

[Clinical experience]

About persistent depressive disorder for 16 years after remission by fishing *

Tokchanchan-man **

mmm82889@yahoo.co.jp

[Abstract]

I experienced a depressive disorder for 16 years that has dramatically remissioned by fishing. The patient has received various treatments such as drug therapy and electric shock therapy for 16 years, but none has been effective.

It was thought that uniting with nature without a heart led to remission of persistent depressive disorder.

If you are enthusiastic about fishing, the annoyance of social life becomes trivial and you tend not to worry. This was thought to have greatly reduced the stress of the cases.

It was thought that the modern life that departed from nature caused frequent mental disorders such as depressive disorder.

It was thought that the “Ki” of the sea ameliorated the persistent depressive disorder.

[Key words] prolonged depressive disorders, fishing, nature

[Case]

52 years old, male

Family history: nothing to mention

History: None to be noted

Current medical history: About 18 years ago, the patient develops depressive disorder starting from difficulty in getting up in the morning and general daytime fatigue in the morning. There was no difficulty in getting up in the morning and there was no general depression in the morning, and there was no feeling of depression. It was fine in the evening and was in good condition at night. The company pointed out that it might be difficult to get up in the morning. The general malaise almost disappeared around 3pm. Two days after the onset of illness, the strong daytime general malaise gradually weakened in the morning.

ため I often stayed in the company because I couldn't take a serious break from work.

Soon after, it was difficult to get up in the morning, so I borrowed an apartment next to the company and started living alone there. I couldn't get up in the morning, so my company friend came to the apartment every day in the morning. So, I started paying off my apartment, staying at the office, and going home only on weekends.

Because there was no awareness of depression at all in the case, it was difficult to convince me that it was difficult to get up in the morning and the general daytime fatigue in the morning was the onset of depressive disorder. The response "I think chronic fatigue syndrome" was repeated. This was strongly influenced by a person who went to a psychiatric clinic to claim that his close friend of the case had chronic fatigue syndrome despite depressive disorder.

After gradually recognizing that he was a depressive disorder, one year after he suffered from a depressive disorder, he searched for a hospital on the internet that was performing electric shock therapy for depression, and received electric shock therapy. There was no effect.

At the same time as the launch of Milnacipran, Milnacipran was prescribed, but it reacted sensitively and caused a strong urination disorder. Although the residual urine volume was measured several times around 35%, prostatic hypertrophy was denied by close examination, and a neurogenic bladder was diagnosed. However, α 1-blocker is almost ineffective, requires frequent urination, and frequently goes to night urination.

The work enthusiast remained the same and stayed at the company from Sunday night to Friday night. Because of his passion for work, he was heavily used in the company despite being a depressive disorder. ... and the long struggle against depressive disorders continued.

When I was in junior high school, I went fishing with my father every weekend from morning to evening by boat. However, when I became a college student, I stopped fishing completely. It was speculated that he had stopped completely because he went to an urban university and was serious and stubborn.

In the case, there was a son in the second grade of elementary school. The son was obsessed with video game family fishing and actually wanted to fish. The house of the case was close to where it lived when the case was in junior high school and close to the sea. I went to go fishing with my son on Sunday because I stayed away from my company for many years.

At first, fishing could not be continued for more than 2 hours. Two hours were the limit due to strong fatigue and dizziness. The night I went fishing for two hours in the evening, I went to bed because I couldn't eat dinner because I couldn't eat at night. Until then, I couldn't sleep without sleeping pills, but every Sunday I had a good night's sleep without sleeping pills. And gradually I became less tired. I was able to continue fishing in 3 hours and 4 hours. Each time I went fishing, I was surprised to find out that the physical strength that was too strong was returning gradually. There is no longer a need to stay in the company. I can go home every day. There was no need for sleeping pills before sleep or days when I didn't go fishing.

In case of stiffness, purchase an inflatable boat and go fishing with his son every weekend.

However, the cases were stuttering in boys and adolescents, and they were aware that it had become mild or remission with the onset of depressive disorder, but they realized that the stuttering seemed to reignite.

Therefore, when talking with the son of an elementary school student, he had to be very careful not to suffer from stuttering.

"I think that stuttering has recurred since the return of too strong physical strength when I was young. This caused depression, which caused the stuttering to become milder because it became difficult to apply force to the body during pronunciation. It seems that the body has been revived by resuming, and the body has been stressed during pronunciation. "

"When I can't go fishing now that I've become an Internet society, I'm devoted to collecting, studying, and researching fishing information by looking at fishing blogs and websites.

Since I was completely away from fishing when I graduated from high school, the amount of knowledge during that

period is greatly lacking. In order to make up for this, information gathering and studying on the Internet is indispensable, and when doing this, the annoyance of the real world is completely forgotten. Now I'm building my own fishing blog. Mountain climbing is said to be very good, but I don't know how good it is.

と If you are devoted to fishing, the world's insidious things seem to be trivial and you don't care. And when I go fishing, my head becomes so frightened that I can see the world and how it works. The fisherman's intuition when fishing fish, the fisherman's intuition that the third party does not know, the godly intuition, here can not fish, here can fish, the fish is here ... that intuition is the world I think that it will allow you to see through the mechanism of the world. So you have to go fishing once a week.

I may be thinking of fishing as a religion. It may be an extreme argument. ''

The finger seems to be allergic to food during fishing, but it was cracked red.

iThe use of antidepressants was stopped secretly by the author. Today, it is not an exaggeration to say that it is a complete remission. Under the original nature, it is fishing every weekend and on a rainy day while doing the company's work seriously.

、 1 One and a half years have passed since discontinuation of the hospital for depression and remission. There is no sign of relapse.

[Discussion]

There is marine therapy (thalassotherapy). It is a coined word that combines the Greek word sea, thalassa and treatment, therapia. It is said that it originated on the Dead Sea coast of Israel 25,500 years ago and spread throughout Europe through the Roman Empire, and Greek literature more than 2,500 years ago stated that "the sea cures all human diseases" There is a description.

It is considered to be a case that suggests that familiarity with nature can be the best benign drug, especially in depressive disorders among mental disorders.

The author noticed that there were a great many patients who suffered from dysfunction such as schizophrenia and anxiety disorder while stopping fishing, which they had been enthusiastic about studying for exams and becoming busy with work. It was considered too high a probability to be considered coincidence. The onset was mostly mistaken for having happened due to the stress of studying for exams, the stress of work, etc.

When searching on the Internet, there are many reports that depression has been cured by fishing. However, there is nothing that has been put together as a paper. There was no Japanese paper, and I could not find it in any overseas paper.

《References to remission of depressive disorder in fishing can be found sporadically in individual fishing blogs. With the widespread use of the Internet, the number is very large in Japan alone.

When you are enthusiastic about fishing, you are focused on fishing. It seems that "to get close to nature without a heart" is extremely good for the prevention and treatment of mental illness.

In the past, when living with nature, it is thought that mental disorders were unusual for at least depression and anxiety disorders. There is no doubt that those mental disorders will decrease sharply when united with nature.

It is a well-known fact that stress causes various diseases, but it is not easy to release the stress, and it can be said that it is difficult even for serious people. However, it is also true that there are many anglers who are devoted to fishing and forget the annoyance of the general public. They are far from stress-related diseases, especially mental disorders.

The word "depressive disorder can be cured if it becomes serious" is widespread on the Internet, but it is impossible for a serious person to become serious. However, it is fishing that even serious people can forget the annoyance of the general society temporarily.

Many people feel that their minds are healed when they stare at the sea or river. It can be asserted that the current occurrence of mental disorders such as depressive disorder has lost sight of nature.

Communicating with the sea and rivers, that is, talking with nature, can be said to be the best medicine for various diseases caused by stress.

In this case, it is considered that the integration of "Ki" in the sea by fishing was extremely effective in remission of the depressive disorder.

[Literature]

- 1) Shigeo Kamada, Ryoichi Obitsu: "Ki" and breathing: Shunjusha, p196, 1999
- 2) Japan Holistic Medicine Association: Holistic Medicine: Tokyodo Publishing, p197, Tokyo, 2007

☆ — ☆ — ☆ — ☆ — ☆ — ☆ — ☆

【臨床経験】

魚釣りで寛解した16年来の遷延性うつ病性障害について*

toshichan-man**

【抄録】

魚釣りに打ち込むことにより劇的に寛解した16年来のうつ病性障害を経験した。症例は16年間、薬物療法を始めとして電撃療法など様々な治療を受けてきたが、効果があるものはなかった。

心を無にして大自然と一体になることが、遷延性うつ病性障害を寛解へ導いたと考えられた。

魚釣りに熱中すると社会生活の煩わしさが些事と成り、気にならなくなる傾向がある。これが症例のストレスを大きく減少させたとも考えられた。

大自然から乖離した現代の生活がうつ病性障害を代表とする精神障害を多発させていると考えられた。

海の“気”が遷延性うつ病性障害を寛解させたと考えられた。

【Key words】 prolonged depressive disorders, fishing, nature

【症例】

52歳、男性

家族歴：特記すべきものなし

既往歴：特記すべきものなし

現病歴：18年ほど前に朝の起床困難と午前中に強い昼間の全身倦怠感から始まるうつ病性障害を発症する。朝の起床困難と午前中に強い昼間の全身倦怠感のみで抑鬱感はなく、夕方になると元気になり、夜には絶好調となり、午前3時までインターネットやパソコンを行っていた。それ故の朝の起床困難ではないか、と会社では指摘されていた。その全身倦怠感は午後3時頃にほぼ無くなっていた。発病より2ヶ月後から午前中に強い昼間の全身倦怠感は次第に弱まっていった。

真面目で仕事を休む訳にいかないため会社に泊まり込むことも頻繁に起こった。

やがて、朝の起床困難のため、アパートを会社の隣に借り、そこで一人暮らしを始めた。朝、起床できないため、会社の友人が毎日、朝、アパートまで起こしに来ていたが、どうしても起きることができないでいた。そのため、アパートを引き払い、会社に泊まり込み、週末のみ家に帰ることを始めていた。

症例には全く抑鬱の自覚が存在しないため、朝の起床困難と午前中に強い昼間の全身倦怠感がうつ病性障害の発症であることを話しても、なかなか納得しなかった。「慢性疲労症候群と思う」という返答が繰り返されていた。これは症例の親しい友人にうつ病性障害ながら慢性疲労症候群と主張し、精神科クリニック通院を行っている者がいた影響が強かった。

次第に自身がうつ病性障害であることを認識してゆき、うつ病性障害罹患1年後、うつ病性障害への電撃療法を行っている病院を自らインターネットより探し出し、電撃療法を受けたが効果はなかった。

Milnacipran 発売と同時に、Milnacipran を処方したが、過敏に反応し、強い排尿障害を起こした。残尿量35%前後と数回測定されたが、前立腺肥大症が精査にて否定され、神経因性膀胱と診断された。しかしα1-blockerがほとんど効かず、頻回の排尿を要し、夜間排尿に行く頻度が非常に多く、症例を現在も強く悩ませている。

仕事熱心さに変わりがなく、日曜の夜から金曜の夜まで会社に泊まり込みを続けていた。その仕事への情熱から、うつ病性障害であるにも拘わらず、会社で重く用いられていた。……そして長い、うつ病性障害との闘いは続いた。

症例は中学高校の頃は父親と毎週末、朝から夕方まで船などで魚釣りに行っていた。しかし、大学生になると魚釣りを完全に止めていた。都会の大学に進んだことと、真面目で頑固な性格から、完全に止めていたと推測された。

症例には小学2年生の息子が居た。その息子が、テレビゲームのファミリーフィッシングに夢中になり、そして実際に魚釣りをしたいと言い出していた。症例の家は、症例が中学高校の頃、住んでいた処に近く、海が近かった。会社に泊まり込む生活を長年続けていたことから息子と疎遠になっていたこともあり、日曜日に息子と一緒に魚釣りに行くようになった。

最初は、魚釣りは2時間以上、続けることができなかった。強い疲労感と目眩のため、2時間が限界だった。夕方2時間、魚釣りに行った夜は、風呂に入るのが精一杯で夜ご飯を食べることもできなく就寝してしまっていた。それまでは睡眠薬なしでは眠れなかったが、睡眠薬なしで朝までぐっすりと眠ることが日曜日毎に起こった。そして次第に疲労感を覚えなくなっていった。3時間4時間と次第に魚釣りを続けることができるようになった。魚釣りに行く毎に以前の頑健すぎる程の体力が次第次第に戻ってきていることを症例自身、自覚して驚いていた。会社に泊まり込む必要性がなくなった。毎日、家に帰ることができるようになった。眠前の睡眠薬も魚釣りに行かない日も必要がないようになっていった。

凝り性の症例はゴムボートを購入し毎週末、息子と一緒に魚釣りに行くようになる。

ただ、症例は少年および青年時代、吃音症であり、それがうつ病性障害発症とともに軽症化または寛解したように自覚していたが、その吃音症が再燃したらしいことに気付いていた。そのため小学生の息子との会話の時、息子が吃音症に罹患しないように非常に気を付けざるを得なくなった。

「若い頃の頑健すぎる体力が戻ってきてから吃音症が再燃したように思う。これはうつ病性障害罹患により、発音時に身体に力が入り難くなったため吃音症が軽症化したが、魚釣りを再開して身体が元気に成り、発音時に身体に力を入れるようになったためらしい」

「インターネット社会になった現在、魚釣りに行けないときは魚釣りのブログやホームページなどを見て、それら魚釣りの情報収集、勉強、研究に没頭します。本も読みます。

高校卒業とともに魚釣りから完全に離れていたため、その間の知識量が大きく不足している。それを補う為にインターネットでの情報収集と勉強は欠かせないし、これをしているときは実社会の煩わしさは完全に忘れている。今は自分の魚釣りのブログを造っている。山登りが非常に良いといわれるが、私には山登りの良さが分からない。

魚釣りのことに没頭していると、世の中の厭なことが些事と思えるようになり、気にならなくなる。そして、私は魚釣りに行くと、世の中のこと、世の中の仕組みなどが見通せるようになるほど頭が冴えてくる。魚を釣るときの釣り師の直感、第三者には分からない釣り師の直感、神憑り的な直感、ここは釣れない、ここは釣れる、魚はここに居る……その直感が世の中のことを、世の中の仕組みまでも見透すことができるようにさせるのだと思う。だから、週に一度は魚釣りに行かなければいけない。

私は魚釣りを宗教とまで考えているのかもしれませんが」

指は、魚釣りのときの餌へのアレルギーと思われるが、赤くひび割れていた。

抗うつ薬の服用は筆者には内緒に中止していた。現在では完全寛解と言って過言ではなく、元来の真面目すぎる性格の下、会社の仕事を真面目に行いながら毎週末、雨の日も魚釣りをやっている。

うつ病性障害、寛解として通院中止後、1年半を経る。再燃の気配はない。

【考察】

海洋療法（タラソセラピー）というものが。ギリシャ語の海・タラサと治療・セラペイア（*therapeia*）を合わせた造語である。二千五百年前、イスラエルの死海沿岸で発祥しローマ帝国を経てヨーロッパ各国に普及したと言われ、二千五百年以上前のギリシャの文献には「海は人間のあらゆる病気を治す」との記述がある。

精神障害の中でも特にうつ病性障害に於いては大自然と親しむことが最高の良薬と成り得ることを示唆する症例と考えられる。

受験勉強や仕事の多忙化などでそれまで熱中していた魚釣りを中断するとともに統合失調症や不安障害などの精神障害が発症した患者が非常に多いことに筆者は気付いていた。それは偶然の一致と考えるには余りにも高い確率と考えられた。その発症は受験勉強のストレス、仕事のストレスなどのために起こったと間違われていることが大部分であった。

インターネットで検索すると、魚釣りで、うつ病性障害が治ったという報告は多い。しかし、論文として纏まっているものはない。日本語の論文としては皆無であり、海外の論文にも見出すことはできなかった。

うつ病性障害が魚釣りで寛解した言及は個人の魚釣りのブログに散見的に見出される。インターネットが広く普及した現在、その数は日本だけでも非常に多い。

魚釣りに熱中しているとき、魚釣りのことに一心となる。「心を無にして大自然に親しむこと」が精神疾患の予防および治療に極めて良いことと思われる。

昔、自然と一体になって生活していた頃、精神障害は少なくともうつ病性障害、不安障害に於いては珍しいものであったと考えられる。大自然と一体になればそれらの精神障害は急激に減少してゆくことは間違いない。

ストレスが様々な疾患を起こすことはよく知られた事実であるが、そのストレスを解放することは容易ではなく、とくに真面目な人間には至難とさえ言える。しかし、魚釣りに没頭し、一般世間の煩わしさを忘れて釣りに没頭する釣り師が多く居ることも事実である。彼らはストレスによる疾患とくに精神障害と遠く距離を置いている。

「うつ病性障害は不真面目になれば治る」という言葉がインターネット上には蔓延しているが、真面目な人間が不真面目になることは不可能である。しかし、真面目な人間でも一般社会の煩わしさを一時的にせよ忘却できるのが魚釣りである。

海や川を見つめていると、心が癒やされることを実感する人は多い。現在のうつ病性障害など精神障害の多発は自然を見失ったためと断言できる。

海や川と接すること、すなわち大自然との語らいはストレスによる様々な疾患には最良の薬になると断言できる。
症例にとって魚釣りによる海の“気”との一体化がうつ病性障害の寛解に極めて効果的であったと考えられる。

【文献】

- 1) 鎌田茂雄、帯津良一：“気”と呼吸：春秋社、p196、1999
- 2) 日本ホリスティック医学協会：ホリスティック医学：東京堂出版、p197、東京、2007

☆---☆---☆---☆---☆---☆---☆

* About Prolonged Depressive Disorders that Completely Remitted by Fishing

mmm82889@yahoo.co.jp

12/05/2019

12/05/2019