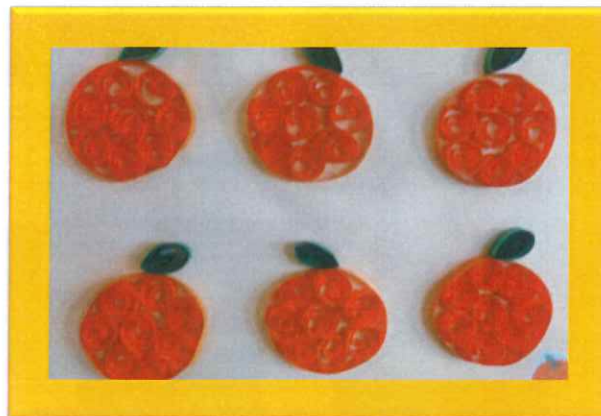
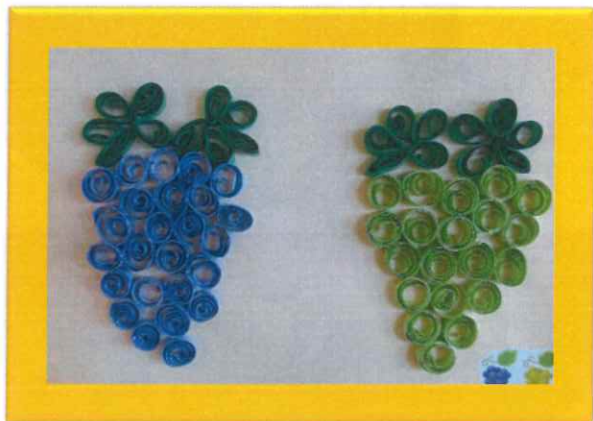


さくら



患者さま手作り作品

本庄児玉病院

広報誌第26号

contents

- ❁ 院内行事・院内研修・院内だより
- ❁ 作業療法士室だより
- ❁ 精神科コラム
- ❁ インフルエンザについて知っておこう
- ❁ 外来患者延数・入院患者数
- ❁ 栄養課「メニュー紹介」

〒367-0212

埼玉県本庄市児玉町児玉 720

Tel.0495-73-1611

Fax.0495-73-1616



院内行事

今年の七夕は盛りだくさん！！

職員によるハンドベル演奏、カラオケ、古武道居合いの演武を披露！

そして、ゲームでは福笑いやクイズをして、織姫・彦星のパネル写真撮影会も行いました。



福笑い
「もっと上！」「もっと左！」
みなさん大きな声で、並べている人を誘導し、出来上がったおかしな顔に笑って、大変盛り上がりました。



パネル
写真撮影会



カラオケ



ハンドベル
演奏



迫力の演武に、
たくさんの声援が上がりま
した！！

居合演武

職員の作業療法士による居合の型、護身術を披露しました。



納涼祭

今年の納涼祭は、多くのご家族さまが参加してくださいました。そして、みなさまに大変喜んで頂き、笑顔あふれる賑やかな納涼祭となりました。



何が入っているかな！？



お菓子
つかみ



今年のかき氷はフワフワです♡



院内研修

6/27 **心電図・モニター研修会**
モニターを安全に使うために～心電図について～
学びました。

7/22 **怒りっぽい患者さまへの対応**
怒りっぽい認知症患者さまへの対応の仕方について
クイズ形式で研修が行われました。

7/29 **確かな感染予防**
介護に必要な感染症の基礎知識を理解し、感染
予防ができるよう勉強しました。



院内だより



9/26 児玉地域包括支援センター介護教室

児玉地域包括支援センターでは、ご家族を介護されている方、介護に関心のある方へ向けて、介護教室を開催しています。今回もオルトビオス児玉ホーム地域交流室にて、当院の高野院長が講師に招かれ「専門医から認知症に関する正しい知識を学びませんか？」というテーマで介護教室が開催されました。

病院の光庭にツバメが巣を作りました！！



ここ！

ツバメが病院の光庭に巣を作りました。泥と糞で巣を作り上げてしまう器用なツバメさん。卵を産んで夫婦交代で卵を温め、かわいいヒナが生まれると、夫婦はエサやりに大忙しです。

ツバメはより快適な場所を選び巣を作るそうです。その為、「ツバメが家に巣を作ると縁起が良い」と言われます。

毎年ツバメに巣を作ってもらえるよう、明るく快適な環境作りをしていきたいと思えます！



おなか
空いたよ～



まだ産毛の赤ちゃん。
顔を出してご飯を待っています。

お母さん
まだかな・・・



1日に100回とも300回とも
言われるほど、せっせと餌を運
ぶ親鳥。

みな無事に大きくなり、巣立って行きました！



転倒予防

今回は、前回に引き続き転倒予防体操についてご紹介いたします。

実際の転倒予防体操のストレッチ編（椅子でのストレッチ）（床でのストレッチ）についてご紹介いたします。紙面の都合上、筋力トレーニング編は次回にまたご紹介できれば、と考えています。

転倒予防体操について パート2

○体操を始める前の注意事項

- ① 1人1人関節の動く範囲や筋力の強さは異なります。イラストの人と全く同じ体勢にならなくても構いませので、目標とする身体の部位が伸びているか、力が入っているかを感じながら行ってください。
- ② 特に以下の点に気をつけて行ってください
 - ・伸びる時、力を出す時は息を吐きましょう。
 - ・痛みが出るまで伸ばしたり、力を入れたりしないようにしましょう
 - ・反動をつけず、ゆっくり行いましょう
- ③ 回数や頻度など
 - ・ストレッチ
柔軟性を高めるためには、入浴後など体の温まった時に行うのが効果的です。ウォーキングや筋力トレーニングの前後に行うとケガの予防や疲労回復につながります。毎日行っても構いませ。
 - ・筋力トレーニング
一つの動きを反復して行います。初めはほんの数回でも構いませませんが、慣れてきたら10回を目安に行ってください。力がついてきたら、10回を1セットとして、セット数を増やしていきます。頻度は1週間に2～3回を目安にしてください。全部をやってみたり、もしくは気になる箇所を部分的に試してみてください。

○椅子でのストレッチ

1、首のストレッチ

- ① 頭を右側に倒し、右手を左耳のあたりに添えます。
- ② 左手は楽に下げてください。右手の重みを使い、頭を十分右側に倒し手伸ばします。
- ③ 一度頭を戻し、反対側も同様に行います。



2、体側のストレッチ

- ① 右手は椅子の縁を持ち、左手は天井に向けて上げます。
- ② 左手を右側に倒しながら伸びます。左側のお尻が浮かない様に気をつけます。
- ③ 体を戻して一度手を下ろし、反対側も同様に行います。



3、足（後面）のストレッチ

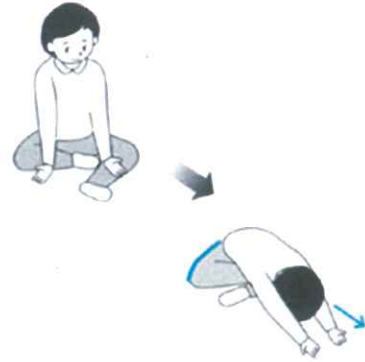
- ① 右足の膝を伸ばし、踵を床につけて、つま先を天井に向けます。
- ② 両手は足の付け根部分に添え、背筋を起こします。体を前に倒しながら伸ばします。
- ③ 体を起こして右足を戻し、反対側も同様に行います。



○床でのストレッチ

1、お尻のストレッチ

- ①ざっくりと大きくあぐらを組み、両手の甲を床につけます。
- ②手を前方に進め、上体を倒しながら伸ばします
- ③ゆっくり体を戻し、足を入れ替えて同様に伸ばします。



2、足（後面）のストレッチ

- ①あぐらの姿勢で外側にある脚を横に伸ばした足のほうに向けます。
- ②両手は伸ばした足の付け根に添えます。上体を倒しながら伸ばします。
- ③ゆっくり体を戻し、反対の足も同じように行います。



3、股関節のストレッチ

- ①両膝を開いて曲げ、足の裏と裏を合わせて引き寄せます。
- ②両膝を軽く弾ませて力を抜きます。
- ③膝を止めて、背筋をお越し、上体を前に倒して伸ばします。



4、腰のストレッチ

- ①両膝を立てて座ります。横から見ると足で三角形が作られた姿勢になります。
- ②両手は後ろについて体を支え、ゆっくり両膝を右側に倒して伸ばします。
- ③膝を一度戻し、反対側も同様に行います。



5、上腕のストレッチ

- ①楽な姿勢で座り、右手を前方に伸ばします。
- ②右手をそのまま胸に寄せ、左手で右肘を押さえます。
- ③両手を一度おろし、反対側も同様に行います。



「ヒトの性行動 (前編)」

はじめに

ヒトを含めた動物の「性行動」は、「食行動」などと同様、個体や種の生存や繁殖において極めて重要な行動であるが、現代人類社会においては、文化、思想、宗教等を含めた個々における多様な価値観、倫理感なども絡む難しい問題である。特に、生物学的視点から性を語ると、倫理的ではないことの方が多いかも知れない。要はタブーなのである。

よって、これまでのコラムにおいて所々で触れつつも正面から論じることは敢えて避けてきたのだが、前々回のコラムで示した問いへの答えと、今後の展開への必要性から、今回と次回に渡り、改めて生物学的(進化的)行動生態学的視点を主とした性の問題について考えたい。

男女の性に対する考え方は多様であろうし、無論男女差別の視点もLGBT差別の視点も筆者は持つていない。また、いくら中立的立場から述べているつもりでも、筆者が男性であることがマイナスに作用するかもしれない。それでも関心のある方に、あくまで一つの視点としてお読み頂ければ幸いである。

「性的二型」という現象

ヒトを含めた動物の雌雄間で大きさが異なることを「性的二型」と呼ぶ。

この雌雄間の大きさと、一夫多妻の傾向には比例関係がみられる。他の類人猿との比較では、雌雄間の形態差がないテナガザルは一夫一妻であるが、雌雄間の形態差の大きなゴリラ(雄が雌の約二倍ある)は、一頭の雄に対して三〜六頭の雌という一夫多妻である。ぜひ、実際に観察して頂きたいが、動物園のゴリラも一頭の雄と数頭の雌で飼育されている。

他の哺乳類に目を向ければ、ゾウアザラシは一頭の雄が五十頭以上の雌を持つことがあり、雄の重さは雌の十倍にもなる。

なお、例外はあるが、哺乳類全体としては一夫多妻が多く、鳥類は一夫一妻が多い。もともと鳥類の一夫一妻においても、子育てを終えると(子が単立せば)、互いに相手を変えて新たなつがいとなることも多い。

(なお、ヒトの婚姻制度としての一妻一夫はあくまで法的なものだが、ここでの議論は主に子を産む関係としてのつがいを想定している。)

性的二型と雄の「暴力性」

性的二型において、一夫多妻ほど、雄が大きくなるのは、雌を巡る雄間の競争において、体格が大きいほど優位だからである。実際に、ゾウアザラシの争いは熾烈を極めるし、雄は非常に暴力的でもある。一概には言えないものの、一般に一夫多妻ほど、雌より雄の方が、競争が激しい分、攻撃的で暴力的である。また、一夫多妻ほど、雌との間に子(自らの遺伝子の半分)を遺せない雄も多いことになる。

そして、雄間の激しい戦いに勝った雄は、多くの雌を得て、自らの遺伝子をより多く遺せるし、子の致命的遺伝性疾患や母親死亡時のリスク回避にもなる。一方、雌も戦いに勝つような「優れた」雄の遺伝子を選別することが出来る。

雄と雌の繁殖コストの違い

この雌雄の繁殖戦略の違いを可能としているのは、配偶子(精子と卵子)の製造コストや、妊娠や出産等に関わるコストの違いである。そして、雌のそうしたコストの方が圧倒的に大きい。

極端なことを言えば、雄がごく短期間に百個体の雌と性交すれば、百個体の子を残すことも理論的に可能だが、雌がごく短期間に百個体の雄と性交しても、基本的に一〜数個体しか残せない。

ヒトにも「性的二型」はみられる

ヒトではどうだろうか。ヒトの男女にも、統計学的な形態差(身長差や体重差)がある(もちろん個々では男性より身長が高い女性も存在する)。国や時代によって全体の平均身長が変化しても(例えば遺伝的もしくは発育期の栄養状態で全体が高身長化しても)、常に男性の方が女性よりも平均身長が高い。つまり、ヒトにも性的二型はみられ、あくまで生物学的に考えれば、完全な一夫一妻ではないということになる。だが、後述するように単純に一夫多妻というわけでもない。

なぜ女性は高身長の男性を好む場合が多いのか

異性の好みは主観的かつ多様なもので例外も多数あるが、一般的に女性は自分より高身長の男性を好む傾向がみられる。現代では必ずしも大柄な男性が雄間競争に勝つて地位や収入を多く得るといわけではないにも関わらず依然こうした傾向がみられるのは、性的二型、つまりは生得的名残として、結果的に一夫多妻的な方向への性淘汰圧をかけ続けていることになる。しかし、長期的にみればこうした傾向も今後変わっていくのかもしれない。

「乱婚」と精巣の大きさ及び「精子間競争」という視点

ニホンザルなどでは、「順位」が高位の雄が、より多くの雌との子を遺しやすいという一夫多妻的傾向がはっきりとみられるが、よりヒトに近いチンパンジーにおいては、順位による一夫多妻的傾向は有するものの、性交はより乱婚的(乱交的)である。

そして、乱婚的な種の雄ほど、体重に対する精巣が相対的に大きい傾向がみられる(一夫一妻や一夫多妻の精巣は相対的に小さい)。

雌が発情期内の短期間に多くの雄と性交渉する場合、雄としてはより多くの精子を生産できる方が、他個体との「精子間競争」において確率的に有利になるからである。

ただ、その分子の父親が曖昧となるため、雌の子育てと、雄の餌や縄張りの確保などが分業的となり、雄は個々よりも集団的に母子を支える形となる。そして、雌としては多くの雄からの援助が得られるというメリットがある。

チンパンジーにみられる集団間の雌の移動と乱婚としての集団強姦的行動

近親婚的なものを避けるため、それぞれの血縁的な集団内においては、思春期を迎えた若い雄か雌のどちらかが、母集団を離れて行く。ニホンザルは母系社会であり、基本的に若い雄が集団間を移動する。一方、よりヒトに近いチンパンジーは父系社会であり、若い雌が集団間を移動する。

そのため、「人視点」では全く「倫理的」ではないものの、チンパンジー社会では、群れに入ってきた若い雌個体に対して、群れの雄達が「集団強姦」に近いような形で性交を行う様子がみられ、卵子の受精という視点では過酷な精子間競争となる。

よって、雌も雄もあまり相手個体を選び好みせず(全くしないわけではないが)、基本的に個体の意識の及ばぬ卵子レベルで、精子を選別しているという見方もできる。

また、これにより個体としての熾烈な雄間争いを和らげる効果や、雌にありつけず集団に留まる意義の低下する雄個体を減少させる効果などがあるのだろう。

ヒトは、一夫一妻か、一夫多妻か、乱婚か

ヒトの雄の精巣も、一夫一妻や一夫多妻の種の精巣より相対的に大きく、後者に近いため、どちらかと言うと乱婚的である。男性器の亀頭の形状は、先に性交した雄の雌の性器内に放出された精子を掻き出すための適応

の構造とも言われている。

また、約六百〜七百万年前にチンパンジーの祖先と別れて以降、現生人類まで連なる様々な人類種の化石における性的二型を調べると、相対的に雌雄間の形態差は小さくなってきている。よって、現存する類縁の種と、過去の人類種との比較から考えると、本来の現生人類種が一夫一妻に近づきつつあるのは事実である。

だが、現段階では多少の「性的二型」がみられるため、雄間競争のあるやや一夫多妻的であるといえ、さらに精巣の相対的大きさから精子間競争もあると考えられるため、乱婚的でもあると推定される。つまり、「順位」の高い男性ほど、多くの女性との間に子孫を残す可能性が高いが、それらの女性も「婚外交渉」を行うということである。

また、性交中に声を出すことは、捕食者に見つかるなどの様々なリスクを伴う非適応的な行動にみえるが、女性の方が性交中に声を出すことが多いのは、他の男性をおびき寄せて精子間競争させるための適応的行動の名残だとする説がある。

一夫多妻は男性と女性のどちらに有利か

一夫多妻というと、男性側にメリットが大ききように思われるかもしれないが、全体としてみるとそうではない。例えば、ある「順位」的に優位の男性が、女性へ与えられる資源を千持ち、劣位の男性が資源を三百五十持つ場合、優位の男性が三人の妻を持てば(公平に分配されると仮定すれば)、劣位の資源三百五十をくれる男性と結ばれた方が女性にはメリットがある。だが、優位の男性が二人しか妻を持たない場合だと、女性一人当たりの得られる資源は多くなる。無論、後述するように子育てへの夫も協力という視点も重要なのだが、社会論的にも一夫多妻制の方が、女性全体の経済水準は上がるといわれている。

善し悪しは別として、もし重婚が認められるなら、「イケメン芸能人」で大金持ちの魅力的な男性の二番目の妻になる方が、そうでない男性のたった一人の妻となるより良いという価値観を持つ婚活女性もいるのではないか。

だが、現実には一部のイスラム圏以外の多くの国で重

婚は違法であるし、また子育てに夫の協力が欠かせないほど、一夫一妻の方が望ましくなる。

なお、男女の別なく仕事に就け、男性以上に稼ぐ女性も多い今日、生物学的にも歴史的にも稀ではあるが、一妻多夫を望む男女も一定数いてもおかしくはない。男女の別なく重婚が認められれば、法的にも中立である。

「一夫一妻」と「一夫多妻」のそれぞれにおける男女のメリット・デメリット

ニホンザルなどでは順位が分かりやすいとしても、現代人類社会において、男性においても女性においても、何を「順位」とするかは議論の余地があるし、容姿、性格、収入、様々な能力など多様な指標や多様な価値観に拠るものである。

だが、異論はあるが、そうした前提において、あえて男女それぞれに何かしらの順位的なものが存在し、かつ適齢期の男女が同数だとすると、一夫一妻と一夫多妻のそれぞれの男女の有り様について、あくまで一仮説として考察すると次のようになる(ここでは上位二割、中位六割、下位二割とする)。

社会にみられる多くの現象において、パレートの法則という二：八に近い偏りがみられることがある。経済力を例にとると、「富裕層上位二割が、全体の富の八割を持つ」といった具合である。

もし、一夫多妻制で、男性の上位二割が、イスラム法のように皆妻を四人持つとすると、それで女性の八割はなくなってしまう。そして、中位から下位八割の男性は、残りの二割の女性を巡って争うことになるため、結婚できない男性が大部分となる。

同様の仮定で、もし一夫一妻制で、上位二割の男性が、上位二割の女性と結ばれるのだとすると、本来上位二割の男性の妻になるはずだった中位六割の女性は、本来結婚できない可能性が高かった上位以外の八割の男性の中から相手を選ばざるをえなくなる。一方で、中位六割の男性は、本来男性上位二割に独占されていた妻を持つことが出来る。また、上位二割の女性は上位二割の男性を独占できるが、上位二割の男性は複数の妻をもつ権利を放棄しなければならない。

それぞれのメリット、デメリットのなものを考えると、上位二割の男性はメリットが低下、上位二割の女性にはメリットが増加、中位六割の男性は結婚できるところになりメリットが大きく上昇、下位二割の男性も競争が減ってメリットが上層する。一方中下位八割の女性もかつてはメリットが低下することになる。

よって、社会の一夫多妻から一夫一妻への流れにおいて、本質的なメリットを得たのは、中下位八割の男性と上位二割の女性であり、デメリットとなつたのは、上位二割の男性と、中下位八割の女性である。

もし、仮に重婚が解禁されれば、婚活市場における女性の価値は一気に上がり、一方結婚できない男性はさらに増えることになる。

男性と女性の不倫の意味するもの

前述したように、現生人類も「乱婚性」を持つているため、女性も他の男性と性交することがある。魅力的だが浮気性の男性の子を身ごもり、真面目で誠実な男性に育てさせるといふ戦略をとる事さえある。

女性は産まれた子の親であることは間違いないが、男性はそれを百パーセント確認する手立てが無い。男性には、自分の子と思っていながら実は自分の遺伝子を持たない子を育てるといふリスクがある。父親が遺伝的にも実子だと思つて育てた子の約一割(この割合は夫の所得と反比例して上下する)の子が実際にはそうではなかったという遺伝的調査結果もみられるし、夫の経済力が低いほど、妻の不倫率が高くなるという報告もある。

そのため、性交を伴う不倫には男性側の方が嫉妬することが多いし、古今東西の歴史や文化を調べれば、女性側の不倫に対してより厳しい。

古今東西の人類社会でみられる極端な一夫多妻が意味するもの

現代では一夫一妻を是とするキリスト教をベースにした欧米文化が世界基準的となつているため、大部分の国や地域において、一夫一妻が単なる宗教観や倫理観ではなく法制化されており、一夫多妻を認めてい

るイスラム教国においても、実際には一夫一妻という夫婦形態が大部分である。

だが、農耕・牧畜以降の古今東西の社会において、富や権力を持つ男性が、一人以上の妻や、正妻以外の女性を持つ例は珍しくない。これは順位に比例した一夫多妻的なニホンザルに近い行動であり、進化的な起源としては理解しうる行動である。

なお、ご存知かもしれないが、ギネス記録上もつとも多く産んだ女性の実子数は六十九人であり、それでも十分驚異的であるが、一方もつとも多く産ませた男性の実子数は八百八十八人で、ハーレムを築いた中世モロッコの君主である。

このようなケースでは、男性が数十人の妻を同時に持つていたりするが、人類が厳密な一夫一妻ではないといつても、ここまでの一夫多妻は不自然である。それを可能にしたのはやはり極端な富の蓄積と偏りであり、農耕・牧畜以降、すなわち自己家畜化以降の話であろう。

現代社会の男女の様相と人為淘汰

社会的に注目されるほどの「高順位」の男性が不倫した場合、メディアなどの標的となりやすく、場合によっては富や権力などを失う例がみられることは、現代社会ならではの現象である。

一方で、富や権力などを持たずとも、結婚と離婚を繰り返しながら、シングルマザーの母子を量産し、まだ子も幼いのに養育費もまともに払わずに社会に負担させるような一夫多妻的行動を取る男性がいることも注目に値する。

また、統計的事実として、国の経済が豊かになるほど、子の死亡率が下がるのと比例して、女性一人当たりの子の数は少なくなる。

個々でみればケースバイケースであるが、一般的に子育てにはお金がかかるので経済的に豊かな家庭ほど子が多いかという点、むしろ逆のことが多い。貧困が子の致死率に影響を与えるため、貧困状態にあるほどより多くの子を生むような生得的な動機付けが働くのだと思われるが、現代の大部分の国や地域において、国家的もしくは国際的な医療や福祉により生存上の淘汰を免れるこ

とが多いので、結果的に大部分の子が成人する。

そのこと自体は素晴らしいことであり、人類の勝利かもしれない。ただ、上記の現象を生物学的視点で見ると、従来の「順位的」「自然淘汰」とは反対の、「逆順位的」「人為淘汰」が存在することとなる。

男女の出生比の違い

ここまで医療や科学が進んでも、未だ男女の産み分けに関する科学的説明はなされていない。個々の家庭では、男児を望んだり、女児を望んだり、両方を望んだりと多様だが、その通りになるとは限らず、男児ばかり、女児ばかりが産まれることもある。それでも、古今東西を通じて、全体では常に概ね五パーセント程度男児が多く生まれてくる。個々や社会の思惑を超えた自然の摂理の一つと言えよう。

その生物学的意義は、基本的に相補的である二対の染色体において、男性の性染色体であるXY染色体は、女性のXX染色体より遺伝的脆弱性が高いとする説や、集団間や雄間競争等で、男性の方が死亡するリスクが高いことに対する適応的現象といった説がある。

実際、男児の流産率の方が高いし、着床時点では男児となる確率が五割ほど高いとされる。

男性に課された生物学的役割

古今東西の歴史を見ても、戦争などに行くのは基本的に男性である。無論個々での男女の能力はそれぞれであるし、少数ながら女性の戦闘員もみられる。それでも古今東西の警察や軍などの武力的組織においては男性が多く、スポーツの世界を見ても、運動能力は男性優位である。

かつてのイスラム世界で一夫多妻制度が確立されたのも、当時は相次ぐ部族間競争や戦争で圧倒的に男性が少なくなつたからという説がある。

人類の長い歴史において、そうした有事の部族間競争や国家間競争などにおいては、男性の攻撃性や暴力性が、社会における有能な能力の一つとして評価されてきたのだろう。男女平等が叫ばれる現代において

も、警察組織や軍組織は男性の定員が圧倒的に多い。しかし、戦時の英雄も、平時では刑務所等に隔離されているかもしれない。平時では暴力的傾向はマイナスに働くことの方が多く、犯罪全般においても、古今東西で常に男性の方が多いし、実際男性の方が常に有意に多く刑務所等に隔離されている。

そういう意味では、平時の社会は相対的に男性に厳しい。性においても、個人や場合により生じるかもしれない強姦的な性衝動の生得的な残を理性で抑えられなければ、大部分が刑務所送りとなる。

もつとも、状況次第では男女共に相当に攻撃的・暴力的となることも少なくないので、生得的、もしくは「野生」の人類種としては、相当に好戦的なのではないかと筆者は考えている。

スポーツやゲームや映画なども、生得的な好戦的性質を昇華的に発散させる役割を持つのだろう。

平時の一夫一妻制では必然的に男性が余る

第二次対戦以降、国家間の大規模な戦争は減っており、良くも悪くも攻撃的な男性の活躍の場は減る一方である。それにより今後男性の心身が次第に軟弱化していったとしても、人類社会は構わないのかもしれないし、その方が犯罪も減るかもしれない。

ただ、「現代の平和」は、大国間が核兵器という人類史上最強・最凶な軍事兵器を（筆者は生物兵器やAI兵器等をより懸念しているが）、お互いの首元にナイフを突きつける様に維持することで、危うくも保たれているのであり、潜在的な戦争や紛争の火種は常に存在する。

いずれにしても現代においては、地球上の大部分の国や地域において、暴力的な男性間闘争も部族間闘争も大規模戦争も減り、医療の発達で男児の乳幼児死亡率も減ったことで、「自然」が想定するほど「男性が死ななくなった」。

ただ、そうなると、例え同年代の男女全員を強制的に一夫一妻で結婚させたとしても、必然的に男性が余ることになる。こうした根本的問題に「社会」は見えて見ぬふりをして、いわば「不都合な真実」の一

つなのだろう。

そして、実際の古今東西において、全体の未婚率がどう変化しても、常に男性の未婚率の方が有意に高いという事実がある。

男女の繁殖期間の相違と「晩婚化」がもたらすもの
これもあくまで生物学的視点においてだが、男性の繁殖期より、女性の繁殖期の方が短い。一夫一妻制の元で、意識的にせよ無意識的にせよ、夫が一人の妻に多くの子を産ませたいと望む場合、幅広い年齢層の男性が、相対的に若い年齢層の女性を求めることになる。

よって、「恋愛市場」において、女性が若い時期に異性を探すのは、男性より困らないはずである。しかしながら先進国の大部分において、女性も「高順位」の男性との出会いの機会獲得や経済的自立などのために、男性同様に教育期間が長くなり、近年急速に晩婚的となった。

一方、先進国では子の栄養状態等がよくなり、精通・初潮も早まっているので、個体差はあるものの生物学的には十歳前後で親離れ子離れしたくなる思春期を迎えることとなるため、親子共々望もうが望ままいが、その後のさらに不自然とも言えるほどの長期間、子は親の養育下、管理下に置かれたままではない。

また、早い初潮と遅い晩婚、さらに産む子の数の減少（月経休止期間の減少と関連）により、月経期間が長くなったことで、女性の乳がん、卵巣がん、子宮癌などの婦人科系の癌が増えていることは、トレードオフ的現象とも捉えられるが、現代社会の男女の性や婚姻が自然に反している部分への警鐘でもあるかもしれない。

堕胎と避妊

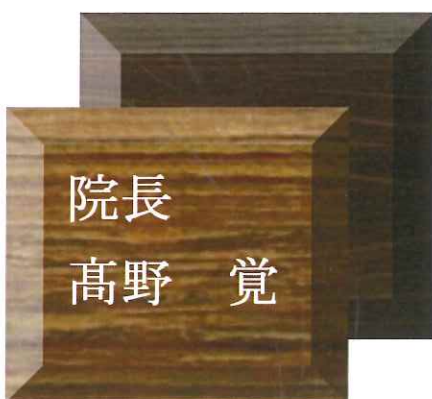
前編の最後に、堕胎と避妊について一考したい。中絶や避妊は女性の権利として讃える向きもあるが、本来結びついている性交と妊娠の自然な関連を低下させている。堕胎という親や社会の都合による人為的な

命の選別は、今後の永い未来のあるの唯一の命を奪うことにかわりのない行為であり、筆者としては不自然なものを感じてしまう。

未来ある子の死は多く人が悲しむし、事故や事件の被害者ともなれば社会的にも大きく注目される。しかし、どんな個別の経済的事情や社会的事情があろうとも、生まれた直後の乳児を殺した場合には「殺人罪」が適用されるのに、お腹の子に対しては、「堕胎罪」はあっても「事実上」合法的に「殺す」ことができる現状に、ある種の怖さを感じるのである。無論ニユースにもならないし、前者に比べて世間的に批判されることも少ない。

また、避妊法を使い続けると、自らの遺伝子を受け継ぐ子を多く遺すという生得的な繁殖戦略上の成果を伴わないため、男性側がそれだけ浮気相手や不倫相手を求め続け、性交し続けても、生物学的な視点ではいわば「バーチャルな行為」に他ならないことになるため、生得的な部分ではいつまでも「満たされない」といった葛藤を（少なくとも無意識的に）抱え続けたままとなる。

そして、避妊法の普及と共に大部分の性行為が純粹な快楽となったにも関わらず、それと反比例して「望まない妊娠」や、中絶・堕胎が増えていることも不自然かつ皮肉な結果である。事実上巧みに避妊していない男性側の生得的戦略とも言えるが、結果的に「命」が毀損され続けている。



インフルエンザについて知っておこう！！

～早めのインフルエンザ対策で冬に備えましょう。～

インフルエンザは‘かぜ’の親玉

かぜの中でも、症状と感染力が際立って強い

インフルエンザはかぜ症候群（いわゆる‘かぜ’）の一種です。かぜ症候群は、ウィルスに感染し発症する病気で、その原因となるウィルスは200種類以上あります。中でもインフルエンザウィルスは、感染すると高熱をはじめ様々な症状が全身に起こり、感染力も非常に強いという特徴があって、他のかぜウィルスと大きく異なります。

かぜ症候群とインフルエンザの違い

	かぜ症候群	インフルエンザ
発症時の症状	徐々に悪化	急激に悪化
発熱	なし。あっても37度程度	38度以上のことが多い
悪寒（寒気）	軽い	強い
症状・経過	上気道炎症状が中心	全身症状が強い
合併症	少ない	肺炎などが起こり得る
発生状況	散発的	流行する

インフルエンザウィルスにはいくつものタイプがある
インフルエンザウィルスは、A型、B型、C型に分けられ、さらにA型は100種類以上に分けられます。

◆A型…A型の特徴は、ウィルスが次々に変異*することです。感染症に一度感染すると、原因の抗原（ウィルスや細菌）に対して抗体ができて、次に同じ抗原が身体に入ってきたときには抗体が働いて感染を防いでくれます。しかしA型はすぐに変異するために抗体がうまく働かず、何度も感染しますし症状も強くなりやすいのです。新型ウィルスは全てA型です。

◆B型…B型ウィルスはあまり変異しないので、一度感染したあとは抗体がよく働き、二度目の感染からはA型ほどには悪化しません。ただし初感染のときはA型と同様に強い症状が現れます。

◆C型…A型やB型に比べて症状・感染力ともに弱く、軽い症状で済みます。

*変異とは、ウィルスの構造の細部が変化し、似ているタイプに生まれ変わることです。

インフルエンザ Q&A

Q. 「熱は下げたはいいけない」って本当ですか？

A. 発熱は身体がウィルスと戦っている証拠といえます。ウィルスは熱に弱いので、発熱した方が好都合なのです。ですからむやみに熱を下げるのは良くありません。ただし高熱のために体力が激しく消耗している場合などには、効果がマイルドなアセトアミノフェンという解熱剤が処方されます。15歳未満では、ライ症候群やインフルエンザ脳症を起こしやすくなることがあるので、アスピリンなどの解熱剤をむやみに使わないようにしてください。

Q. ワクチン接種を受けてもインフルエンザにかかる人もいるそうですが…

A. インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行するであろうウィルスのタイプを予測して作られます。予測が外れたり、ウィルスに変異が生じたりすると、有効率が下がります。ですから「ワクチン接種を受ければ絶対安心」とは言い切れないのです。しかし、ワクチンに確かな感染抑制効果があることは、日本臨床内科医会が毎年行っている研究結果などから明らかです。特に新型インフルエンザワクチンの効果は良く、高い有効率が得られています。

Q. ワクチンの副反応が心配です

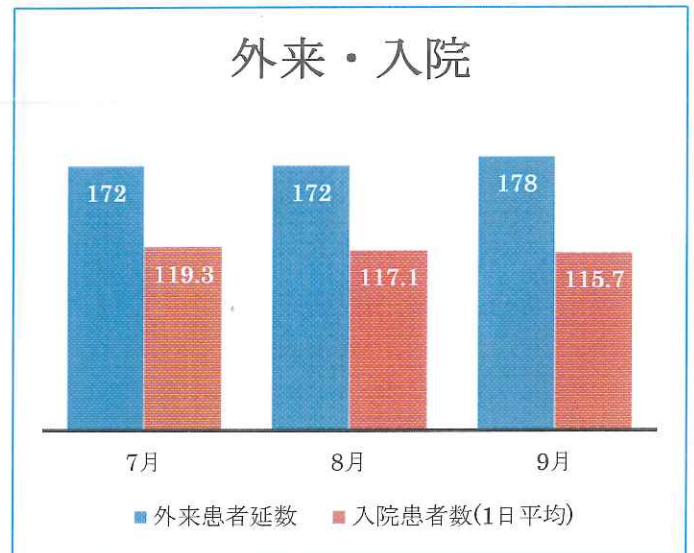
A. 現在使用されているのは精製された不活化ワクチンで、生ワクチンと異なり副反応はほとんどありません。日本臨床内科医会の調査でも、毎年1万人以上に摂取して、数名に発熱がみられる程度です。その発熱も副反応というより、恐らくかぜなどの発病と偶然タイミングが重なったためではないかと思われます。なお、注射した場所が赤く腫れるといったことはよくありますが、数日で治ります。



風邪予防
手洗いとうがいを忘れずにしましょう



	月	火	水	木	金
午前	高野	高野	齋藤	新谷	新谷
午後	齋藤	高野	齋藤	新谷	新谷



栄養課

～入院患者さまのメニュー紹介～



今回は通常のメニューの
一部をご紹介します。

ごはん
ホキのマスタード焼き
大根のそぼろ煮
菜の花のピーナツ和え
味噌汁



☆豆知識

ホキはクセもなく上品な白身魚でビタミンやミネラルなどの栄養をバランスよく含み、煮物やフライ、ソテーなど様々な料理に利用されます。ホキにはビタミン B1 やビタミン B2、カルシウムやマグネシウムなどが含まれています。また血液をサラサラにする DHA や EPA も含まれているので、高血圧の予防にも役立ちます。

理念

患者さまの権利と尊厳を尊重し、笑顔と愛の心で
全人医療へ奉仕します

基本方針

- 1・私達は、地域に密着した精神科医療の提供と的確な認知症のケアを実践します。
- 2・私達は、患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、愛の心で医療を提供します。
- 3・私達は、患者さま並びにご家族の信頼を得、満足度の向上に努めます。
- 4・常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。
- 5・私達は、理念達成のため、健全経営の維持向上に励みます。

患者さまの権利

当院では、患者さまと信頼関係で結ばれた「患者さま中心の医療」を行うことを目指しています。ここに「患者さまの権利と責任」を掲げ、これを尊重します。

- ・安全で適切な医療を公平に受ける権利があります。
 - ・人権とプライバシーに配慮される権利を有します。
 - ・診療内容につき、十分な理解をするための説明を受ける権利があります。
 - ・検査、治療、その他医療行為に同意し、選択あるいは拒否する事ができます。
 - ・拒否した場合においても不利益を生ずることなく、同様な治療を受けることができます。
 - ・診療情報を知る権利があります。
 - ・自身の診療について、他の医師等の意見を聞く（セカンドオピニオン）権利があります。
 - ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。
- 患者さまは、以上の権利のもと、治療上のルールを守り、医療を受ける権利があります。

一 診療科目一

精神科 平日 AM 9:00~12:00
PM 2:00~ 5:00
TEL 0495-73-1611
FAX 0495-73-1616

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・祭日
(土曜日午前)

入院随時 各種保険取扱い
完全予約制となっております。

一 診療時間一



編集後記

今年の夏は非常に暑い日が続き、台風・豪雨など自然災害の恐ろしさを感じた夏でした。みなさま、備蓄などの備えはされていますでしょうか？日頃から、緊急事態を想定し、対策を立てておくことが大切になります。9月1日防災の日でしたが、備蓄など、もしもの時の備えを確認してみるといいですね。



ストリートビューQRコード



施設周辺の道路沿いの風景を
パノラマ写真でご覧いただけます。
こちらのQRコードを読み取って
ご利用ください。

編集発行

2019年10月

医療法人(社団)明雄会 本庄児玉病院

広報誌グループ

〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉 720

Tel. 0495-73-1611 fax. 0495-73-1616

院内の雰囲気もお楽しみ
いただけます！

