

患者さま手作り作品



さくら

本庄児玉病院  
広報誌第28号

contents

- ❁ 精神科コラム . . . . . P. 1, P. 2
- ❁ 院内行事・院内研修 . . . . . P. 3, P. 4
- ❁ 作業療法士室だより . . . . . P. 5
- ❁ 外来患者延数・入院患者数 . . . . . P. 6
- ❁ 栄養課「2月の行事食」 . . . . . P. 6

# 精神科コラム

## 「進化医学的視点からの人類と感染症」

### はじめに

世情に做りたいわけでも反したいわけでもないが、今回掲載予定であった「ヒトの性行動(後篇)」については次回とさせて頂き、次号のコラムにて書かせて頂くと思うっていた内容を一部修正して今回掲載させて頂くこととした。

今回の新型コロナウイルス(COVID-19)の発生と拡大は誰にも予測できなかったと言説がみられるが、人類の感染症に対する懸念は、以前から多様な立場から様々に唱えられていた。ただ、以前のコラムでも触れたように、筆者を含め誰もが多かれ少なかれ見たいものを見て、聞きたいものを聞き、言いたいことを言う認知バイアスの中で生きているので、大部分が特に注目してなかったものと思われる。

筆者は、専門が精神医学であるため、理学部時代に学んだ「人類の進化」や、人類学上の「自己家畜化」などの概念を用いて、これまで主に「うつ」における人類の自己防衛的な適応面と現代社会環境下での脆弱性について訴えてきたが、人類の「感染症」に対する脆弱性と懸念についても、それなりに訴えてきたつもりであった。

そして、今回の新型コロナウイルスの世界への拡散と悲劇を目の当たりにする中で、今回ウイルスの特徴や、今後の予測については感染症学、疫学、公衆衛生学等の専門家にお任せすることとし、筆者としては、進化医学的視点から改めて人類と感染症との関りについて考察させて頂きたい。今回は異論や反論は承知ながら、あくまで多様な視点の一つとしてお読み頂ければ幸いである。

### 感染症と恐怖症

進化史の中で、ほぼ全ての生物種が感染症と戦ってきた。医療史もほぼ感染症との戦いである。人類も遙かなる祖先の時代から、ウイルスと戦ったり共生したりしてきた。

ただ、ウイルスは「脳」ではなく、「免疫系」が認識するものであり、直接目では見えない。よって生得的に適切な危機感や恐怖を持ちにくく、それらが過剰になったり過小になったりしやすい。放射

能などについても同様である。

一方、過去の人類の進化的適応環境においても目に見える脅威であった「ヒト」や毒蜘蛛、もしくは敵部族の襲撃、高所、雷や火事などの方が、より適切な危機感や恐怖を持ちやすい。

危機感や恐怖は過大でも過小でも「適応的」ではない。これらへの恐怖が過大であれば、場合により「恐怖症」と診断されるかもしれない。だが、現代の先進国の多くにおいて、もはや毒「ヒト」に噛まれて死ぬことは少ないし、抗毒素による治療も可能だが、現代においても世界中で「ヒト」に噛まれて死ぬ人は年間十万人以上、障害を遺す人は四十万人以上もいて、昨年WHOが警鐘を鳴らして対策に乗り出したほどである。

生得的に「ヒト」に恐怖することは、現代においてさえ、環境次第で「適応的」なのである。なお、「ヒト」やクモへの恐怖は、文化の影響を受けていない赤ん坊の瞳孔変化を調べることで、遺伝子に組み込まれた生得的なものだということが、ドイツのマックス・プランク研究所の研究で明らかになっている。

現代では、比較的安全に高所で作業することができるようになったが、墜落事故がなくなったわけではないし、今も「高所」が「危険」であることには変わりはない。それでも、「ヒト」恐怖症や「高所恐怖症」などの精神医学的診断は存在するが、「火事恐怖症」が存在しないのは、現代社会においても「火事」が依然人命を落とす脅威であり、それに恐怖することはたとえ過大気味であっても基本的に適応的であるからだろう。ただ、いつか「火事」が極めて稀な事象となれば、「火事恐怖症」という概念ができるのかもしれない。

### ウイルス・細菌と「不潔恐怖症」

少し話が逸れたが、ウイルスに話題を戻したい。ウイルスを結晶化することで、電子顕微鏡にて可視化されたのは一九三五年のことであり、また百年も経っていない。よって、少なくともウイルスを人命への脅威として脳が認識するメカニズムを現生人類が生得的に持つていないのは明らかである。それ故、それなりに防護している医療関係者でさえ時に防ぎえないのである。最初に触れたようにウイルスや細菌などを認識するのは脳ではなく免疫系である。

(現在のコロナ禍において、生物学的には機能的にもサイズのにも大きく異なる細菌とウイルスとの区別が付いていないような発言がみられることがあるが、同じ「目に見えない世界」の話なので止むを得ないことだろう。ただ、細菌もウイルスも、それぞれサイズを含めて極めて多様なが、イメージとしては細菌のほうがウイルスより百倍くらいサイズが大きい。抗生剤(抗菌薬)が効くのは細菌であり、ウイルス保有者を保菌者とは呼ばず、キャリアなどと呼ぶ。)

これらのことから、ヒトは、時に人命を脅かす目に見えないウイルスにも細菌にも生得的に「恐怖」を感じにくい。命を脅かす存在は基本的に概念上の存在であり、それ故恐怖の持ち方も多様で幅があり、時に両極端になることもある。

精神医学において、不潔恐怖症(潔癖症)といわれるものは古くから存在する。そうした診断をされた人たちが必ずしも科学的に合理的な感染防御行動を取れているとは限らないが、恐らくそうでない人よりは感染を防いでいる面があるろうし、日本人の多くにみられる文化的な(恐らく遺伝的にも)潔癖症的な性格が衛生面での向上に寄与しているとも思われる。(最近の医療従事者や都民等への差別や偏見の記事はとても残念であり、ハンセン病などの暗い歴史が生かされていないとも感じるが、それらは過度ではあるもの生得的な自己防衛反応によるのだろう。)

「適応」生存や繁殖上「プラスかマイナスか」の視点から考察する進化精神医学的には、不潔恐怖症であると、普段は「汚染」への過剰な恐怖ゆえに何度も手洗いするなどして社会生活上の適応度を下げているのだが、集団内の多様性として一定数そうした傾向に関連する遺伝子が存在することが、過去に感染症による集団の絶滅などを防ぐ効果があった可能性が考えられる。そして、現在のコロナ禍においては、まさに以前であれば不潔恐怖症的と言えほど衛生面に気を付けた方が、感染へのリスクは下げられるだろう。

### 感染症とアレルギーの進化医学的トレードオフ

ただ、進化医学的観点からは、無菌室的に常に環境が衛生的であればあるほど理想的なのかというところでもない。使わなければ筋力が衰えるように、それなりの病原体に晒されていないと感染症への抵抗力も低下する。不顕性を含めて時々我々が風邪を引くのは、より病原性の強い細菌やウイルスに備えるためとの説がある。無論不潔すぎる環境も望ましくないが、どちらに傾きすぎても望ましい環境ではないのである。

ただ、特に免疫系が発達する幼少期の環境が衛生的すぎると、その後喘息等のアレルギーが増えるという説があり、実際に先進国では近年五十年の統計において、感染症の発症率低下と反比例するように喘息や食物アレルギー等のアレルギー性疾患が増加してお

り、クローン病等の自己免疫疾患との関連も指摘されている。

### 人体とウイルス・細菌との共生という視点

ウイルスや細菌の全てが病原性を持つわけではなく、むしろその多くは人体に不可欠な存在でもある。細胞が生命の基本単位という考え方からすると、人体は数十兆(かつては約六十兆と言われ、最近では約三十七兆ともされるが、個々でも年齢でも絶えず異なる)の細胞の生命集合体であるが、腸内や皮膚表面などに百兆を超える細菌叢が共生・寄生しているといわれる。一部の細菌は人類との長い進化の過程で共進化し、共生関係を構築していることが分かっている。消化等を助けたり、より皮膚表面や腸壁からの有害な細菌等の侵入を拒んだりしている。ウイルスについても、例えばヘルペスウイルスは感染後宿主に住み着くことがあるが、それが病原性細菌の侵入を防ぐ働きを持つとされる。

さらには、細菌やウイルスは、免疫系や神経系などにも多様な影響を与えており、人の行動にまで影響している可能性を論じたものまである。そして、細菌やウイルス以外にも、人体には他にも真菌(カビ)や時に寄生虫なども共生や寄生する。また、ウイルスは多様な生物種の進化にも、ヒトの進化にも不可欠な存在だったことが明らかになってきており、ヒトの遺伝子の四割以上がウイルス由来ともいわれる。

### 人体も多種多様な生命体からなる一つの生態系である

我々の身体には、宿主の遺伝子を持った細胞生命体より、遥かに多くの宿主の遺伝子を持たない共生生命体が共生しており、人体は多種多様な遺伝子を持った生命体群による一つの生態系を形成しているといえる。

数の上では宿主を優っている運命共同体の多様かつ多数の細菌やウイルス等が、自らの生存を託す宿主に様々な影響を与えていても不思議ではない。それを利用して臨床研究によって、健全な腸内細菌叢を病者へ移植する試みと成果なども報告される段階になってきている。なお、チンパンジーには食糞行動が知られているが、自己治癒的な面があるのかもしれない。

### 抗生剤の使用による細菌叢の破壊と正常な免疫系の変異

先のアレルギーや自己免疫疾患などの免疫異常を起こす理由として、この視点からの仮説もある。それは抗生剤の使用により、外からの病原性を持った細菌のみならず、元々体内にあ

った共生関係にある細菌をも殺すために、その後免疫系がバランスを崩してしまうためというものである。免疫系は複雑であり、未だ全容は解明されていないが、いずれにせよ人類七百万年の歴史においても、ヒト二十万年の歴史においても、今ほど衛生的な環境も、抗生剤を使う環境もごく最近のものだということは考慮すべきだろう。

### 家畜と「自己家畜化」された人類への抗生剤多用

最後に「自己家畜化」の観点から感染症を考えたい。以前のコラムでも述べたが、かつて狩猟採集民であった人類は紀元前約一万年前以降より飼いならしかつていくつかの動物種を家畜化し、いくつかの植物種を栽培して農耕を始めた。

「自己家畜化」の概念は、一九三〇年代にドイツの人類学者アイクシュタットにより最初に提唱され、家畜に起きた変化と人類に起きた変化に共通性があるというもので、体毛の減少、脳容積の減少、性格の従順化、長寿命化、感染症への脆弱化などが指摘されている。(例えば野生の猪を家畜化したものが豚である。)

農耕が人口の増加と相まって、富の偏在と蓄積を可能にし、富を背景にした権力を有する人による人の支配が進み、都市国家や富(お金)による管理が進んだ。つまり、この時代から人はある種の動物や植物のみならず人をも組織的管理下においたのである。

家畜の世界では、その密な環境面のみならず、人工的な品種改良を続けた結果、種そのものの感染症への脆弱化が指摘されており、いくら防疫しても感染症が防げない限界にきているとされ、もはや野生種との交配が必要との声もある。そして、抗生剤の使用が不可欠となっており、それがさらに耐性菌を生む悪循環にも陥っている。

自然状態での感染症は、宿主のエネルギーを消耗させるので個体を痩せやすくするが、抗生剤の使用で、無理矢理発育をよくしている面がある。不衛生さや自然と異なる密な環境下でのストレスによる感染症に対する脆弱性をも抗生剤で覆い隠しているのだ。

そして、それは実は現代の人類にも当てはまるのである。過度の抗生剤使用による細菌叢の破壊が、本来の免疫系を狂わせてアレルギーや自己免疫疾患を増やすと述べたが、さらには肥満等や糖尿病にも関与していると言われる(最近の研究では、肥満は食生活の変化だけでは説明できないとされる)。

さらに、多剤耐性菌の増加も深刻化する一方であり、今後どんな抗生剤も効かない多剤耐性菌による死亡が急増するといわれて

いる。

### 人類が感染症に対して二重三重に脆弱化している可能性

もし、我々が家畜化されているのだとすると、現代社会の人類も個体としての感染症への抵抗力自体がかつての人類に比べて相対的に低下している可能性がある。さらに都市化や、国境を越えた人の移動が感染症の拡大を容易にしている。そして、先述の過度な清潔環境が、免疫力維持にマイナスに働いている可能性がある。現代社会は二重にも三重にも感染症に脆弱になっているのではないかと。しかし、七十億以上に膨れ上がった人類は、もはや野生にも狩猟採集民にも戻れない。かといって今後永続的に三密を避け続け、人の移動を制限し続けながら経済を維持し、七十億の人類を養うことは困難だろう。

### おわりに

上記の視点を踏まえれば、残念ながら今後新たなウイルスの脅威は増えることあっても減ることはなさそうである。

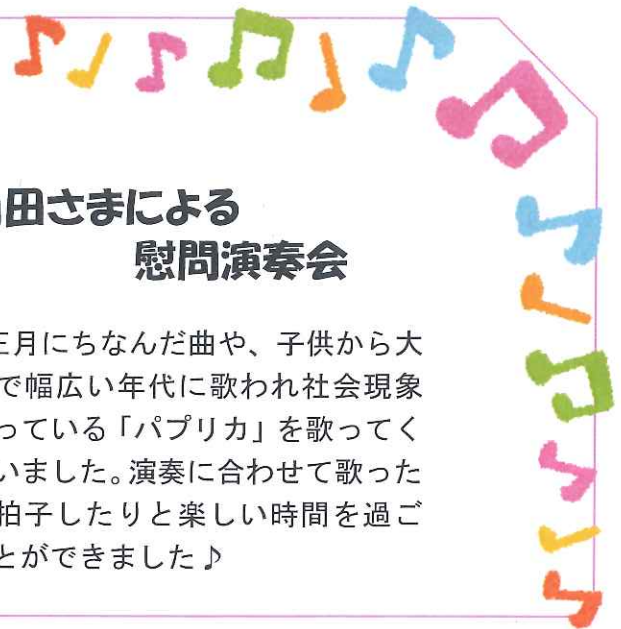
ワクチンや治療薬ができてきようが、個々の感染症は必ず終息する。しかし、人は喉元過ぎれば忘れやすい。これを機会に改めて各国が極秘裏に進めている生物兵器開発のリスクをもっと懸念すべきであると思うし、さらには人類文明社会の有り様をも多少なりとも問い直すべきではないだろうか。

また、以前のコラムでも述べたが、筆者を含めて誰もが多かれ少なかれ「井の中の蛙」であり、各分野の専門家も程度の差はあれ専門外のことには疎いものである。ただ、「木」を見るだけでも「森」を見るだけでもダメで、物事の本質は複眼的にみる必要がある。

筆者は、全自然現象は畢竟人知を超えており、未来永劫人類の管理下には置けないとの立場だが、それでも俯瞰的かつ複眼的視点を持つ進化医学的考察は、今後の世界的、人類学的な問題を考える上で必ず役に立つものと考えている。

院長 高野 寛

# 新春演奏会



## ガトーフェスタ角田さまによる 慰問演奏会

お正月にちなんだ曲や、子供から大人まで幅広い年代に歌われ社会現象となっている「パプリカ」を歌ってくださいました。演奏に合わせて歌ったり手拍子したりと楽しい時間を過ごすことができました♪



# 初詣

お作法通りに、手水舎で手と口を清め、二礼二拍手一礼をし、お願い事を伝えました。



患者さま、お参り作法を楽しんでいらっしゃいました。

### 常香炉でお清め

常香炉は、仏様にお香を供え、その煙を浴びることで心身を清める場です。体の悪い所に煙をつけると治るとも言われています。

お参りの帰りは  
ベイシアでおやつタイム

# 節分

節分といえば豆まき！！今年も鬼に扮した職員目掛けボールを当て、鬼退治！無事、邪気を祓うことができました。また、今年も、紅組、白組に分かれて玉入れをしました！！その後、ボーリングゲームもしました。



みなさんお上手!!



## ひな祭り

「もう一回着る~!!」「写真撮って~!!」と  
男性の方もとても楽しんでくださいました。

3月5日2階、3月12日3階、ひな祭りを行いました。  
音楽療法と、患者さまが女雛、男雛に変身して記念撮影を  
行いました！皆さんお似合いでとても可愛かったです！



女性の方は、マニキュアを大変喜んでいただき、  
「見て!!見て!!」と嬉しそうに手を広げて見せてくださいました。

患者さま手作りの雛人形が1階待合ホールに飾られました。  
とても可愛らしいと来院された方にも大変喜んで頂きました。

## 院内研修～医療安全勉強会～



### 「高齢者の転倒転落事故防止」

について学びました。



#### 目標

転倒転落を減らすための

『根拠のある防止対策』を立てる

- ・適切な防止策を立案するために必要な情報収集をする
- ・適切なタイミングで危険度を評価する→状態変化に気づく
- ・患者さまと看護師の認識のずれをなくす
- ・患者さまに合わせた細かく丁寧なケアを選択する
- ・理想を思い描いて、そこに少しでも近づける努力をする

転倒転落事故を減らすことはできるけど「ゼロ」にすることはできません。もし患者さまが転倒・転落した場合、転倒・転落する前はどうか？いつもと違っていたのではないか？このちょっとした気づきが大切だと学びました。日頃から患者さまの状態をよく観察し、転倒・転落事故を減らしていきたいと思えます。

他にも「高齢者の皮膚・排泄ケア」、「行動制限最小化看護」について学びました。



## 日本医療機能評価 認定更新

当院は、2019年12月6日に公益財団法人日本医療機能評価機構の定める認定基準を達し、病院機能評価(3rdG:Ver2.0)の認定を更新しました。

当認定は、2014年10月1日に初回認定を受け、今回が1回目の認定更新になります。

今後とも、病院の機能や質の向上を目指してまいります。

## ～作業療法士室だより～

### 転倒予防

今回は、前回紙面の都合上ご紹介できなかった、転倒予防体操の筋力トレーニング編「床での筋力トレーニング」についてご紹介したいと思います。  
まずは、前回も書きましたが、筋力トレーニングを行う際の注意点を改めて述べたいと思います。

### 転倒予防体操について パート3

#### ○筋力トレーニングを行う際の注意点

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んが、慣れてきたら10回を目安に行いましょう。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しょう。頻度は、1週間に2～3回を目安に行いましょう。全部をゆっくりとやってみたり、もしくは気になる箇所を部分的に試してみてください。

### ○床での筋力トレーニング

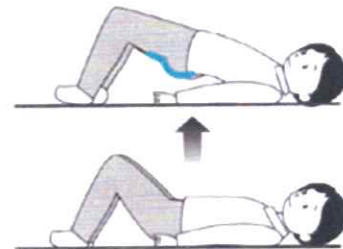
#### 1. 腹筋のトレーニング

- ① 仰向けに寝て両膝を曲げ、足で三角形を作ります。
- ② 両手はふともものあたりに添え、おへそを見ながら肩甲骨が浮く程度まで上体を起こします。
- ③ ゆっくり体を戻します。



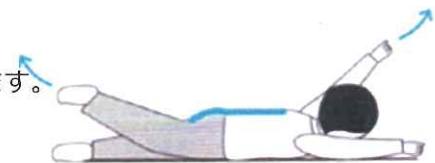
#### 2. お尻のトレーニング

- ① 仰向けに寝て両膝を曲げ、足で三角形を作ります。両手は体の横で床につけます。



#### 3. 背筋のトレーニング

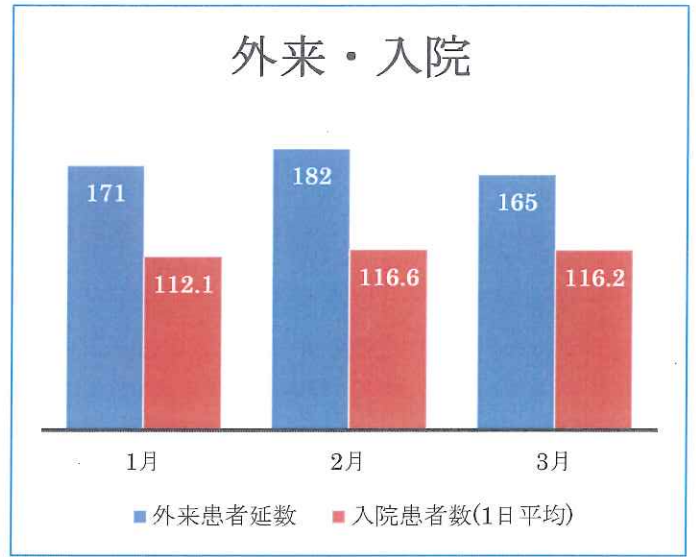
- ① うつぶせに寝た状態で、両手は前方に伸ばし、足は肩幅に開きます。
- ② 右手と左足を同時に上げます。
- ③ ゆっくり戻して、反対側(左手と右足)も同じように行います。



以上、3回にわたって転倒予防体操についてご紹介させていただきました。

転倒予防体操は短期間に大きな効果を期待するものではなく、長期間続けて行い、少しずつ身体能力の改善を目指すものです。繰り返しになりますが、無理な運動はかえって足腰などを痛める原因にもなりますので、ご自分の体の状態に応じて、無理の無い範囲で楽しみながら行ってください。楽しく動くことによって、脳が刺激されて活性化し、心身の若返りにもつながります。

	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

## 2月の行事食

### 行事食「節分」



節分といえば豆まきですが、他にもいわしを食べると縁起が良いと言われています。これはいわしには独特の臭みがあり、焼くことでさらに強い臭いの煙が立ち込め、それを鬼が嫌い追い払うことができる、つまり体の中の邪気を払うという意味があるそうです。

いわしには DHA や EPA といった不飽和脂肪酸が含まれ、血中コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、動脈硬化の予防に効果があるとされています。骨ごと食べればカルシウムもとることができるので、梅干しの酸で骨まで柔らかくした「いわしの梅煮」が食べやすく、おすすめです。



### 2月3日の献立

- 炊き込みご飯
- いわしの梅煮
- 大豆の五目煮
- 浅漬け
- すまし汁



## 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。

### —診療科目—

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。

### —診療時間—



## 編集後記

新型コロナウイルスが各地で拡がりつつあるなか、政府から緊急事態宣言が出され「不要不急の外出や集まりは控えて」という発表がされました。家で過ごす時間が増えると、体を動かす機会が減ってしまいます。

そんな時は、作業療法室だよりの「転倒予防体操」をしてみてもいいでしょうか!?家の中でも体を動かして元気にお過ごしくださいね。



## 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。

院内の雰囲気もお楽しみ  
いただけます!



## 編集発行

2020年4月

医療法人(社団)明雄会 本庄児玉病院

広報誌グループ

〒367-021・2 埼玉県本庄市児玉町児玉 720

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