびり/胸がバクバクして気が遠くなる/頭の中が真っ白になる/良眠ができない/締め付け頭痛/めまい/しびれ/だるい，休みたい/吐気や下痢…等を経験された方がいるかもしれません（体調不良，体調が優れない）．古典において・現代において，ココロのやまい（不安/うつ）には，A．心理行動症状が目立つ場合，B．心因性 SSD が目立つ場合，A＋B．両方が目立つ場合，があります．この中の B を，病院での診断からみますと，心理行動症状（外的なイベントの前駆/ささいなことで泣く/怒る/不安/つらさ/ぴりぴり/いらいら/強い甘え/笑わない/元気がない/ふさぎこみ/不登校/休職/引きこもり）が，患者さんに自覚されなかったり，否定される場合があり（しかし，病気は不安/うつでありますので，心因性 SSD は‘こころの SOS’と表現されることがあります），精神科と身体科の連携が大事な領域といえます．

病院での 1 つの例を見てみましょう～脳神経内科，外科，整形外科の病気について．頚部（くびの所）で脊髄損傷をきたしますと，病気の部位から下に真の身体症状，すなわち運動症状（運動麻痺），感覚症状（感覚の低下/しびれ痛み），内臓症状（真の自律神経不全とも言います，尿閉，腸閉塞［イレウス］），起立性低血圧をきたします．脊髄の病気は，緊急入院を要します．解説を致しますと，くびの病気なのに，からだのはるか下にある足が麻痺したりしびれたりするのは，足に行く神経の通り道である脊髄が障害

JCOPY 498-42844

コラム
こころは脳に宿（やど）るの？ 心臓に宿（やど）るの？

こころという言葉の由来について触れてみます．

脳とからだ～心（こころ）・魂（たましい）はどこに宿る？

心（こころ，英語ではハート）・魂（たましい，ソウル）・精神（せいしん，スピリット）はどこに宿るのか？　という素朴な疑問は，哲学・心理学・医学の境界線にある深い問いかけと言われます．その答えは…？　ひとの思惟，哲学（考えること）と，ひとの科学，医学（観察，測定すること）とは…？

•「心とはどこにあるの？　あなたはどこにあると思う？　そんな臓器は身体にはないが　誰しも確かに持ってるらしい　あなたを想う頭か　想うと痛くなる胸か　脳にそれが埋まってるのか　心の臓にその部屋があるのかな　心とは誰かに捧げるもの　つまり心とはあなたのもの」

レゴ ビッグ モール作詞作曲『心とは kolu_kokolu』（2022 年）より．

古代ペルシャのハートマーク（BC550-330 年）（ルーブル美術館）

JCOPY 498-42844