

## 海外メンタルヘルスの現場からⅡ

### (37) 海外に来て病気が軽快するケース

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

日本で精神科や心療内科に通院していた人が、海外で生活するようになってから調子を崩すというのは想像しやすいかもしれませんが、そして、実際そういうケースも少なくないのですが、一方、海外に来てから日本にいたときよりもずっと調子が良くなったという例も実はよくあります。特に、パニック障害、広場恐怖症などの不安障害の患者さんに、そういう例が多い気がしています。それは、残念ながら、私の治療が素晴らしいからというわけではなさそうで、シンガポールに転居という環境変化が患者さんの病態や性格にたまたま合った良い変化であったケースのようです。

Aさんは日本でパニック障害、閉所恐怖があり、治療を続けていましたが、あいかわらず都心の混んだ電車やバスが苦手で、乗り物に乗るときには抗不安薬が欠かせなかったそうです。しかし、シンガポールに駐在赴任してからは、薬がほとんどいらなくなりました。電車が混んでいると言っても、朝8時台の山手線に比べたら、シンガポールの電車では他人といやおうなく身体を密着させなければならないほどではありません。むしろ、他人の身体に勝手に触れてはならないという意識がここでは強い為（不意に触れてしまった場合に Excuse me や Sorry の言葉がすぐに出てきます）、他人の身体をぎゅーぎゅー一押ししてまで無理やり乗り込む人は少なく、また、遅刻厳禁とか時間厳守の感覚もややゆるい社会なので、次の電車を待とうとする人も多いのです。そして、電車もバスも日本よりひと駅の間隔が短い為、Aさんは、具合が悪くなったら次の駅で降りればいと、ずいぶん安心できるようになりました。

Bさんは専業主婦で、はたからは明るく話好き、社交的に見えますが、実は社交不安障害をずっと治療しています。人目が気になり、他人の前では知らず知らずのうちに冷や汗が出て吐き気が出るほど緊張してしまうので、外出がとてもおっくうでした。しかし、シンガポールに来て、この国ではいろいろな人種、国籍、宗教の人々が、それぞれ違った価値観で堂々と暮らしていることを知り、自分が気にしていたスタンダードや理想だけが唯一のものではないことに気づきました。シンガポールの街中で変わった人や、人と違うことをしている人がいても、人は皆それぞれといたていで、ほとんどの人はたいした関心も持たず過ぎ去ってってしまうんだなとわかってきたのです。他人は自分に対して何の関心も持っているわけではないんだと思えるようになり、一人での外出も怖くなくなりました。

Cさんも専業主婦で、強迫性障害がありました。日本では、近所づきあいや親戚づきあいを尊重する伝統の濃い地域に嫁いでいたので、それが都会育ちのCさんのにとっては最大のストレスでした。ストレスが高まると、手や食器を洗う回数や、ドアにちゃんとカギをかけたかなどの確認行動が極端に増え、家事がままならなくなっていたそうです。しかし、シンガポールに来てからは、当然そういったうるさい親戚づきあいからは遠く離れることができました。また、シンガポールのコンドミニアム社会では引っ越しのあいさつなんて誰もしないし、お隣さんだからといったような近所づきあいという概念もないので、一気にストレスフリーとなりました。薬を減量しても調子は落ち着いていますが、そろそろ日本に本帰国しなければならないかもしれないとのことで、帰国後のことを少し心配し始めています。

日本で治療していた人が海外に来てからどうなったかをきちんとまだ統計を取っているわけではないのですが、今のところ、不安障害のケースで人数的には、改善した人 > 変わらない人 > 悪化した人 の印象を私は持っています。