

今月号の「診療所だより」は、豪華2本建てでお届けします！

1. デジャヴの話 — 赤沼のぞみ先生（精神科医、タンゴ・ダンサー）
2. ロンドンマラソンFUN走記 — 原洋一郎先生（内科医、アスリート）

デジャヴの話

— あれれっ、この話前にもどこかでしたような気がするんですが —

初めて来た場所なのに、「ここ、前にも来たことがある」気がしたことはありませんか。御存知のように、これは「デジャヴ（déjà vu）」という現象で、古くは聖アウグスティヌスさらにディケンズやトルストイが、その体験を記しています。文学のみならず映画「マトリックス」ではキアヌ・リーブスが演じる主人公のネオが黒猫を見て「あ、デジャヴだ」とつぶやきます。デンゼル・ワシントンが主演の映画「Déjà vu」では爆破テロ事件をめぐる時間軸と記憶の混乱をデジャヴとしてストーリーが展開されます。

「デジャヴ（déjà vu）」は仏語で、日本語では「既視感」、英語には対応する単語がなく仏語がそのまま使われており、「already seen」と訳されます。原語のvu（「見る」voirの過去分詞）、日本語の「視」は、いずれも「見たこと」を意味しますが、その他にも、体験したことがある（既体験感deja vecu）、

考えたことがある既感想deja pensee、望んだことがある既望感deja vouluなどの現象もあります。視覚以外の、聴覚、嗅覚、触覚などの感覚や、それ以外の体験の場合もデジャヴと呼ばれることが多いようです。たいていの場合、実際には見ていない、あるいは体験していないことに気づいているため、不思議な感じがするのではないかと思います。

こうしたデジャヴを体験すると、なにか特別な啓示を受けたあるいは特殊な能力を持っているような気がするかもしれませんが。テレパシーや超能力をあつかう超心理学(parapsychology)では、デジャヴは「夢による予知」や「未来の予兆」、「テレパシー」あるいは「輪廻転生した過去の記憶」などと解釈されてきました。オカルト好きな人たちと話をすると、それぞれのデジャヴ体験の世界を、楽しげにまた誇らしげに語ってくれます。デジャヴのある人の19%が、幽霊を見たことがあるという報告もありました。

しかし近年の健常成人を対象とした大規模地域研究では、人口の70-80パーセントでデジャヴが認められおり、ほとんど誰でも経験する正常の体験であることが示されています。また人種や地域による差もないことから、文化的宗教的な影響もほぼ否定されています。一般的に、デジャヴの経験頻度は、教育レベルや知能が高い人でやや多く、年を取るにつれて減っていく傾向があります。若い頃はよくデジャヴがあったのに、そういえばこの頃まったく経験しなくなったのは、頭が悪くなったせい、年をとったせいなのかと思うとちょっと悲しい気もします。

いっぽう精神科領域では、通常のデジャヴとは異なるデジャヴ体験に遭遇することもあります。てんかんの患者さんが、てんかん発作としてデジャヴを体験することがよく知られています。これは脳の局所的障害によって生じる「部分てんかん」の患者さんで、特に側頭葉機能が障害されている人に多くみられます。その場合、デジャヴを感じたほんの一瞬は意識が保たれていますが、それに引き続いて意識を失う発作が生じることが多く、本人はそのデジャヴがてんかん発作であることを自覚しています。通常のデジャヴでは懐かしい・暖かい感情が起きることが多いのに対し、発作性のデジャヴでは怖い・驚愕・邪魔されるといった不快な感情が起きやすいことも報告されています。（次ページへつづく）



赤沼のぞみ先生

精神科コンサルタント (South London & Maudsley NHS Foundation Trust)、臨床神経科学部門客員上級講師(King's College London)、精神保健指定医(日本)、日本てんかん学会認定医、日本てんかん学会認定指導医、英国精神科専門医(一般成人精神医学)、精神保健法認定医(英国)
趣味はタンゴ・ダンスで、アルゼンチンなどグローバルな舞台で踊っている。

また統合失調症の患者さんでは、デジャヴ体験のもつ超自然的な感覚がその人の持つ妄想に取り込まれてしまい、異様な物語になってしまうことがあります。その場合通常のデジャヴと違い、体験された感覚が事実と確信されたり、「神秘的経験」を持ったことに対して誇大妄想に発展したりします。一方、こうした神経精神障害をもつ患者さんでは、通常のデジャヴの出現頻度は少ないことが報告されています。

デジャヴの出現機序については多くの仮説が唱えられています。フロイトは「日常生活の精神病理学」の中で、デジャヴを「夢で見た体験」と記しました。その後、フロイト派の人たちはデジャヴを意識下の原我(id)、自我(ego)、超自我(super ego)の葛藤を反映していると考えました。そこでは、不安をもたらすある種の状況に遭遇したとき、自我がその不安を払拭するためにその状況に親近感を糊塗して防衛しているという説明がなされています。ただし、それを科学的に証明するのは、かなり難しいように思えます。さらにデジャヴ体験と、意識の変容そして離人感や非現実感などの解離体験との共通性が挙げられることもあります。もっとも、こうした病的な解離体験は健康成人に起こることは少なく、それをもって健康な成人の7割が体験する精神事象を説明するのは困難です。

近年は、デジャヴを記憶の障害とする考えが専らの主流となっています。「記憶」や「親近感」、「方向や時間の感覚」に関わる側頭葉内側の海馬およびその周辺領域の症状とするものです。ただし単なる記憶の障害であれば、加齢にともなう記憶機能障害によってデジャヴの頻度は増加するはずですし、教育や知能が高いほど生じにくくなるはずなので矛盾もあります。

このように多くの人が興味をもつ精神体験であるにもかかわらず、デジャヴ現象は、未だに十分解明されていません。これは、デジャヴがごくありふれた「正常の」体験であるためかもしれません。もし治療が必要となる病的体験であれば、医学的な要請からデジャヴ研究はむしろ進むのではないかとも思えます。まさに現代は、利益のあるところ進歩あります。

さて英語でのd  j   vuには、さらにもうひとつ意味があります。以前にあったことの繰り返しが続き、いい加減にしてほしい時に、「またかよ!」「ウザイ!」という感じで、déjà vu all over againが使われます。仕事でも家庭でも、この意味でデジャヴを使われないようにしたいものです。この文章もこれ以上長くなると、そんな羽目になりかねませんね。というわけで、この辺でおしまいにすることにします。



ロンドンマラソンFUN走記



去る4月21日、幸運にもロンドンマラソンに参加することができましたので、それに因んで小話を一席。

そもそもマラソンとは無縁だった私がランニングを始めたきっかけは、2007年第1回東京マラソンに冗談半分で申し込み、当選してしまったことです。当時は今ほどのランニングブームではなく、フルマラソンなんて一部の中毒者がやること、と思われていましたので、気合いを入れて練習し、初マラソンで4時間を切った私は同僚から大いに喝采を浴びました。それまでこれといって取り柄のなかった私は、以来調子によってランニングを続け、フルマラソン以上の長距離レースは計20回ほど出場しました。

では走る心が心底好きなのかと言われると実は正直自分でも自信がありません。健康的なランナーのイメージである「朝ラン」は一度もしたことがありませんし、寒い日、暑い日も走る気が起きません。でも1週間、10日と走らないと「体がなまってきた気がする」、「自分がダメになる気がする」と根拠のない恐怖感にかられ、渋々走りに出かけます。そして2.3分走ると、「お、今日の空気は違う」とか「なんか体が軽いぞ」と、勝手に自己催眠がかかり、10km、20kmと距離を伸ばします。

そんな程度ですので、多くの中毒者が月に200km、300kmと走っている中、私の月間走行距離は100kmに届きません。ですが本番好きの私は、一昨年ロンドンに赴任した際、「赴任中に1度はロンドンマラソンを走りたい!」と思っていました。世界の5大マラソン(ボストン、シカゴ、ニューヨーク、ベルリン、ロンドン)に出ることは多くのランナーの夢です。

しかしロンドンマラソンを調べてみると、予想以上の狭き門であることが分かります。お金を集める(貯める)才能がないことは自覚していますので、最初からチャリティー枠はあきらめ、昨年4月にダメ元で一般枠の抽選申し込みをしました。

(ロンドンマラソンの申し込みは1年前なのです!)そして申し込んだことすら忘れていた2012年10月初め、突然自宅に「Congratulation!!」と書かれた郵便物が届きました。何がお目出たいんだ?と開けてみると、当選を知らせる通知。そりゃもうお目出たいなんてもんじゃありません、狂喜乱舞です。一般枠の募集人数と当選人数は公表されていませんが、噂では倍率は10倍程度と言われてますから、それを一発で引き当てたことを真面目に神に感謝しました。

(次ページへつづく)



さて、ロンドンマラソンのコースはオリンピックのマラソンコースとは全く異なります。グリニッジ公園をスタートし、一旦東に6km程進み、折り返してA206をグリニッジまで戻ります。Cutty Sarkの周りをグルッと回ってA200へ入り、一部脇道へ逸れながらTower Bridgeまでテムズ川南岸を進みます。Tower Bridge上で20kmポストがあり、今度はテムズ川北岸をCanary Wharfまで東に進みます。Canary Wharfの中をジグザグに走って30km地点があり、再びTower Bridgeまで戻って、その後はほぼDistrict Lineに沿ってWestminster駅まで来ます。Big Benを見上げながら右折し、バッキンガム宮殿の前からThe Mallに入り200m走ってゴールです。

当日の2週間前に走ったパリマラソンで、初めて3時間半を切る自己ベストの3時間27分40秒を達成したので、ロンドン記録を目指さずFun runでいこうと思っていました。さらに、事もあるうちに本番でいつも携帯していたデジタルカメラが直前に故障し、悩んだ末に総重量1kgの一眼レフを持って走ることにしたため、目標は「一眼持って写真撮りながら4時間以内」としました。当日、ロンドンにしては珍しく晴れ。1週間前にポストンマラソンで爆破事件があったため、警官を40%増員して警備強化したとのことですが、物々しい雰囲気はありません。スタート会場が広大な公園ですのでむしろのんびりした雰囲気です。

爆破事件で犠牲になった方に30秒の黙祷を捧げた後、午前9時スタート。通常マラソンのスタートは1ヶ所ですので、4万人規模の大会ともなると、並ぶ場所にもよりますが、スタートの号砲が鳴ってからスタートラインを超えるまで20分以上かかることもあります。しかしロンドンマラソンはスタートが3ヶ所に別れていて人数が分散されるので、スタートラインまで3分程度でした。4kmほど走った所で他のスタート地点から来たランナーと合流しますが、その際何故か笑いながらお互い大ブーイング。意味不明なライバル意識です。コースはスタート地点の標高がやや高く、全体を通してこれといった登りがないので走りやすいのですが、何力所か道幅が狭くて渋滞した場所があることと、給水ポイントに塩分がないことが難点です。暑さと塩分不足で脱水になり、後半足が攣って動けなくなっているランナーが大勢いました。梅干しでも準備してくれると助かります。

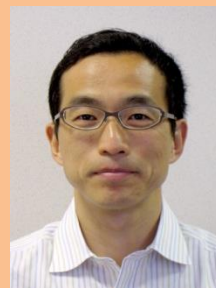
ポストン爆破事件の影響で応援の人出は少ないのではと思っていましたが、好天に恵まれたこともあり沿道は鈴なりの人でした。チャリティー枠で出ているランナーは自分が寄付した団体のTシャツを着て、同じ団体の応援団から盛大な応援を受けています。私は一般枠なのでこの点で多少寂しいのですが、

それでも4万人の主役の内の1人として走っているという気持ちは何とも言えません。Tower Bridge直前や、Canary Wharf、終盤のロンドン塔から先は特に沿道の観客が多くて凄まじい声援です。これには感動で鳥肌が立ちました。一介の小市民がこれ程までの歓声を浴びることは他にありません。

毎回マラソンでは35kmを過ぎると足の疲労がピークになり、出場したことを後悔しつつ一刻も早くゴールしたいと思います。今回ばかりはこの声援を受けて疲れなど全く感じません。このままずっと走り続けていたい、とさえ思いました。

そんな気持ちを惜しみつつゴール。結果は3時間56分31秒。道中写真は30枚以上、39km地点では家族と会って一緒に写真を撮ることもできて、何とか目標達成です。私のマラソン歴の中で最高の大会でした。

そしてその余韻（筋肉痛）が覚めやらぬ4月29日には早くも来年のロンドンマラソン一般枠の抽選登録を済ませました。後は奇跡の2年連続出場を待つのみです。6月にはドイツで開催されるZugspitz Ultra Trailという、距離100km、制限時間26時間のトレイルラン（山岳マラソン）に挑戦します。さらに9月にはボルドー近郊で行われるメドックマラソン（仮装してワインを飲みながら走る奇想天外な大会）に出場する予定です。いずれも健康的とは言い難い大会ですので、家族は止めろと言っているようですが良く聞こえません。日本にいる頃、何度か二日酔いで本番に出たことはあるものの「飲みながら」は初めてです。さてさてどうなることやらですが、マラソン道楽、足腰が立たなくなるまで止められそうにありません。



原 洋一郎 先生

日本内科学会認定医・専門医
日本高血圧学会・日本腎臓学会・
日本透析医学会 専門医
南診療所勤務の日も北診療所に近い
自宅から走って通勤するアスリート。
今年もマラソン街道をひた走る。