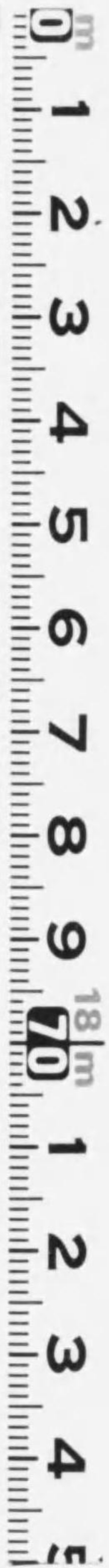


特250

508

醫學博士 宇佐玄雄述

神經衰弱と癱の療法



始



寺250
508

はし書

此の小冊子は、神経質の癖とは如何なるものかを成るべく多くの人に手つ取り早く知つて貰ひたいために、余の近著「癖の直し方」及び嘗て「よくない癖はどうして直すか」と題して放送した話の要所を摘録したものである。素より「癖の直し方」は拙く、叙述も簡単であるために、却つて解り難いかも知ぬが、詳細のことは恩師故森田正馬教授の神経質に關する著述や拙著「説得療法」、「癖の直し方」等を参照せられたい。

昭和十五年春

東福寺 三聖病院の寓居

宇佐 玄雄



目次

第一緒言	一
第二神經質の癡の成立と其の發展の條件	九
第三神經質の癡の分類	九
甲 單純な癡	九
乙 強迫觀念から起る癡	一〇
丙 發作性に起る癡	一七
第四癡の療法	一八
一 單純な癡	一九
イ 肩の凝る癡	
ロ 不眠の癡	
ハ 一定の食品を嫌ふ癡	
ニ 排尿頻回の癡	
ホ 書癡及職業性癡癲	
ヘ 眩暈、船暈其他乗り物に暈ふ癡	
二 強迫觀念から起る癡	二六
イ 不潔恐怖、バイ菌恐怖から起る癡	
ロ 對人恐怖から起る癡	
ハ 強迫行爲様動作をする癡	
三 發作性に起る癡	三三

神經衰弱と癡の療法

第一緒言

無くて七癡といふ程で、誰でも多少は癡をもつて居るものである。癡といふ語は餘り濫用されて、盜癡も、酒癡も、貧乏ゆるぎも、左利きも、潔癡も、持病の癡も、同様に癡と呼ばれて居るために、之に定義を下すことはむつかしいが、要するに癡は一つの執着で、自分の心を満足させたいといふ捉はれから起るものであつて、之に耽溺の心持が加はると益々衝動が起り易くなるもので、此の耽溺といふことには精神の拮抗作用が働いて、斯々してはならないといふ反對觀念が強い程、その痛快味が大きくなり、従つて癡が益々發展するのである。

癡はその人の精神的傾向素質に關係すると共に、其の環境や偶然の機會などに關するものであるが、先天的の精神素質といふものは身長の高い人を高くすることは出来ない様に、之を矯

正することは至難であるけれども、環境を變換し、或は第二の天性とも謂はれる習慣に對しては、之を訓練、陶冶することによつて、善良な習慣に置き換へることは出來得ることである。

世俗の間では、癖といへば盜癖、酒亂の癖其他種々の悖徳行爲、常習性犯罪者の惡癖等を始め、爪を噛む癖、貧乏ゆるぎの癖、吃る癖、潔癖、赤面癖等皆同様の癖と考へるやうであるが、實はその成り立ちや性質から考へると其所に自ら區別すべきものがあるのである。酒を飲めば必ず大道で放尿する癖と、まん引きをする心になりはすまいかと恐れて、店の前を通るにも両手を固く握りしめる癖とは、大に趣を異にすることは誰も解ることであらうと思ふ。酒亂の癖や盜癖その他の悖徳行爲は多くは變質者の惡癖であつて、其他女湯場を、ふし穴からのぞいたり、婦人の髪や臀部を切つたりする變態性慾者の行爲は之を矯正することは甚だ困難である。又意志薄弱性素質者の強迫行爲なども其の矯正は容易ではない。

其他癖には身體的疾患と關係して起るものもある。之は癖といふよりも、一つの後遺症と云つてもよいもので、普通の人では單に一時的のもので、その疾患の治癒と共に治るものであるが、若し之が神經質者であれば往々常習性の癖となることがある。例へば眼の疾患からやぶに

らみの癖、鼻の病氣から鼻を頻りにかむ癖や、鼻をクス／＼いはせる癖となり、皮膚の病から溢りに皮膚を掻く癖、胃の病氣から偏食の癖や、胃部に異様の音をさせる癖になる如きものである。

斯様に一口に癖と云つても種々雑多であるが、之を其の當人の之に對する精神態度によつて次のやうに二大別することが出来る。即ち

一、癖の自覺が薄弱であるか、或は自覺して居ても之を苦痛とすることが少く、従つて癖を治さうと努めないもの。

二、癖を自分で苦に病むこと甚しく、之を治さうと努力するも、努力すればする程治り難く、益々苦悶するもの、之である。

前者は精神病者の症狀として起る種々の奇行や、前述の變質者の惡癖、意志薄弱性素質者の強迫行爲などであつて、此等は衝動性の行爲、若しくは之に近いものであるから、その矯正は甚だ困難である。

後者は元來神經質（所謂神經衰弱症）の症狀であつて、即ち神經質者の心氣性精神傾向から

起るもので、或る事を氣にし、或は其の氣にすることを氣にする爲に起り、更にその癖を氣にすること甚しく、従つて之を治さうとして努力するも、努力をすればする程その癖が治り難くなり、益々苦しみ悶えるものである。本書には特に此の神經質の症狀として起る癖に就て述べようと思ふ。蓋し神經質者の癖は變質者のそのやうに、他人に迷惑をかけたなり、社會の公安を害するが如きものはないけれども、自ら苦悶すること甚しく、爲に夥しく日常の生活を妨げられるものであり、且つは世に神經質者は甚だ多く各々多少の癖を有し、他人にはそれと見えすして、獨りひそかに苦惱、煩悶するもの少なからず、而も之は神經質の正しき治療法によつて、容易に治し得るからである。

以下、神經質の癖の成立と其の發展の理を説き、次に余の多年神經質治療の經驗によつて、其の治療矯正法の要點を述べて見ようと思ふ。

第二 神經質の癖の成立と其の發展の條件

神經質の癖は或る事を氣にし、或は其の氣にすることを氣にする爲に起り、更に進んで、そ

の癖を氣にする故に之が益々發展するものであると言つたが、今少し詳細に之を述べて見れば、元來神經質の人は自己内省が強く、従つて自己の身體的、精神的不快や、些細なる異常感覺等に微細に氣がつき、之に拘泥、屈托し、憂慮するもので（故慈惠醫大教授森田正馬氏のヒポコンドリー性基調説）此の氣にするといふことは、或は死の恐怖、疾病恐怖、毒物、有害危険物の恐怖、災害、縁起の恐怖、その他感覺の不快、苦痛、心の葛藤の苦悶等の恐怖、或は取越苦勞等となる。例へば直接に死の恐怖に關係したものでは心悸亢進發作、脈搏結滯發作、眩暈卒倒發作、運動麻痺發作等の發作性の症狀となり、疾病恐怖では肺結核、微毒、癩病、精神病、狂犬病等を恐れる所謂心氣性の症狀となり、毒物有害危険物の恐怖では此等の身體に及ぼす作用を恐れて、特定の食品を嫌悪するとか、或は刃物恐怖、尖物恐怖の如き症狀ともなり、災害恐怖では、火事、盜難其他天災地變に對する恐怖となり、縁起恐怖では、例へば死、疾病、失敗、没落等と關聯する言語、數字等を恐怖する症狀を起すものである。不快、苦痛を恐れるものでは、頭痛、頭重、頭鳴、耳鳴、眩暈、頭内朦朧、身體倦怠、身體麻痺感、熱寒、冷感、注意散亂、記憶力減退感、不眠、多夢、盜汗（ねあせ）、夢精、多尿、數尿、夜尿等の症狀を起

すやうになる。然し此等は實際に器質的の異常ではなくて何れも主觀的の單なる自覺症狀に過ぎないものである。猶ほ以上のやうに、死、疾病又は苦痛そのものに直接に捉はれて、之を苦惱、恐怖するのではなくて、即ち直接に死や疾病に關係なくして本人の内省により自己を觀察、批判する結果、誰にもあり得べき感覺、觀念を自ら病的異常と誤想し、徒らに之を排除しようとする爲に、益々精神の葛藤を起し、苦悶を募らせるやうになることがある。之が即ち強迫觀念である。而して患者は、更に之に對する豫期感動を以て、自己暗示的に自らその苦惱を助成増悪させるものである。

以上は神經質の症狀の成立に就て述べたのであるが、神經質の癖も亦其の症狀に關係するもので、或は症狀そのものが癖であると云つてもよいのである。即ち神經質の癖の成立機轉は全くその症狀のそれと同一であるのである。

次に癖の發展條件は、前述のやうに神經質は或る感覺に對して一たび之に注意を集注する時、當然その感覺は鋭敏となり、感覺の鋭敏は更に益々注意をその方に固着せしめ、注意の固着は更に益々感覺を鋭敏ならしめるといふ風に、此の感覺と注意とが交互に作用し、益々其の

感覺を増強するものである。(森田正馬氏の精神交互作用説)。猶ほ一つの條件は思想の矛盾といふことである。思想の矛盾とは「斯くあるべし」とか「斯くあらざるべからず」とか思ふこと、事實とが反對になり或は矛盾することに對して森田教授の名づけたもので、例へば苦しい時に樂であらうとし、悲しい時に悲しんではいけないと思ひ、不快の時に快くあらうとし、耻かしい時に耻かしがつてはいけないと考へるが如きことである。抑も思想とは元來事實の記述若しくは説明たるに過ぎないものであるから、正しき思想は當然事實と一致すべきであるが、思想によつて事實を作り、若しくは事實を、やりくりして變化させようとするために、こゝに矛盾が起るのである。之は佛教で謂ふ惡智とか、般若心經の顛倒夢想の類で吾々凡夫の迷執に外ならぬが、前述の神經質の種々の症狀は實に此の思想の矛盾から起ると言つてもよいのである。それで神經質の症狀は、そのヒポコンドリー性基調によつて起り、その精神交互作用、思想の矛盾、豫期感動等によつて益々發展して其の苦惱を募らせるものであるが、神經質者の癖も亦實に之と同じ條件によつて生起し發展するものである。例へば不潔恐怖の、手を何度も洗ふ如き癖は初め不潔なものに對し不快の感を抱くと共に、之に注意を集注するために、益々不潔の

感を強くし、従つて益々之に注意を集注して彌々その感を鋭敏にし、苦痛を増強すると共に、こゝに思想の矛盾を起して、不潔と感じてはいけなやか、不潔を恐るべからずとか、或は斯様な事に苦しんではならぬとか考へるやうになり、一時でも不潔の感じを忘れようとあせるために、いよゝ心の葛藤を強くし、苦惱煩悶が募り、従つて潔癖が益々發展するのである。恰かも柱と角力をとつて、力を入れれば入れる程益々苦しくなるやうなもので、禪で謂ふ繫驢楪と同然である。

猶ほ神経質の強迫観念から起る癖に似て非なるものに、意志薄弱性素質者に見る強迫行爲といふものがある。之は殆んど純粹な耽溺氣分に支配されるもので、神経質の強迫観念の様に簡単に治らぬものである。この強迫行爲は自分で治さなくては困るといふ努力心が乏しいから、家人などに其の異常が目立つに拘はらず、本人は存外平氣で、醫者に對しても「格別困る程のことはない」と答へるが、之に反して神経質の強迫観念の癖に困る者は醫者に對して誇大に訴へるものである。而も此の方は強迫行爲の耻知らずとは異り、自分獨りで苦しんで居て人には秘密にするから、家人にさへも知られないことがある。診察の時に此の點が明らかに分れば、

その診断は容易である。(森田正馬教授の神経質の本態と其の療法に關する著述や、拙著「説得療法」、「癖の直し方」等を参照せられたし。)

第三 神経質の癖の分類

神経質の癖は多種多様で、一々挙げ盡せないけれども、茲に其の最も屢々見るものを、森田氏の神経質の病症分類に従つて挙げて見ると略ぼ次の如きものである。此の内には神経質の状態で、俗に持病と稱するものも掲げてある。それは持病のことを世間では又癖とも呼ぶからである。

甲、單純な癖

之は森田氏の神経質分類による普通神経質の症状として起る單純な性質の癖である。此等の癖も發展すれば随分複雑な強迫観念ともなり得るけれども、茲には比較的單純な形のものとして挙げるのである。之には朝寝の癖、肩の凝る癖、頭を振る癖、額に皺をよせる癖、眠りの悪

い癖、盗汗（寝汗）の癖、溜め息をつく癖、鼻をクスン／＼はせる癖、頻りに鼻をかむ癖、濫りに咳きばらひをする癖、嘈囉、吞酸（むねやけ）の癖、反芻（一度食つた物を再び口にもどす）癖、唾液分泌多き癖、悪心（吐き氣）、嘔吐の癖、胃痛、胃部不快の癖、胃部に異様の音をさせる癖、便秘の癖、下痢の癖、一定の食品を嫌ふ癖、排尿頻回の癖、夜尿の癖、排尿異常の癖、長便所（便所に長く入つて居る）の癖、夢精の癖、手淫の癖、字を書く時や茶碗を持つ時手の震ふ癖、書癡其の他仕事をする時急に手の運動がギョチなくなる癖、船暈其の他乗り物に暈ふ癖等がある。

乙、強迫觀念から起る癖

一 不潔恐怖、バイ菌恐怖等から起る癖

之には、手を何度も洗ふ癖、口に唾を溜める癖、物に直接手を觸れられぬ癖、物に觸れた後必ず手を消毒する癖、客の坐つた室を其の都度掃除する癖、地上に落ちた物を拾ふことの出来ぬ癖、口や鼻を蔽うて歩く癖、他所で食事の出来ぬ癖、コップや茶碗の縁に口をつけずに飲食する癖、家の中を何度も反復掃除する癖、洗面時間の長い癖、長風呂の癖等がある。

二 間違恐怖、不決斷恐怖、失念恐怖等から起る癖

之には動作を何度も反復する癖、読み直し、書き直し、計算のやり直し、物品の仕舞込みを繰り返へす癖、整頓をやり直す癖、仕事の前にその順序方法を何度も繰り返し思ひ浮べて見なければ着手せぬ癖、何でも覚え書をする癖、標語や警語を濫りに作る癖、動作に一々區切りをつける癖、些細な事を忘れまいとして何度も繰り返し思ひ浮べて見る癖等の如きものがある。

三 縁起恐怖から起る癖

之は多く不吉の聯想を起し、縁起と關係して起る癖で、此の内には最も屢々見るものとして次の如きものを擧げる事が出来る。

數又は數字に拘はる癖、例へば何事かをする時、數を讀んでみて、適當と思ふ時にその仕事に手をつける如き、或ひは所謂數忌みをして、死、苦等の普通から、四、九、の數字を忌み、四足目には歩幅を狭く歩くとか、九日には外出をしないとかいふ様なものである。貧乏と質屋との關聯から、七の字を忌むものもある。何れも、その當の數のみならず、その倍數にも及ぶも

のである。其他、婦人の室の階下には居れぬとか、自分の所持品を他人に踏まれたり、跨がれた場合に、之に鹽をふりかけてから持つ癖もある。此等は多くは、自分を汚されたとか、自分の立身出世が出来ぬ前兆とか考へるものである。缺けた茶碗では飲食せぬ癖も之と同様の理由である。又死人の家へ弔問するとか、葬式に参會した時など、一度自宅へ歸つた後でなければ他の用事を辨じないとか、靈柩車の通つた道はその日の内は通らないとかいふ癖もある。其他之に類した縁起恐怖に關した癖は多々あるものである。

四 瀆神恐怖から起る癖

之は神佛其他尊貴に對して、之を冒瀆するにあらずやとの恐怖のために起る癖で、例へば自分の身は不淨であると思ふて、神社佛閣の前に出る事の出来ぬ癖、神前で背を向けられぬ癖、神佛の前へ出ると急に放屁の感の起る癖、神佛の前へ出る時發作的に不淨の念慮を起しはすまいかとの恐怖を起す癖、高貴に對して不敬の言動あらずやと、不安、恐怖を起す癖、神と普通の爲めに紙を踏む事を恐れる癖等である。

五 對人恐怖から起る癖

人前で顔が赤くなり、或は熱くなる癖（赤面癖、赤面症）、人と對座時、顔面筋が固くなり、眼が引きつれる様になる癖、人前では自然に伏し目になる癖、人と對話の時横を向いて話す癖、對話の時聲が出なくなり、或ひは嘔聲となり、又は聲が震へる癖、對話の時に限り吃る癖、電話の時聲が出なくなる癖、人と對座の時胸の釦や羽織の紐をいぢる癖、人前で緊張し過ぎて全身が固くなる癖、人に對して睨みつける様になる癖、人に威壓される様に感じて萎縮する癖、人に向つた時、フトその人に失禮な事を、しはすまいかと不安に襲はれる癖などがある。

六 尖物恐怖、刃物恐怖から起る癖

之は一般に鋭利な物を恐れる癖で、針、ピン、錐、ペン先、箸、フォーク、火箸、其他杭、竿等の尖つた所を恐れるために起るものである。例へば針や、ピンや錐は目につく所に置けないとか、箸やフォークが食卓の上の箸立てに逆に立て、あるのを見ると身震ひがするとか、食事時に土瓶の口が自分の方に向いて居ると氣持が悪くて、必ずその方向を變へるとか、洗濯竿などの尖端の所には近寄れないとか、其他縫ふ時に忘れた針が、着物の何處かに、さゝつて居る様に思はれて、いつもそれが氣にかゝるとかいふ癖は多く訴へるものである。猶ほ之に屬す

る對人的のものでは、他人の傍で、尖った器物を持つてその人にフト危害を加へはすまいかと不安恐怖に襲はれるものもある。次に刃物恐怖から来る癖も亦尖物恐怖による癖と同様のものである。

七 火事恐怖から起る癖

火事を恐れ、之に對して用心過度の行動である。例へば炊事場やストーブ、火鉢などの火の始末が氣にかゝり、何度もくゝ入念に調べて見るとか、火鉢の中に水をかけたり、蓋をしたりしなければ氣がすまぬとか、火の消えた煙草の吸殻に猶ほ火がついて居る様に思ふて、何度もくゝ揉んだり、踏みにじつたりして見なければならぬとか、或は夜中漏電を恐れて眠れぬとか赤いものは何でも火に見えて一々あらためて見ないと氣がすまぬとか、或は煙突から盛に出る煙が恐ろしくて見て居れぬとか、消防自動車の音を聴くと身の毛がよだつとか云ふものは之に屬する。

八 泥棒恐怖から起る癖

之は強盜、竊盜の襲來を恐れる爲に起るものである。例へば夜中何かの物音を盗人かと思ふて

恐しくて終夜不眠で過ごすとか、何時泥棒が来るかも知れぬと思ひ、不安のため夜中恐れをのゝいて居るとか、盗人が來た時の用意に、棍棒や出刃庖丁を蒲團の下に入れて置くとか、いふ類である。

九 出来心恐怖或は不正恐怖から起る癖

之は前のは反對にフトした出来心から悪い事をしはすまいかと恐れることから起る癖で、例へば店の前を通る時、ツイ悪い心が起つて、ま**ん**びきをしはすまいかと恐れて、兩手を懷中で握りしめるか、同行の人に監視して貰つて歩くとか、他人の財布や時計其他の貴重品の置いてある所には苦しくて居れないとか、他人の品物が紛失した場合、自分が盗んだと疑はれる様に思ふて、非常に苦しくなるとか云ふ如きものである。

十 疾病恐怖から起る癖

疾病恐怖から起る癖とは、例へば傳染病を恐れて外出が出来ぬとか、腦溢血を恐れて入浴が出来ぬとか、歩行や運動を靜かにするとか、濫りに食餌に拘泥する如きものである。

十一 疑惑癖（穿鑿癖）

之は物事を疑ひ、穿鑿せずに居れないもので、神経質の完全愁から起るものである。之には自己の行動や、周囲の事物や、宇宙の諸現象や人生問題等に就て疑惑を抱き、追究穿鑿せぬと氣がすまぬといふ様なものである。

十二 臨場苦悶

之は或る一定の場所に臨む時、恐ろしくて、苦しくなる癖である。例へば或る樹木の傍とか大きな殿堂の中とか、試験場などに臨む時、恐怖、苦悶を起して、その場に居れないといふ如きもので、之は多くは或る恐怖感動の経験から、それに就ての聯想を起すからである。

十三 強迫幻覺、強迫錯覺

之は實在せぬものが、幻像として感じたり、或は、或るものを他のものと誤つて感覺するものである。例へば、いつも眼を閉ぢると怪物が視えるとか、庭樹の枝がいつも蛇の様に視えるとかいふ如きものである。

十四 強迫行爲

之は外見上強迫的に行動する様に見える運動行爲である。例へば讀書中に時々机の上を打つ

とか、歩行中時々後へ戻つたり、横の方へ寄つたり、足踏みをしたりせぬと氣がすまぬとかいふ様なものである。

以上の外、強迫觀念から起る癖には、風、雨、雷、地震の如き天變に關する種々様々な癖や手紙恐怖、讀書恐怖、書字恐怖、試験恐怖、買物恐怖、飲酒、喫煙恐怖、鼻尖恐怖（自分の鼻尖が氣にかゝるもの）、體臭恐怖、影恐怖（自分の影が氣にかゝるもの）等から起る色々の癖があつて、到底擧げ盡せるものではない。

丙 發作性に起る癖

之は發作性神経症の症狀として起る種々の發作的に起る癖で、その主なるものは、頭痛、頭重、頭内茫乎感、眩暈、耳鳴、肩凝、口渴、發汗、視力朦朧、心悸亢進、脈搏結滯、胸内苦悶、惡寒（さむけ）、震顫、運動麻痺、知覺麻痺感、卒倒、呼吸異常、全身冷感、熱感、四肢厥冷、身體倦怠感、四肢脱力感、胸部又は上腹部の緊縛感、胃痙攣様疼痛其他身體の一定部位に神經痛様疼痛を起す如き發作等である。

第四 癖の療法

神経質者の癖の治療は、前述の神経質の病理が解れば自づからわかることであつて、即ち正しき神経質療法によりて容易に治すことが出来るのである。本書では種々雑多な癖に就て一々其の療法を述べることは出来ないから、主なるものについて其の要點だけを述べることにする。

先づ神経質の癖の治療の根本は要するに癖そのものを暫く度外視して其の執着から離すことである。即ち癖の成立條件に關係する處の注意、感覺、感情等の心理を應用して患者を指導する精神療法である。それは神経質の特性として些細な事を氣にし、苦に病む精神傾向に對して之を適當に訓練、陶冶し、姑息な氣休めを得ようと、もがきあせる心の葛藤を打破することである。而して之は常に患者をして、その實證體得によつて、所謂自然に服従することを會得せしめ、正しき人生觀を得せしむべきである。治療は自宅にあつても適當な指導を受ければ出来るけれども、確實に且つ迅速に治すには入院療法が便利である。

今少し具體的に説明する爲に若干の例を擧げて、其の治療の要旨を述べることにする。

一 單純な癖

1、肩の凝る癖 之は肩ばかりでなく、項のあたりや頸部が硬くなり、緊縛される様になるもので、俗にいふ氣の凝りであつて、重い筋肉作業などをする時には凝らなくて、裁縫や讀書、殊に新聞の如き軽いものを手に持つて讀む時とか手紙を書くとか、むづかしい話を聴くとか或は電車などを待つて居る時などに感じるもので同時に身體倦怠、疲勞感を覺えるものである。之は身體を緊張させ、特に肩の方に力を入れるために起るものであるが、神経質の持前として、一度此の氣持を感じると、いつも之を内省する故に、注意が之に集注固着して、絶えず肩の凝りを覺えるやうになり、更に之を治さうとして、打つたり揉んだりする爲に益々之に注意が集注固着して益々増悪するもので、恰かも痒い所を搔けば搔く程、益々痒くなるやうなものである。

之を治すには、暫く苦痛を忍んで、打つたり揉んだりすることをやめて、凝るまゝにジツト堪えて何か仕事をする事である。或は逆に、凝つて居る肩を更に凝らせて見るやうな心の持ち

方を練習して見るのもよい。注射や膏薬は一時の氣休めである。余の病院へ入院した七十六歳の老婆は二十三歳から肩凝りの癖があつて、細字を見たり、人の裁縫するのを見ても肩が凝り、甚だしい時は眩暈を起す程であつたが、入院後は肩が凝つてもそのまま辛抱して仕事をさせ、肩の凝りが氣にかゝる毎に、もつと強く凝らせて見ようとする精神態度を持つて仕事をして居る間に、いつの間にか肩凝りを忘れてしまつて、退院後は元氣で居るとのことである。

之に類する癖も此の要領を應用すれば意外に早く治すことが出来る。

□、不眠の癖

睡眠障碍は神経質者の多く訴へるもので、患者の甚しく苦惱する處である。睡眠障碍には種々の型があるが、大體眠りつきの悪しきもの、夜中時々睡眠の中絶するもの、早く眼が醒めてその後は眠れぬもの及び終夜不眠を訴ふるもの等に別けることが出来る。此等の睡眠障碍は既に小兒の頃からあるもので、或は搔痒のため眠りが妨げられ、或は睡眠中囁語を云ひ、齒を軋り、夢にうなされ、夜尿を起し、或は夜驚、戸惑ひを起し、又は寢惚けて火鉢の中へ放尿するなど色々の事をする事がある。長じて後の睡眠障碍は何か心配事や驚愕等があつて之が機會となつて起ることが多い。

不眠の原因若しくは條件に就ては此所では詳細に説明することは出来ないが、茲に睡眠の心理に就て一言せば、抑も眠りつきの刹那は、これまで内外の刺戟を感受し、自分の心の内に起る様々の考へを意識して居たものが次第に茫乎となり、遂に所謂無念無想の状態に入るもので吾々は如何に努力しても、否、努力すればする程眠りに入る刹那を自覺することは出来ぬ。勿論煩悶とか、恐怖とかゞあれば無念無想となることは出来ぬから、眠れないのは當然である。故に不眠を恐れて、眠らなければ身體に障るから早く眠らなければならぬと、あせればあせる程益々精神が興奮し、意識は明瞭となつて、睡眠状態に陥る筈はない。それ故に普通用ふる睡眠の方法、例へば数を數へるとか、靜かに呼吸をするとか、其他の精神統一法さへも、あせりふためく心では、却つて眠りを悪くするのみである。之が神経質のヒポコンドリー性基調から眠りを悪くする所以である。斯様に神経質の不眠は、其のヒポコンドリー性の基調から起る自己暗示、恐怖の執着、豫期感情等が其の主なる條件であるから、従つてその治し方も此の點に着眼すべきである。催眠劑や催眠術等も合理的な方法とは云へない。

難眠癖の治し方に就ては先づ不眠に對して色々の工夫をせず、無念無想にならうと努力もせ

ず、眠れぬまゝに苦痛を忍んで、自然に眠りに入る時を素直に待つといふ心の修養が大切である。或は不眠を利用して、終夜床の中で靜かに不寝番をする覺悟で努めて眠らぬ様に構へるのも一つの方法である。電車や時計の音に對して耳を蔽ふ如きは最も愚かなことである。

ハ、一定の食品を嫌ふ癖　食ひ物や飲み物で多少の好き嫌ひは誰にもあるが、神經質者には往々甚だ頑固な偏食癖のあるものである。食品によつて嫌ふ理由は、厭な臭氣があるとか、口ざはりが不快であるとか、外形が氣味が悪いとかいふものが多い。又聯想によつて不快な氣持を起して、その物を見ると食へなくなるものもある。例へば蛇を聯想して鰻が食へないとか蛔虫と似て居る爲に、うどんが食へないとかいふやうなものである。

此の癖の治し方も矢張り不快を忍んで食ふ稽古をすることである。それには、初めは、試みに、どんな味の物か、どんな氣持になるかをよく翫味觀察し、研究する心で食ふがよい。素より嫌ひであるから厭々顔をしかめ、眼を閉ぢて食へばよいことである。

猶ほ兒童の場合も同じことで、嫌ふからと云つて之を食はせないで、その代りに好きな物を特別に拵へて食はせるやうにしては嫌ひな物は益々嫌ふやうになる。學校へ持つて行く辨當の

副食物などは、好く物と嫌ふ物とを交々替へることはよいけれども、一回の副食物に好く物と嫌ふものとを色々取り混ぜて入れることは偏食を治すに何の効もないことである。又子供の嫌ひな物を好きにならせようとして親達が「こんなおいしい物がどうしていやなのか、さあ、おいしいから食べてご覧」と云つて、すゝめるのは効果のないことである。それは當の子供に取つては、實際に嫌ひであり、不味い物であるに拘はらず、無理においしい物と思はせることであるからである。寧ろ「誰もが、まんして食べるのだから、辛抱して食べなさい」と諭す方が遙かに有効である。

二、排尿頻回の癖　排尿に就ては色々の癖があるが、多くは精神的のものである。先づ數尿と稱して、尿の分量は少いけれども、頻繁に尿意を催すものがある。之は主として膀胱の過敏から起るもので、斯様な人は往々排尿の後に尿道の疼痛を覺えることもある。排尿回数が多いものは一日數十回に及ぶものがある。余の病院に入院した患者で一夜に七十回も通つた人がある。一般に晝間よりも夜間に多いのが普通で、多くは夜寝てから體が温まると尿意を催し、便所へ行つて體が冷え、寢床へ歸つて温まれば又尿意を催すといふ風で、その煩はしいことか

らも益々膀胱が過敏になる譯である。

その治療は醫師の指導により神経質の根本治療を施すは最も便利であるが、その要旨は先づ膀胱に尿の充盈する感じの苦痛を忍んで、尿が自然に漏れる時まで便所に行かぬ練習をすることである。それには尿が少々漏れても差支のない様に床上に油紙を敷くなどの用意をして置くのもよい。暫く此の練習をすれば次第に尿を漏らすことの恐怖がなくなり、膀胱過敏も減じて自然に排尿回数が少くなるものである。

ホ、書癡及び職業性痙攣　書癡とは字を書く時に手指又は腕が硬はゞり、震へ或は失調し、調節作用が障碍されて、書字運動が意の如くならぬものをいふ。本症は従来は筋肉の共同作用を支配する中枢神経系統の調節中枢の障碍であると説明されて居たが、數年前森田教授によつて、書癡は神経質の書字に對する恐怖から起るもので、身體的運動の失調ではなく、寧ろ精神的に注意の失調から起るものであると唱へられ、以來本症は森田氏の神経質療法によつて完全に治癒し得るに至つたのである。書癡とその本態を同じうするものに所謂職業性痙攣がある。之は例へば音楽家がヴァイオリンやピアノ等の彈奏が出来なくなるとか、裁縫師が運針不能と

なるとか、靴屋が槌が打てなくなるとか、或は交換手の手指が硬直するとか、舞踊家の脚の運動が不自由となるが如きものである。

之に對する療法として特に心得べき事項の二、三を其の代表的なる書癡に就て一言せば、先づ書字に際しペン又は筆は常に必ず日常の最も適當な持ち方をするのと、軸の方向を必ず一定すべきことである。之は本症の患者は常に筆が意の如くならぬ爲め、その持ち方を樂にし、自由にし、或は固定するやうにと種々其の持ち方を工夫し、或は往々之に左の手を添へて痙攣を止めようとするものもあるが、斯様にすれば、その筆の持ち方のためでも當然字は益々書き難くなるものである。次に更に大切な事は、手が震へて失調する時に、之に抵抗しようとしたり或は矯正しようとすることをせずに、震へるのは如何ともすることが出来ぬと思ひあきらめ、寧ろ進んで故さらに、其の癖のまゝ震はせる心持で、僅かに讀み得る字體さへ出来ればよいといふ程度に稽古することである。

ヘ、眩暈、船暈、其他乗り物に暈ふ癖　神経質者に起る眩暈は種々の形に現はれ、立ちくらみ、頭のぐらゝする感、周圍の物體若しくは自己の身體が動搖し、或は汽車や電車の方

に自分の體が吸ひ込まれるやうに感ずる如きものである。此等の感じは自己と外界との相對的關係に於ける失調の感覺であつて、此の失調から起る不快感が複雑となる時に船車の暈が起るのである。そして神經質者の眩暈、船暈は之に對する恐怖から、注意と感覺とが交互に増長して、遂には全く事實を離れた精神的の執着となるに至るものである。

其の治療は一言にして云へば執着を去ることであるが、それには要するに外界の刺戟や自己の苦痛に對して、反抗せず、逃避せず、素直に之に順應し、苦痛を忍受して之に馴れ、之と調和するにあつて、他の一般神經質の症狀に對するのと同様である。例へば橋下の急流を見下すとか、大きな車輪の廻轉するのを見る時など、自分も靜かにその方向に見送るやうにすればよいのである。船車の場合では、其の動搖に應じて自分もそれに調子を合はせるやうにするがよい。或は船頭が舟を操る心持で、船の動搖の方向に自分も力を添へてやる氣持になれば自づと船の動搖に調和して、船暈が起らないのである。

二 強迫觀念から起る癖

強迫觀念とは、氣にかゝることを氣にかけまいとし、不快な感じを不快に感じまいとする精

神葛藤から起るものである。故に之から起る癖の治し方も此の點に着眼すべきである。例へばイ、不潔恐怖や、バイ菌恐怖から起る癖では、地上に落ちた物には手がつけれぬとか、他所では食事が出来ぬとか、茶碗やコップの縁に口をつけずに飲食するとか、洗面時間が大變長いとか、物に手をふれた場合、不潔な物が手についた様な氣がして手を何度も洗つて見るが、いくら洗つてもその氣持が取れないで際限なく洗ふとか、一回の便通に數十枚の紙を使ふとか、便所の戸や其の他多くの人の手のふれる所には直接に手が觸れられなくて、紙やハンカチや手袋などを使ふとか、貨幣や郵便物や他人の品物に手を觸れた後にはアルコールや昇汞水で手を消毒するとか、來客の坐つた場所は必ず消毒しないと氣がすまぬとか、外出から歸れば直ちに着物や持ち物を日光消毒するとか、極端なものでは終日裸體になつて身體を日光にあてる人もある。其他座敷や廊下を歩くに素足では歩けないで、必ず足袋か靴下を穿き而も成るべく爪先きで歩くとか或ひは朝から晩まで何度も女中や書生等に座敷の掃除をさせないと氣がすまぬとか、座敷を掃くにも疊の上に鹽水をふり撒くとか、又自分だけ一室に閉ち籠つて誰も其の室に入れないとか、浴場も便所も別に作つて自分一人で使用し、他人には一切使はせないとか、

或ひは家族の者でも自分の身體に接近させないとか、自分だけ全然別居するとか、いふのもある。

其他便所に行くのに白布の上ツ張りを着て入り一度使つたら必らず之を洗濯しなければ氣がすまぬとか、他人の家の便所には入れぬとかいふものもある。或は菓子など食ふに指でつまんだ部分を捨て、しまふとか、人と對話の後には必らず含嗽するとか、口の中に不潔な物が入つた様な氣がして何度も唾を吐くとか、或は唾を吐くのも、嚙み込むのも汚く感じて常に口の中に唾をためてゐる癖もある。其の他潔癖には千種萬様、數限りなくあり、中には随分荒唐無稽なものや滑稽至極で噴飯に堪えぬものもあるが當人にとつては極めて深刻な苦痛である。

扱てその治し方は素より人によつて多少の相違はあるが、先づその根本的方針としては強迫觀念の心理として、前にのべた不快を不快に感じまいとするとか、氣にかゝる事を氣にかけまいとしたり、苦痛を苦痛に感じまいとする考への矛盾から起る心の葛藤を緩める事である。即ち手を何度も洗ふ癖についていへば、人は誰でも不潔な氣持に對して平氣で居る様に思ひ、自分だけ何故こんなに不潔を恐れて苦しむのであらうかと心配し、其の恐怖、不快、苦痛の氣持を

早く取り去らうとする處から心に葛藤を起して益々苦痛が募つて來るので、此の苦痛を除く手段として益々頻繁に手を洗ひたくなるのである。又一面にはもつと大膽になつて此の恐怖心に打ち勝たうと考へ、或はつとめてその苦痛を忘れやうと思ひ、氣を紛らせようと工夫する故に益々思想の矛盾に陥り心の葛藤を強くする事にもなるのである。之を譬へていへば妖怪を恐れて目をそむけるとか、臭い物に蓋をするのと同様で、その恐怖苦痛、不快を避けやうとし、忘れやうとする事は却つて反對にその苦痛を増す事である。それで此の癖を治すに大切な事は先づ此の道理を會得して誤つた考へを直す事である。即ち不潔なものは誰も同様に不潔に感じるものであり又假令當人は人一倍不潔に感じた處で、その感じはどうにも變更する事の出來ぬ嚴然たる事實であるから、一時を糊塗する様な手段をやめて、止むを得ず、じつと忍んで苦痛の感じをそのまま受けてゐる事で、丁度妖怪に向つて恐るゝ目を向けて居る如き態度をとることである。例へば手を洗ふにも十回洗ふ處を人並に一回だけ洗つて、その不快な氣持や苦痛の感じをじつとそのまま忍受する事である。さすれば人間感情の心理として當然その苦痛の感じが自然に消散するものである。

口、對人恐怖から起る癖。此の癖の内には人前へ出るとひどく顔が赤くなる癖とか、聲が出なくなる癖とか、言葉が吃るとか、或は相手の人を見られないで始終俯向いて話す癖など色々あるが、元來人は誰でも人前へ出れば必らず相當の羞恥感を覚えるのは人間本來の情であつて人は恥ぢる心がある故に常に自己の行爲を慎しむのであり、之に反して恥ぢまいとすれば却つて自ら恥づべき事をしたり、或は自己の恥を蔽ひ隠さうとして虚偽に陥り、虚勢を張る様になる。對人恐怖の發端は實にこゝにあるのである。元來對人恐怖は自分が人に優れようとする心から起るもので此の高慢自尊の心を引き込めて素直に本來の恥かしいまゝに恥かしがり、赤面するまゝに赤面し、吃るまゝに吃り、相手の顔が見られなければ見られないまゝに俯し目勝ちで居ればよいといふ事をよく會得させて適當に訓練陶冶する事である。吃る子供に吃るなと叱るよりも吃つてもよいからゆつくり言ひなさいと教へる方が吃りを治す近道である。ほ對人恐怖の癖を治さうとして故らに訓練のつもりで強ひて人前へ出る稽古をするのは却つて心の葛藤を強めるばかりで結局反對の結果に終る事になる。

ハ、強迫行爲様の動作をする癖。之は神經質の緣起恐怖、間違恐怖等の強迫觀念から起る

癖で、之には同じ物に何度も手を觸れて見ないと氣がすまぬとか、思ひ浮んだ言葉や動作を反復しないと氣持が悪いとか、机や筆筒の引出しに物をしまひ込んだ後に、しまつたかどうか疑はしくなつて引出しを何度もくくあけて見るとか、或は着物を着る時に着たり脱いだりくく何度も繰り返すとか、戸や障子をあけたりしめたりくく何度もやり直さぬと氣がすまぬとか、室の出入りに出たり入つたりくくするとか、水道の栓を抜いたりしめたりくくせぬと氣がすまぬとか、手紙を書いた後に間違ひがあつた様な氣がして何度もくく讀み返して見ないと承知が出来ぬとか、物の計算を何度もやり直さぬと納得が出来ぬとかいふものである。此の癖の治し方は前の不潔恐怖の癖と全く同様で、要するにその不確かな感じ、安心の出来ない爲の苦しい氣持をそのまま忍んで人並に行動して、時間を空費せぬ様にサツサと當面の仕事にかゝる様に訓練する事である。

強迫觀念から起る癖は此等の外に緣起恐怖、潰神恐怖（神を潰す事を恐れる）、双物恐怖、不正恐怖、疾病恐怖などから起るいろくくの癖があつて到底一々擧げることが出来ないが何れも其の治し方の要領は前の不潔恐怖や對人恐怖に對するものと同様である。

三 發作性に起る癡

之は神經質の二病型である發作性神經症の症狀として起る癡である。之も種々雜多で、其の起り方も様々であるが、前に分類の項に掲げた如きものは其の最も屢々見るものである。茲に發作性神經症に就て一言其の病理を説明せば、此等の症狀は換言すれば、單に一の恐怖感動の表現といふことが出来る。抑も恐怖とは、自己に關係する或る災害を豫想し若しくは危険が身に迫ることを感ずる時に起る感動に外ならぬもので、驚愕の時は横隔膜が擧上し、胸内壓迫を覺え、腹部陷没し、心悸亢進、呼吸淺薄、頭部逆上、口内乾燥、四肢脱力の感、身體の震顫、精神不安、其他頭内茫乎の感、眩暈、耳鳴、頭鳴、發汗、視力朦朧、胸内苦悶、呼吸塞迫、卒倒感、身體の熱感、冷感、四肢厥冷、胸部又は腹部の緊縛感、全身強直感、胃痙攣様疼痛等種々の現象が起るものである。然るに此の時若し微細に自己觀察をしなければ、單に日常一般に人の經驗する不安、戰慄の感に止まるけれども、若しヒポコンドリー性に之に對して注意を集中し、所謂注意と感覺との交互作用によつて益々其の感を強くし、且つ之が嘗て經驗した感動事實と聯合する時に、初めて種々の發作を起すやうになるものである。例へば脚氣衝心を恐れば心悸亢

進發作を起し、腦溢血を恐れば、逆上、眩暈、卒倒の感等夫々相應の發作を起すやうなものである。そして患者は一たび第一回の發作を起す時は、其の後は常に此の發作の恐怖に捉はれて、同様の發作を屢々起すやうになるのである。

此の癡の治し方は、要するに恐怖、不安、苦痛を素直に忍受し、徹底的に發作そのものになり切ることである。具體的に言へば寧ろ進んでその發作を起して見る様に構へて、若し發作が起れば其の苦痛を靜かに忍び、且つ其の發作の起り方から其の全經過を詳細に觀察する稽古をすることである。發作に際して慌てふためいて、注射よ服薬よと騒げば騒ぐ程、益々發作が募るばかりであつて、幸に之によつて發作が緩解しても、それは一時的の假面暗示によるもので、決して根治するものではない。その他氣合術、催眠術の如きも本症の病理を考へれば、其の適否は自から明らかである。(終)

398
223

神經衰弱と癖の療法

價貳拾五錢

著者

宇佐玄雄

印刷兼
發行人

渡邊久吉

發行所

人文書院

京都市河原町二條下
東區二八四五九番
振替大坂八二一六三番

昭和十五年四月十日 印刷
昭和十五年四月十五日 發行

終

