九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

ギリギリマン症候群の病態と生理

村井, 弘之
九州大学病院神経内科 : 講師 : 神経免疫学

https://hdl.handle.net/2324/3603

出版情報：九州大学神経内科同門会誌, 2003-07. 九州大学神経内科
バージョン：
権利関係：

ギリギリマン症候群の病態と生理

私は間違いなくギリギリマン症候群に罹患している。「いつもギリギリというのをやめよ。対応が難しい。」と上司から口頭もしくは文書で叱られた回数は数知れない。本稿では自己観察をもとにギリギリマン症候群の病態と生理を明らかにし、何らかの治療法があるかどうかを検討したい。

予備校時代から稿を起こすこととしよう。予備校時代は信じられないくらい楽しかった。多くの友人たちを得て、勉強にも遊びにも身を入れることができた。そうして師走の声を聞き、吹く風にある種の淋しさが混じり、気分的にも焦りを感じてきたある日、予備校主催の模擬試験が行われた。九大医学部を志望校として出していたところ、判定は「合格確率三九パーセント以下」という残酷なものであった。ショックを受けたが、ここで私は自分をわざと窮地に追い込んだ。すなわち、あくまでも九大医学部一本狙いとし、滑り止めをいっさい受けないという手に出たのである。ここから私は精神集中のトレーニングを始めた。まず何をしたかというと、今では笑い話だが、夏目漱石の小説を読み出したのである。これは一見回り道のようだが、これは精神統一の修行をするのに大変役に立った。精神を研ぎ澄まし感情移入して読むと、実に短時間でその内容が頭の中に入ってきたのである。この心理状況を構築して他の試験勉強もこなしていったのである。

さて時は飛んで、今度は泌尿器科概説の試験を翌日に控えた医学生時代の私である。夕方になった。「そろそろはじめるか。」ひとりでつぶやきながら試験対策プリントなどの資料を出してみる。すると、机の上が散らかっていて資料を置くスペースがないことに気づく。「そうだ、まず机の上を片づけないと能率が上がらない。」私は片づけをはじめる。（このころはまだ余裕期である。）これをやっているうちに小一時間たってしまう。片づけのあとは「腹が減っては戦はできぬ」とばかりに夕食を食べる。「そうだ、今日はウィーンフィルの特集番組があるのだった。」と、夕食を終えた私はなんと悠然とテレビ番組を見はじめてしまうのであった。（ここがギリギリマン症候群の最大の特徴ではないかと私は自己分析している。すなわち、追いつめられた時の逆説的な根拠のない心のゆとりがしばしば認められる。）テレビ番組が終わって時計をみると脳天に衝撃が走る。十時ではないか！ここぞとばかりに体中からアドレナリンが吹き出す。「何でこんなにゆっくりとテレビなんぞをみていたんだろう。この時間を勉強に費やしていれば！」（私の場合こ

のような後悔期が必ず一度訪れる)。アドレナリンの力を借りて、やっと勉強に取りかかると、思ったよりもやらねばならないことが遙かに多いことに気づく。これは絶対無理だ。間に合うはずがない。だめだ。どうしよう。(狼狽期)。しかし、アドレナリンの助けで、眠くなることもなく相当な集中力で学習をこなしてゆく。この間はかなり能率よく仕事ができる。夏目漱石が役に立っている。(高能率期)。時計の針は一時、二時、三時と回ってゆく。この頃になるとさすがに少し眠気が襲いはじめてくる。同時にいくら頑張っても最後までやりおおせることは不可能であることを悟る。眠気でうっすらと曇った意識の中、ぼんやりとしたあきらめの気持ちが芽生えてくる。何も完璧を目指す必要はないのだ。六十点で十分。そうだ、六十点を目指せばそれでいいのだ。このとき心の中に平静が生まれる。(諦念期)。新聞配達の音が聞こえ、夜空が白みはじめた頃、うつろになりながらも勉強を続ける私はちょうどアドレナリンの半減期に頼って勉強をしているような感覚である。一睡もせずに試験を迎えた私は、尿道に挿入するチューブのことをネトランカテーテルなどと答えてしまい、期せずして徹夜を露呈することになってしまっていた。(正解はネラトンカテーテル)。

ギリギリマン症候群では家族内発症が認められることも特徴である。実は私は知っている。学生講義の前夜に父がしばしば徹夜をしていたことを。夜中の三時頃にトイレの前で父と出会うことがあった。さぞかしうろたえてかっかとしていることだろうと思いきや、あにはからんや、そこには柔和で穏やかな仏様の顔があった。そう、乳白色の涅槃の世界がそこには拡がっていたのだ。きっと父も諦念期に突入していたのであろうが、これは私が「父の子でよかった」と思える瞬間の一つであった。

さて、現在の私はどうか。本来ならそれを詳述すべきところであろうが、上司の叱責の言葉が怖くてとてもこれ以上は書けない。試験勉強は自分だけの問題であったが、社会人となるとこの症候群は周囲の人をも巻き込むことになり、問題は根が深くなる。ただ一点いえることは、この症候群は一朝一夕で治るものではないということである。しかし、四十の声を聞いてからというもの、体力の衰えは否めず、頑張りがきかなくなってきている。それでも、ギリギリ六十点には踏みとどまりたいものである。

(九州大学神経内科同門会誌　二〇〇三年七月)