

夫が変われば、 夫婦関係は変わる

1 夫源病とは

私は15年前から男性更年期外来を開設している。当初は中高年の勃起不全のための外来であったが、間もなく不眠・頭痛・めまいなどの体調不良を訴える働き盛りの男性の受診が増えてきた。仕事の重圧や人間関係のストレスから更年期症状に襲われることが多いのだが、診察室ではなるべく時間をとって、夫だけでなく、妻やパートナーとも話している。

真面目で几帳面、頑張り屋さんの男性は会社で重宝されるが、仕事が過重になってうつ状態になりやすい。働き者で真面目な夫は、妻の家事にいちいち口を出したり、細かいことまで指示をして妻のストレス源になることがある。「そんなことはどうでもよい」と気にしない妻なら大丈夫だろうが、真面目な妻は「夫に逆らってはいけない」と思い込み、一生懸命に家事をする。

家庭内で気に入らないことがあったり、妻が反論すると暴力に訴えるDV夫も稀にはいるが、多くの夫は嫌みを言ったり、さらに細かくチェックをするようになる。家庭でこんな状態が続くと、妻もうつ状態となり、精神的にも肉体的にも追い込まれる。自律神経の調子が悪くなり、めまい・耳鳴り・動悸など更年期と同じような症状が出るので、妻も更年期外来や女性外来に通つていたりする。

私が夫婦で来院してもらおうように勧めるのは、夫が自分の症状を過小申告する以外に、夫を支える妻の心身の状態をチェックするためだ。男性は自分の症状ばかり気にして、傍らにいる妻のことは全く気にしていない。周囲も「うつになった夫を頑張らせて支えなさい」と妻に頑張りを強要する。うつ病は病気になった本人も大変だが、それを支える人、特に妻の心労も尋常ではない。夫婦共にうつ状態になれば治療ははかど



石蔵 文信

大阪樟蔭女子大学
健康栄養学部健康栄養学科教授

【いしくら ふみのぶ】循環器科医師。国立循環器病センター、大阪警察病院、大阪大学医学系研究科准教授などを経て現職。男性更年期外来を市内で開設。夫の何気ない行動や言葉が強いストレスになり、妻の身体に更年期障害のような変調を引き起こす病気を「夫源病」と名付ける。「一般医—精神科医ネットワーク（通称G-Pネット）」を立ち上げ、大阪を中心に自殺者を減らす活動をしている。

らない。専門外なので、私は更年期外来や女性外来に通っている妻をあえて診察しなかった。しかし、何年も通院し、ホルモン治療や漢方療法を受けてきたのに一向に改善しない妻を見ると、何か原因が他にあるのではと気が付き始めて、あえて私が診察するようにした。

夫婦で来院されても、診察は夫・妻別々に行い、最後に二人で診察するようにしている。夫の前では何一つ不満がないように振舞っていた妻が、一人になると今までたまっていた不満を一気に吐き出し、「大変でしたね」と声をかけると号泣する。夫は妻が文句を言わないものだから、妻の不满には気が付いていない。

夫婦で診察した時に、妻の不满を私が代弁すると必ずと言ってよいくらい、夫婦喧嘩が始まる。夫は妻の反撃にたじろぎ、驚くが、妻の不满を聞いているうちに自分の非も少しは認めるようになる。家庭でも妻



の不満が出るたびに夫婦喧嘩になるが、暴力に発展しなければ夫婦喧嘩は一種のコミュニケーション、大いに結構だ。

ある調査によると、平均的な家庭では1回5分の喧嘩が1日3回起き、なんと年間91時間を喧嘩に費やしているらしい。また、

喧嘩の多い夫婦は少ない夫婦より長生きするというデータもある。

自分の不満を我慢することなく、うまく表現することでストレスが過度にたまらず、お互いの考えていることが理解できるので、夫婦喧嘩は健康にもよいだろう。夫婦は口を開いたら喧嘩になると思って、喧嘩を恐れずに大いにしゃべることである。夫に自分の不満をぶちまけた妻の症状はあつという間に改善し、ホルモン治療も薬も3か月以内に不要になる例が続出した。

女性の更年期症状はホルモンの低下が主な原因と考えられているが、女性ホルモンが十分にある30歳代や既に閉経している60歳代にも更年期症状は起きる。女性ホルモンと同様に大事なのは、ストレスである。女性ホルモンは体を守る作用があるが、それ以上にストレスが大きい時は、若くても症状は出るし、女性ホルモンが減ってもストレスが少なければ症状は出ない。

では、そのストレス源は何だろうか？

結婚している女性にとっては昔から「姑」がストレス源と言われていたが、今や別居は当たり前、例え同居していても姑も元気で遊び歩いているから、妻のストレス源にはなりにくい。子供は手がかかっても自分の遺伝子を受け継ぐかわいい存在なので、引き籠りや家庭内暴力などの特別な場合を除いてはストレス源になりにくい。

さて、残ったのは20〜30年前に「愛」という熱病にうなされて結婚してしまった夫で

ある。特に、かわいい子供が進学・就職・結婚で我が家を出ると、その寂しさに夫の鬱陶うづたうしさが加わり、ストレスが倍増する。さらに定年後は、夫が毎日家にいるだけで体調が悪くなるという「亭主在宅症候群」を発症しかねない。

結婚当初から夫は妻の大きなストレス源なのである。そんな経験を書いた『夫源病かけんびょう』(大阪大学出版会刊、2011年)を出版して以来、ご婦人からの評判は上がったものの、男性からは袋叩き状態である。男性更年期外来を開設して、常に男性の味方のもりできたが、夫源病のお陰で今や立派な男性の敵になってしまったようだ。

2 「夫源病」の解決方法

一般的に過度なストレスを和らげるのは、「発散すること」と「ストレス源から遠ざかること」である。妻にとってストレス源から遠ざかることは、すなわち夫から遠ざかることである。極端な例は離婚である。夫源病の多くは離婚によってほぼ完治する。

しかし、離婚に伴う子供と経済的な問題の解決が容易ではない。最近では「子はかすがい」も絶対ではなく、子育て中に夫に愛想を尽かして離婚する、シングルマザーが増えている。離婚時の子供の年齢で多かったのが0〜2歳と言うから、現在の女性の夫の見限りはかなり早いと言える。

そこで残るのは経済的問題で、夫からのストレスに苦しめられている妻に「経済的な



心配がなければ離婚しますか？」と聞くと約6割の妻が「さっさと離婚する」と答えている。それでも離婚のハードルは高い。そのため私は「プチ別居」を勧めている。完全に別居してしまうと、夫の存在がなくて

なって体調が回復した妻が、家に戻らずに離婚に発展する危険性もある。

私が推奨するのは「軽い家庭内別居」で、なるべく接触を少なくすることだ。友人と外に出る機会や夜の飲み会などは断らずに参加する。最初は夫が抵抗するだろうが、そこで引いていたら症状は改善しない。「私の健康のためよ。〇〇先生も推奨している」と強引に外出する。その際、晩ごはんの支度などしないほうがよい。妻がいない時は夫も自分で何とかする癖をつけたほうがよいからだ。夜遊びに成功すれば、友人と1泊2日の旅行に挑戦してほしい。そして徐々に旅行の日程が長くなれば大成功である。

ストレス源から離れるのが難しい人は、発散することである。お勧めは大声を出すことである。横隔膜を大きく動かすと、交感神経の緊張がとれてリラクセスできる。路上で大声を出すわけにはいかないので、カラオケに行つて大声で歌うことをお勧めする。できれば一人で行つて、なるべくノリのよい曲を3曲ほど歌うことである。

家で皿などを投げ付けると傷害事件になる恐れもあるので、なるべく過激なスポーツ、ボクシングやバットイングセンターなどでサンドバックやボールに思い切り不満をたたきつける方法も、スカッとするだろう。

もう一つのお勧めは「軽い秘密を持つこと」だ。異性に相談するとその後不倫にでも発展して大変になるかもしれないので、少し高いランチを食べるとか、欲しかった高級バツ

クを買うとか、少し後ろめたいことをすることによって夫に優しくなれる。ただし、あまり過激にならないように気をつけてほしい。

最後には、月並であるが「愚痴をこぼすこと」だ。信頼できる友人や実家の両親、兄弟に愚痴つてもよいだろう。最近ではブログに愚痴を書き込む人もいるが、あまり詳しく書き込むと誰が見ているかわからないので、注意が必要だ。

その点、医師は守秘義務があるので、安心だ。私は、自分の役割の多くが「愚痴を聞くこと」だと思っている。最近の医師は専門家・細分化され、患者さんの愚痴をしつかり聞く暇も、度量もなくなっているような気がする。愚痴を聞いてくれない先生で治らなかつた患者さんが、私の外来を訪れているようだ。

3 最近話題の「モラルハラスメント」とは

最近、歳の差婚をしたものの離婚の危機にあるタレントさんが話題になった。マスコミから「あれは夫源病の一種でしょうか？」とか「モラルハラスメントと夫源病とはどう違うのでしょうか？」などとよく聞かれる。「モラルハラスメント」(略して「モラハラ」とは、精神的な暴力、嫌がらせのことでフランスの精神科医、マリー＝フランソワ・イルゴイエヌスが提唱したそうだ(出典・ウィキペディア)。傷が残るような肉体的な暴力と違って、言葉や態度等によって行われる精

表1 「モラハラ度チェック10項目」

1 人前で馬鹿にしたようなことを言う（「こんなこともわからないのか？」など）	<input type="checkbox"/>
2 言葉で怒るより、露骨な態度（舌打ちや溜息）をとることが多い	<input type="checkbox"/>
3 外面がよい（表面的には優しい）	<input type="checkbox"/>
4 プライドが高い	<input type="checkbox"/>
5 「稼いでいる」「指導してやっている」との意識が高い	<input type="checkbox"/>
6 自分のことばかりしゃべる、自慢する	<input type="checkbox"/>
7 妻や他人の成功を疎ましく思う	<input type="checkbox"/>
8 気に入らないと黙りこむ、無視をする	<input type="checkbox"/>
9 疑問文で追及する（「どうしてわからないのか？」のような発言が多い）	<input type="checkbox"/>
10 失敗を人のせいにする	<input type="checkbox"/>

神的な暴力は、わかりにくいので潜在化しやすい。
夫婦の場合は、愛情という言葉で相手を支配しようとするのも一種のモラハラで、加害者自身も気が付いていない場合が多い。夫源病の典型「亭主閥白夫」はなりを潜め、一見わがままではなく、相手を氣遣う素振りをするモラハラ夫が増えているようだ。「君

のことを思っているからこそ、怒っているのだ」と妻に優しく言うばかりか、ゴミ出しや町内会の集まりもママに顔を出して「良い夫」をアピールして外面がよいのが特徴である。
さらに、自分が加害者であるのに、近所の人に「妻の掃除・洗濯がなっていない」「食事がまずい」など被害者のように振舞い、同情を誘うので、被害者（妻）はさらに傷つく。妻がたまりかねて逃げようとする、優しい言葉や態度で接するために、「やつぱりこの人は良い人なのだ」と妻が信じてしまい、決定的な離婚や別居に発展しにくいと言われている。
一方、良妻賢母型で、加害者が悪いにもかかわらず、叱責を受けた時に「自分が悪いからではないか？」と自責の念を持ち、「従順」を重んじる人は、モラハラの被害者になりやすい。もちろん、同じような性格の男性も被害者になりやすいので、夫も注意が必要だ。
モラハラの加害者は一見「良い妻」「良い夫」なので、見破るのは難しいし、自覚がないからチェックリストなどを見せても「自分には関係ない」と言うだろう。優越感や支配欲の強い人、プライドが高いナルシストがモラハラの加害者になりやすい。
私なりに考えた「モラハラ度チェック10項目」を紹介する（表1）。10項目のうち半分以上当てはまると、かなり危険だ。ただし、自分一人でもやっても自覚がなければ

正確なチェックができないから、友人に「俺ってどれだけ当てはまる？」と聞いたほうがよいだろう。

4 なぜ妻は、夫のやることなすこと 気に食わないのか？

最後に男性（夫）の対応方法を考えてみよう。

今の時代、家事を何もしない亭主閥白夫は少なくない、7〜8割の夫が何らかの家事を手伝っている。しかし、夫がやる家事に妻が難癖をつけて、夫のやる気をそぐ「家事ハラスメント」（略して「家事ハラ」）が話題になっている。夫にとっては、疲れているのに家事を手伝い、拳句に文句を言われたら、たまったものではないだろう。

夫が家事ハラを受けないために、発想を転換してみよう。妻には妻の家事の流儀、洗い方、たたみ方があるのだ。夫が自分の判断や流儀で後片付けや洗濯の取り込みをすると、妻がやり直して二度手間になることがある。仕事もやった限りは結果が必要である。家事を舐めてはいけけない。家事をやる前には、妻にどのようにするのがよいかを尋ねてから始めることが肝要だ。家事も「ほう（報告）・れん（連絡）・そう（相談）」が大切だ。家庭内の全てにコミュニケーションが大切である。

新婚時代、あれほど愛おしかった妻の姿は今やない。恋愛に関するホルモンは、結婚後次第に少なくなり、愛は3年で覚める

表2 「エイリアン妻と共生するための15の戦略」

1	妻の話は「聞いている」という演技が大事
2	不要なモノは捨てる。使ったモノは片づける
3	「ありがとう」「ごめんなさい」「愛している」を言う
4	ホストになりきる
5	「パパ」「ママ」ではなく、名前で呼び合う
6	妻の積年の恨みを一度は吐き出させる
7	冷蔵庫に賞味期限切れ食材を見つけたら、妻には告げず闇から闇に葬る
8	アラが見えても何も言わない
9	家事は家事道。妻のやり方を守って行う
10	自分が分担した家事は「何があっても必ずやるべき仕事」と心得る
11	つまらないプライドは捨てて、手柄は妻に譲る
12	嫁姑関係では、どんな時でも必ず妻の味方につく
13	家計は妻に任せる
14	妻が働きに出るのを応援する
15	育児は基本的に妻に任せて、家事と精神面のサポートに徹する

という。となると、その後は愛情に頼らずに、家庭も職場と同様に気持ちよく過ごすためのマネージメントが必要である。「相手（主に妻）は元来わがままなもの」とあきらめて、相手を変えようという無駄な努力をするより、自分が変わるほうが簡単である。

妻の態度に不満が多い男性に向けて、私は『なぜ妻は、夫のやることなすこと気に食わないのか エイリアン妻と共生するための15の戦略』（幻冬舎新書刊、2014年）

を出版した。パートナーが同じ人間の姿をしているから、思いは通じると考えるのだろうが、それは間違いで、男女の脳の機能は人間とエイリアンくらい差があると思っても決して大きすぎではない。エイリアンと暮らして、相手の機嫌を損ねて襲いかかれても大変である。そうならないための戦略を考えたい（表2）。

妻の不満で一番多いのは「夫が話を聞いてくれない」である。男性の脳は問題解決

型で一つのこと集中しやすい。それに対し、女性の脳は一度に色々なことを処理するが、こだわらない機能になっているので、男女の会話は概ねかみ合わない。

夫にとって妻の話を真剣に聞くのは辛いことだが、妻も自分の大変さを誰かに話さないでストレスがたまる。そこで、妻がしゃべりだしたら、しつかりと前に座って、瞳をジッと見て、妻の話に耳を傾けるのが得策である。この時に解決方法など考えると疲れるので、何も考えずに受容と共感を持つて聞いているふりをする。「嫌な思いをしたのよ!」と言われたら、「嫌な思いをしたのか?」と疑問文で返せばよい。その後「それは大変だったね」とか「ごくろうさん」「ありがとう」などと付け加えれば十分だ。

「ありがとう」「ごめんなさい」「愛している」は夫婦関係をよくする魔法の言葉である。気持ちを含める必要はない。愛情に関する嘘は許される。イタリア人になったつもりで、毎日「愛している」と言ってみたらどうだろう。

「何で夫がここまでしなくてはいけなかったか」と私に反感を持つ方もおられるだろうが、妻が変わってもらうことを期待するより自分が変わるほうが手っ取り早い。この長寿時代、つまらない意地を捨てて、なるべくよい夫婦生活を維持するための方策を考えたいほうが、残された人生楽しいのではないだろうか。