



本庄児玉病院 広報誌

ご自由に
お持ちください

Vol.

33

2021年 夏号

さくら



患者さま手作り作品です！

contents

院内行事	P. 1
院内研修	P. 2
精神科コラム	P. 3, 4, 5, 6
作業療法士室だより「睡眠」	P. 7, 8
トピックス	P. 9
栄養課「食育」～栄養たっぷり夏野菜～	P. 10



お花見散歩

今年は、3月29日頃から見頃を向かえた児玉千本桜へお花見散歩を実施しました。お天気も良く、春の暖かい風、満開の桜に季節を感じ、自然に触れて、楽しい一時を過ごしました。

毎年、3月に入ると「桜が咲いたかな～？まだかな～？」と、職員も患者さまも楽しみにしているお花見です。



この時期は、病院敷地内の桜も見頃を迎え、天気の良い日は桜を見て日向ぼっこです！

キャラバン外出

児玉総合運動公園の芝桜を見に行ってきました！！

ちょうど周囲に他の人がいなかったため、車から降りて芝桜をバックに写真撮影をすることが出来ました！



「あれきれい！
何て言う花？」



芝桜が見えると「わあー!!」「きれい!!」と歓声があがりました！

車窓から見えるチューリップや藤の花を見て感動する言葉が聞かれました。



「やっぱり外はいいね！」



「竹の子の時期だね～。」

「こういうふう料理するとおいしいよ～」



「風が気持ちいいね」「今、うぐいすが鳴いたね」と春の訪れを五感で感じて、季節感あふれる会話が聞かれました。

「楽しかったね！また連れて行ってね！」

●院内研修●

接遇勉強会 ～不適切なケア・グレーゾーンなケアについて学びました。～



不適切なケア・グレーゾーンなケアとは

- ・虐待が「高齢者虐待の防止、高齢者の擁護者に対する支援に関する法律」(高齢者虐待防止法)などによって定義されたことで、つい行ってしまいがちな適切とは言い難いケアが、不適切ケアなどとしてより注目されるようになった。

どのような場合が虐待につながる可能性のある不適切なケアとなるのか、具体的な事例を聞いて勉強しました。

感想

- ・接遇スキルを身に付け、看護スキルを高め実践していくことが不適切なケアの改善・予防につながるのだと思いました。
- ・1つ1つの事例を振り返り、現場に活かしたいと思いました。

医療安全勉強会 ～高齢者・認知症の人の体験から考える医療安全について学びました。～



まとめ

- ・個人の体験する世界には違いがある。
- ・事故の背景にある高齢者・認知症の人の体験をしている世界を理解する。
- ・高齢者・認知症の人は心身ともに脆弱で脆弱化しやすいことを理解する。
- ・高齢者・認知症の人は多様であり、画一的なケアではなく「できる」ところに目を向けたオーダーメイドなケアが必要である。
- ・ケアを提供する側は、自身が環境の一部であることを認識し、自身のケアを常に振り返る。
- ・高齢者・認知症の人の「心地よさ」「大切にされているという気持ち」を考えることが安全・安心につながる

※勉強会で学んだことを活かし、患者さまに温かな心のこもった医療の提供が出来るよう、精進してまいります。

消防訓練

消防訓練を行いました。水消火器での使用訓練
火災受診版の操作訓練を行いました。



今後も、訓練を通して、職員ひとりひとりの防災や防火に対する意識向上と日々の安全確保につなげていきたいと思ひます。



「農耕・牧畜と自己家畜化のはじまり」

これまでも度々触れてきた「自己家畜化」にも多様な説や見方があり、ホモサピエンス誕生の時点で既に自己家畜化は始まっていたという説や、自然界ではヒト以外にボノボなども自己家畜化しているという説もある。また、自己家畜化を肯定的に捉える見方も、否定的に捉える見方もある。

筆者は、前篇で述べたような農耕・牧畜と富の蓄積・権力の増大が、人が人を管理する自己家畜化の事実上の始まりと考えている。また、「自己家畜化」もトレードオフ的であり、進化とも退化とも捉えられよう。

ただ、人が家畜に行いうることは、人にも行いうるし、何より古今東西の様々な歴史がそれを物語っている。ナチスの強制収容所での行為は、まさに人を家畜の如く扱うものであった。負の歴史ほど隠蔽されやすいものなので、過去一万年間の古今東西の歴史において、明らかとなっている以上の残虐行為や大量虐殺等があったものと考ええる。

狩猟や部族間闘争、そして女性を巡る男性間闘争(時に強姦的行動)において発揮された攻撃性や暴力性は、農耕・牧畜・都市化以降、より組織的で大規模な戦争で発揮・利用されるようになったが、個人が所属社会集団内で攻撃性や暴力性を発揮した場合には、隔離されたり、追放されたり、殺されたりしてきた。

狩猟採集時代には、相対的に攻撃性が高く勇敢な個体が、生存・繁殖の適応上優位になり、自然淘汰を免れることが多かったが、農耕・牧畜・都市化以降、次第に、相対的に攻撃性が低く、臆病な個体がむしろ社会や組織において適応的となることが多くなった。

個々での攻撃性低下・従順化と共に、元来の100

人程度の血縁集団単位を超えた大軍隊の組織化が可能となり、「攻撃性」「暴力性」は、良くも悪くも「組織的な集団」において発揮されるようになった。

こうして家畜と同様に、従順性の低い個体を排除する社会的淘汰圧が強まり、いわば人が作り出した環境における「人為選択」により、約一万年かけて「自己家畜化(自己ペット化)」していったものと考ええる。狼が犬となり、猪が豚となり、ヤマネコがイエネコとつたようにして、ヒトは人(もしくはイエヒト)になったといえる。

なお、各種の家畜・ペット化の時期はそれぞれ異なり諸説もあるが、概ね約一万年以前以降である。ただ、犬のペット化の起源はそれ以前と考えられ、狩猟採集民時代のヒトと共進化的にペット化した面がある。ダーウィンは、当時英国で流行していた犬の品種改良という「人為選択」をヒントに、世界を巡る中で出会った野生生物種におけるより普遍的な「自然選択」に気づいたのである。

「自然の神と農耕・牧畜の神」

人を含めた全生物は、地球規模の物質・エネルギー循環の中にシステマ的に存在しているが、かつての狩猟採集民は、そのことをよりリアルに「実感」できたが故の「アニミズム」的信仰と考える。そこには、ヒトもその一部に過ぎないという自然への畏敬の念があった。

時に「自然」と対峙せざるを得なくなった農耕・牧畜以降、主に農耕を中心とした文明は、農耕の神を、主に牧畜を中心とした文明は、牧畜の神を崇拜し、それぞれに様々な文化を生み出した。

旧約聖書の「創世記」におけるカインとアベルの逸話(アダムとイヴが楽園を追われた後に生んだ兄弟で、兄カインは農耕を行い、弟アベルは羊の放牧(牧畜)を行い、それぞれの収穫物を神に捧げたが、神は

アベルの供物だけに目を向けた。嫉妬した兄カインは弟アベルを殺すのだが、これが神話上人類最古の殺人とされる)のように、西欧キリスト教文明は、牧畜の神を信仰したといえる。聖職者と信徒を羊飼いと羊に喩え、「牧師」といった言葉もある。日本の神道は、農耕の神への信仰といえ、祭事も農耕に纏わるものが多い。

また、農耕に比べて相対的に自然へ依存度の低い牧畜の文化において、自然への畏敬は薄れ、やがて家畜を物扱いし、自然破壊をも厭わない人間中心主義が生まれることとなった。

なお、宗教や思想は、かつてのせいせい150人程度の血縁的集団単位の社会から、血縁を超えた大集団として、お互い信じ合い連帯するのにも、時々の権力者・為政者が血縁の大きく異なる(民族の異なる)多数の集団からなる都市国家を形成し、秩序立てるのにも役立つといえる。

「ギンツネの人為的家畜化と「家畜化症候群」(ペリヤーエフ研究)」

「家畜化」を考えるうえで欠かせない視点として、旧ソ連の遺伝学者ペリヤーエフの研究がある。かつてのスターリン政権下において、「遺伝学」は反ソ的なイデオロギーを広める疑似科学とされ、党に従わない多くの遺伝学者が殺されるか強制収容所に送られた。ペリヤーエフが影響を受けた遺伝学者の兄ニコライも、正式な裁判を受けることなく射殺された。

スターリンの死後、しばらくして研究を許されたペリヤーエフは、ギンツネの家畜化(ペット化)研究を行った。数千匹の個体の中で、十匹に一匹くらいの割合で人に懐きやすい雌雄の個体を選んで繁殖させ、次世代の中から再びおとなしくて従順な個体を選んで繁殖させることを何世代も繰り返した。

そして、三十世代ほどで、7/8割の個体がペットにしうる従順な個体となったのだが、注目すべきはそれに伴って発現した様々な副次的変化である。

ひたすら「従順」な個体を人為的に選択していったことで、攻撃性の低下以外にも、額に白いぶちが現れる個体が出現し、繁殖の季節性が喪失し、性成熟の早期化などもみられた。

こうした一連の変化は「家畜化症候群」と言われるもので、他にも多くの家畜に共通する変化として、皮膚や毛色の多様性、垂れ耳や丸まった尾の出現、脳や身体の小小型化、頭蓋骨・歯の小小型化、顔面の平坦化等の形態面及び、遊びの増加などの心理面での幼若化(ヘドモルフオーシスやネオテニー)などがある。(ヒトの耳は既に小さく、尻尾も退化して失っているが、もし耳が大きく、尻尾も生えていれば、垂れ耳や丸まった尾になっていただろう。)

簡単に言えば、表現型の多様性と共に、「子供化」したのである。家畜化された成年個体は、元々の野生種の子供に近い特徴を有している。「ネオテニー」自体、ヒトの成人の形態がチンパンジーの成人より子供に近いことの発見から生まれた概念である。

なお、やや専門的な話となるが、「家畜化症候群」のような人為選択的「小進化」の生物学的メカニズムとして、主に、個体発生における「神経堤細胞」の遊走の変化が考えられている。遺伝子上の変化も発見され始めているが、「ジエック(遺伝的)」な変化より、「エピソードティック(後生遺传的)」な変化によるものが大きいと考えられており、現在も研究が進行中である。

「家畜とペットと人」と

どの家畜・ペット種も、多かれ少なかれ野性を残しているが、本来の野生環境への適応力は落ちている。例えば猫(イエネコ)は、もはや「家」で飼われることに適応しており、ヤマネコ時代の環境を知らないし、基本的に戻る術もない。また、たとえ戻れたとしても、生

後すぐからでも野生環境への適応力は低下しているし、少なくともヤマネコの生存競争には負けるだろう。

そして、イエネコが、どんな「飼い主」の元で、どんな「環境」と「ルール」下で飼われるかで、主観的幸福が異なるように、我々がどんな「国家」生まれるか、どんな「法」などの「ルール」下で生きるかで、主観的幸福は異なるだろう。

また、人は、イエネコとは異なり、「勤労」や「納税」(国・時代によっては「徴兵」も)等の義務を考えれば、ペットというよりは、「国家」という疑似的な「家」、もしくは「巨大収容施設」の、貨幣によって餌付けされた家畜と言えのかもしれない。

そして、イエネコと同様に、人も完全な野生の狩猟採集社会をもちや選びたくても選べないし、個々の適応力も落ちていると考えられる。

「人と道具」と

人は、石器から始まった「道具」を、「発達」・「拡張」し続け、現代では「拡張された道具」に囲まれて、ほぼ「自然」と切り離された「バーチャル」な世界を生きている。

「道具」は「便利」だが、やがて「道具」に「依存」し、それが無いと暮らしが困難となる。例えば、「電気」のない社会を想像できるだろうか。つい最近手にしたスマホでさえ、それなき世界を想像しづらくなっている。

「自動車」に頼れば、物理的移動距離は長くと、歩行能力は落ち、肥満も多くなる。人類史における「自動車」の歴史は浅いが、もはや人類社会に不可欠であり、地震などで交通網がマヒした時の社会生活への影響は計り知れない。また、決して少なくない自動車関連の事故死者にとっては、かつての自動車なき社会であれば、天寿を全うできていたかもしれない。

また、当初は便利な「道具」として一部にみられた「時計」も、個々へ普及するに連れて、ないと不便にな

り、さらには、「持っていないなければいけない」ものになった。日出・日没といった太陽や季節などの「自然」と切り離された「概念的な時間」による画一的な管理下に人が置かれることにもなった。今後、「AI」も同様の経過を辿るかもしれない。

「言語」も、発達・体系化されて「道具」的となっている。社会生活において「便利」だが、もはや必須となり、逆に法などのように言語によって「管理」されている。

また、言語の全く分からない国に行けば実感するように、言語能力が劣っていることが、他の類人猿に比べても著しく不利になるし、「聞き」、「話す」口語はある程度生得的だが、「読み」「書き」などの文字を一部の人が用いるようになったのは、農耕・牧畜・都市化以降であり、その習得には「学習」を要するし、その能力差による適応差も生みだした。

なお、たつた一言で、人を自殺に追い込むこともあるのは(逆に止めることもあるが)、言語世界に依存した現代文明社会下の人類ならではの現象の一つといえる。

「自己家畜化してなければ我々は存在しなかったか」と

繁栄と捉えるか、異常増殖と捉えるかは賛否あるが、人は「自己家畜化」した故に、世界的に人口を増やすことができたといえる。アフリカから世界各地へ拡散した後も、世界で当初100万人程度だったとされる人口規模(他の野生大型哺乳類数からいっても、このくらいが「野生種」としてのヒトの本来の数かもしれない)と比較して、現在の人口数はその約7600倍である。もし、人が「野生種」のままであれば、99.99%に近い確率で、我々はこの世界に「生」を受けることはなかった。それは個々にとって「幸せ」かもしれないし、もしくは「不幸」かもしれない。

家畜やペットについても同様であるが、ペットはとも

かく、少なくとも大部分の家畜の置かれた現状を鑑みれば、ほぼ間違いなく「不幸」といえる。莫大な人口を基本部分で支えているのは、農耕栽培された米や麦等のごく一部の植物種と、家畜化された鶏・牛・豚などのごく一部の動物種である。

さらに食の間接化、「見えない化」により、ヒトが本来感じていたし、また感じるべきともいえる獲物を採ることの大変さや命を奪う痛みなどが、極端に感じにくくなっている。(それは戦争における殺戮においても同様である。素手や棍棒で一人を殺すより、数万人を原爆等の兵器で殺す方が、殺す側の「痛み」は少ないだろう。)

人という一種の個体数が、多くの家畜に多大な負荷をかけ、人を含めた一部の動物種に不自然に偏った圧倒的個体数が、生態系や地球環境へ多大な負荷をかけ続けている。世界の人口約76億、鶏約220億、牛約15億、豚約10億であるが、人を除く数種の家畜哺乳類で全野性哺乳類種の約20倍、鶏だけで、全野鳥数の約2倍とされる。

なお、生物学的に個体数の増加イコール繁栄とは限らない。個体数も「人口ピラミッド」の形も、適切な数と形で安定的な維持が本来重要である。

「自己家畜化と長寿化」

「長寿化」も、ペットや家畜(屠殺されなければ)に共通する現象である。狩猟採集時代は、基本的にそれぞれにテリトリー・ルール・階層性の存在する血縁的集団社会が無数にあり、その中で高齢となるものは相対的に少なく、長生きするほど、長老としての権威やリスベクトも得られやすかつただろう。

若者も、狩猟採集に寄与しない高齢者を支える負担は少なく、過酷が故に部族からリスベクトされる狩猟・採集や、子育てを担い、時に新たな文化や流行を生み出すこともあっただろう。格差もあまりなく、分業といえば男女の分業くらいで、それ以外では個々が「何でも」できなければならぬ「全能的」

な「自信」もあつただろう。それでも多くは個々の「生」を全うし、滅びず栄えた。(賛否は別として、人類最古の男女の分業を無くそうとし、他の分野では徹底的に分業を押し進めようとしている現代文明下の人類は、ひたすら「自然」の逆を進もうとしているように見える。)

しかし、人為的に社会環境も常識も成功法則も目まぐるしく変わる現代において、過去の知識・経験の積み重ねからの助言が、若者世代をより良い生活へ必ずしも導けるとは限らならない。また、核家族化と共に血縁性が薄れ、長寿化と少子化が同時進行したことで、相対的に若年者より数の多い高齢者は以前より尊敬され難く、むしろ若者の負担を増し、搾取する存在にさえ捉えられることもある。

そして、現代の高齢者の多くは、若年期にはなかった次々生まれる最新のIT技術環境等への適応も容易ではない。つまり若者、高齢者どちらにも不満や「生きづらさ」を生んでしまっている。

今後の医療技術や新薬の開発、さらには遺伝子工学、サイボーグ技術、AI技術などの進展の先に何があるのだろうか。「長生きリスク」なども言われる中、見方によっては唯一平等とも言える「寿命」の概念が変わるとき、「命の格差はどうなるのだろうか。

「楽園」を追われた我々はどこを目指すのか」

現代文明が長期的に目指してきたのは、戦争や犯罪のない安心・安全で飢えのない社会のように思われる。だが、それはイギリスの著名な動物学者D・モリスの言う「人間動物園」かもしれない。

神話上のアダムとイヴが善悪を知る実を食べて、裸を恥ずかしく感じ、追放された「楽園」は、歴史的には「狩猟採集社会」とのいうのがほぼ定説である。かつては過去に「ユートピア」を抱いていたが、現在は「人間動物園」に「ユートピア」を抱いているのかもしれない。だが、誰かにとつてのユートピアは誰かにとつてのディストピアかもしれない。

「安全」も「安心」も生得的な願望ではあるが、もし完全に犯罪のない社会を目指すなら、プライバシーを剥奪して全ての人を24時間徹底的に監視し続けるしかない。国家や市民による相互監視・管理の徹底を要するし、より莫大な税収を要する。また、仮に完全に「安全・安心」な環境を実現できたとしても、そこで生き続けられれば、逆説的に個々人は危機に對して脆弱化する。

衛生的であることは大事だが、かといって完全な無菌室内で生きれば、感染症リスクは減るものの、長期になると無菌室の外では生きられなくなってしまう。なお、現代では、生育期の潔癖的環境と比例(感染症と逆比例)して、アレルギー疾患が増えている。

また、安全と安心はイコールではない。どれだけ客観的に「安全」となっても、主観的な「安心」はいつもでも解消されないという現象もみられる。

現代の日本は、犯罪統計等を含めて客観的な統計からは、古今東西の歴史上最も「安全」と言つて良いレベルのものだが、多くの国民は必ずしも「安心」してはいない。

「家畜化」は、形態面(ネオテニー現象)でも心理面でも個体を幼くする。攻撃性が減り、従順化する代わりに、見た目は幼くなり、性格は幼稚化する。指示に従いやすくなる分、逆に何らかの指示や強制がないと動けないようになる。自ら主体的に考えて行動することができにくくなるのである。

「豚」からみれば「猪」は、攻撃的で「野蛮」と映るかもしれないが(それが生存と繁殖のための「自然」な姿なのだが)、猪からみれば豚は、従順的で幼稚で主体性を失っているように見えるのではないか。

それは我々と狩猟採集民においても同様かもしれない。もしかしたら狩猟採集民どころか、江戸や明治、さらには戦前の大人から見ても、現代の大人は「幼稚化」しているように見えるかもしれない。

ただ、それもトレードオフ的(一長一短的)であり、

その分犯罪は少なくなるし、何年も「学ぶ」こともできる。野生動物にとつての「学び」は幼年期の適応行動である。また、大規模集団での生活や大規模組織での協力場面では、「従順性」が適応的に働く。一方、その従順性故に、軍隊等を組織し、大規模な戦争や虐殺なども行ってきた。そして、原爆を始め、その殺戮の手段や殺戮数の多さからいえば、とても現代人が狩猟採集民より「野蛮でない」とも言えない。

「世界は統一国家を目指すのか」

かつては血縁的部族単位で争っていた日本国内がやがて統一されていったように、今後の人類の大局的な歴史の流れとしては、いくつかの衝突や戦争を経るにしても、長期的には統一言語的、統一国家的なものへと向かうのかもしれない。もしそうならば、明治以降、各藩の軍が不要となったように、各国の軍の維持・拡大に伴う莫大な予算と人員は不要となり、何より大規模な戦争もなくなるだろう。

だが、かつて各血縁的部族単位でみられた主権が、国家によって剥奪されていったように、各国の主権も剥奪され、ルールや体制も大きく変わるようになる。例えば、国際的に廃止の流れである日本の「死刑制度」も廃止になるだろうし、移民も急増するだろう。ただ、二度の大戦を経てのEU成立、及びその後の英国のEU離脱の流れを見れば、世界統一国家が可能か、そして理想形なのかは危うい。

少なくとも現状においては、常に膨大な予算・人員と最先端の科学技術力が注ぎ込まれ、軍拡競争を続ける核兵器、化学兵器、生物兵器、AI兵器等を用いた戦争の先に、大量死滅や絶滅のリスクと恐怖とが存在し続ける。また、いかなる法律や制度も、原子力やAI等の技術も、人の誤った正義や悪意によって悲劇的な法、制度、技術にもなりうる。

「人類の未来」

人類の未来は結論的には予測不能である。ただ、人

類文明社会の科学の成果として生み出された各種大量破壊兵器、もしくは地球生態環境破壊などによって、仮に現生人類種が今後数万年以内に滅ぶことがあれば、結果的に現生人類種は、他の滅びなかつた人類種や生物種、さらにはかつての狩猟採集民よりも「劣っていた」ということになる。

もつとも、消えた文化や滅んだ種が「劣っている」という考え方も、人類の恣意的な見方であるし、「生態系における癌細胞の如き地球環境破壊者は滅びるべき」といった極端な考え方もあるが、あくまで「滅びないことが大事」なのだという生物進化化学上の大前提においてである。

人類700万年、ヒト200万年の歴史において、文明社会として一万年程度、科学優位の社会となつてからせいぜい数百年程度であり、その短期間の文明や科学が、進化適応の観点からの検証を受けるには、人は少なくとも今後十数万年は滅びずに生きなければならぬ。

「おわりに」

筆者は多様な視点を示し、ある種の警鐘をならしたがために、現生人類についてあえて悲観的に考えている面がある。また、「自己家畜化」と人類社会への影響や功罪等についても、今後より科学的検証が進むと思われるが、それをプラスに考えるかマイナスに考えるか、もしくは無視するかは、最終的には価値観の問題となる。

そして、地球に存在する数百万種の中で、人だけが持つ「知性」をそもそもどう捉えるべきか。例えば「空を飛ぶ」能力は、鳥類だけでなく、魚類、両生類、爬虫類、哺乳類、そして昆虫類や植物にも及ぶ。もし、人の考える「知性」という特異的な能力が、個体や種の適応上、普遍的に有利なものであるなら、進化学的に、闘争・逃走能力や繁殖能力と同様、多くの生物種が獲得していても良さそうである。

「そうでない」との意味をどれだけの人が考えてい

るだろうか。我々はあらゆる生物種の中で、人だけが持つ特徴の正の側面だけでなく、負の側面にも目を向けるべきかもしれないし、その本当の「恐ろしさ」や「異常性」に気づくのは、将来の「神」にあと一步のところまで近づいた時なのかもしれない。

ただ、現状ではその「知性」においても、人類の集合知をもつても世界の「ごく一部」しか捉えられていない。例えば、宇宙に存在する質量やエネルギー内、我々が万物の元と捉えてきた原子や分子などの物質は全体の4%に過ぎず、残りの96%は「未知」である。いわば科学的な「無知の知」の発見である。

また、人類活動の結果としての地球環境破壊や温暖化問題に目を向け、持続可能な社会を目指すのは大事だが、地球史的には、人類誕生以前から激しい寒冷化と温暖化を繰り返しており、気候や気象は太陽の活動や宇宙線の影響なども受ける究極の複雑系であり、長期予測は困難である。もし莫大な予算をかけて温暖化を防いでも、いつか寒冷化が起これば、大規模飢饉の危機は温暖化以上となるだろう。

それぞれの生物種は、(例えば昆虫には昆虫の、猫には猫の)生存と繁殖のために必要な「適応的に切り取られた」ごく一部の世界(環世界)を認識しているにすぎず、それ以外は認識できないし、認識する必要もない。

我々人類の生存と繁殖に直接的に関連しないものは脳では認識できないし、本来科学技術を駆使してまで知ろうとする必要もないかもしれない。ウイルスを脳で認識できなくても、人類は700万年間滅びなかつたのである。

今後数万年どころか数百年以内の人類滅亡の可能性を指摘する科学者も少なくない。その後「繁栄」するのは、倫理、宗教、思想、教育、国家といった「観念」も「知性」も持たず、ひたすら生存と繁殖に邁進し続けるアリや蜂などの昆虫、カラスや猛禽類などの鳥類、細菌やウイルスのような微生物かもしれない。

院長 高野 寛

1. 寝苦しい夜、快適な室温とは 睡眠 Q&A

2. 睡眠について学ぼう

3. よく眠るためのテクニック

※紙面の都合上、今号では

「1. 寝苦しい夜、快適な室温とは」「睡眠 Q&A」をご紹介します！

1. 寝苦しい夜、快適な室温とは

夏の寝苦しさの一番の原因は室温です。外気温が高くなるとどうしても室温も高くなります。快適に眠るためにはまず室温の調整が何よりも大切です。寝苦しい夜の室温管理はどのようにすればよいのでしょうか？

就寝中の冷房が体に悪いは間違い

就寝中に冷房をかけると風邪を引いたり体温が下がったりすることで、体に悪影響があると聞いたことはありませんか。確かに一理あります。冷房により室温が低くなりすぎると、体温が下がります。人間の免疫力は平熱である36度後半〜37度くらいでもっともよく働くようになります。寝ている間に、冷房のせいで体温が下がると免疫力が下がり、風邪を引きやすくなることは事実です。

しかし冷房がどんなときでも悪影響を与えらるというのは間違いです。特に夏は室温によって寝やすさが変わります。風邪を引かないように冷房を使わず眠ろうとするとなかなか眠れず、睡眠時間が足りなくなります。深夜に寝汗

睡眠 Q&A

Q1. 昼寝の時間はどれくらいがいい？

⇒A1. 昼寝は午後の眠気を解消するのに効果的です。しかし、長く寝過ぎると目覚めの悪さが生じるため、15〜30分程度の長さが望ましいとされています。

Q2. 寝だめはできる？

⇒A2. 睡眠の質と量は、寝る直前までの“過去”の情報に基づいて決められます。つまり睡眠不足だった日の夜には深い眠りがいつもより多く出現して不足分を質で補っています。そのため、“未来”の事情をあらかじめ考えて余分な眠りを先取りしておくことはできないと言えます。



睡眠



夏は寝苦しいものです。気温が高いことはもちろん、湿度も高くなり不快指数も高くなります。夏は寝不足になってしまうと暑さも加わり体力や集中力が低下していってしまいます。寝苦しい夏、きちんと睡眠を取るためにはどんなことに気を付けるべきでしょうか？

やのどの渴きで起きてしまうこともあるでしょう。

快適に睡眠を取るためには、室温をコントロールする必要があります。冷房を一切使わず、夏場を過ごしていると睡眠不足から体力や集中力が低下してしまいます。そのようなことにならないように冷房を使うことは健康管理にとっても重要です。

夏の夜に冷房をかけるときはこの室温になるように調整するとよいでしょう。もちろん、室温の感じ方はひとによって違います。筋肉量の多い男性は同じ室温でも多少暑く感じ、筋肉量の少ない女性は多少寒く感じる傾向にあります。この室温に調整してみても、暑く感じるもしくは寒く感じるようならば適宜調整してちょうどいい室温を見つけるようにするとよいでしょう。

また冷房の風向きも重要です。直接体に当たるようにすれば涼しいのですが、寝ている間の発汗が乾いたときの気化熱(蒸発するとき体温を奪う現象)により寒くなってしまふことがあります。冷房の風は直接当たらないように風向きを変えるようにしましょう。

涼しめに室温を設定する利点はもう一つあります。もともと人間が深い眠りにつくためには、深部体温が低くなる必要があります。室温が涼しいとその分、深部体温も低くなりやすく眠りが深くなります。

時には一緒に日向ぼっこ…

風は涼しく、青空が広がる。「今日は、外を歩きますか？」季節の移ろいを感じながら、心和らぐ暖かなひと時を、共に過ごしたり…

作業療法は、その人が生き活きとした生活をおくれるよう、仕事、遊び、日常的な生活行為などさまざまな「作業」をとおして、こころとからだを元気にするリハビリテーション。

そんなリハビリテーションの国家資格をもつ専門家が「作業療法士」です。

人は作業をすることで元気になる

(日本作業療法士協会キャッチコピー)





野菜作り



今年は、たくさんの種類の野菜作りにチャレンジしました！



「こんな葉っぱになって、こんな実ができるんだな～」と実際に育てて見ると分かります！

毎日の成長が楽しみ！！

自分でお世話して育てた野菜が上手に育っていき、収穫できる大きさにまでなりました！！

今年は4組のツバメの夫婦が子育てをし、巣立って行きました。



つばめ鑑賞



患者さまの憩いの場になっています。



かわいい♪

去年までの巣が2つ、今年新たに2つ出来て、全部で4つの巣があります！

親鳥が毎日せっせと餌を運ぶ様子を観察し、患者さまと職員みんな子育てを応援しています！

また来年も来てね！つばめさん！



栄養課

●旬の野菜を食べるといいこといっぱい！

旬の時期に育った野菜は、ビニールハウスなどで季節関係なく育った野菜よりも栄養価が高く、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。うま味や香りも豊富なので味を濃く感じることができます。また、旬になると市場への流通量が多くなるので値段が安くなるのも嬉しいですね。そして、旬の食材を知ることによって四季の移ろいを感じることもできます。美味しく、栄養素も豊富で、お財布にも優しいのですから食べないわけにはいかないですね。

そこで今回は夏が旬の野菜をご紹介します。

●これこそが夏野菜の特徴！

夏が旬の野菜はキュウリやトマト、ナス、ピーマン、パプリカなど色鮮やかなものが多いのが特徴的です。

夏の強い日差しを浴びて育った野菜は、紫外線に負けないように抗酸化作用があるポリフェノールやカロテン、ビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、夏の暑い時期、体の体温を下げる作用があるカリウムや水分を多く含んだ野菜が多いのも特徴の一つです。そしてキュウリやトマトなど生で食べることができる野菜が多いので、夏に不足しがちな栄養素を手軽に補うことができるのが夏野菜の長所です。

代表的な夏野菜



～キュウリ～

キュウリのイボは果肉を保護するためのもので、イボが鋭く立っているほど新鮮です。キュウリの最大の特徴は95%以上が水分であること。ビタミンCを破壊する酵素を含んでいますが、加熱や酸に弱いので、生食する時は、酢の物やドレッシングを使ったサラダにするのがおすすめです。



～トマト～

ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトには健康にいい成分が含まれています。トマトの特徴的な成分が「リコピン」です。抗酸化作用が強く、脂溶性の成分のため油脂と一緒にとると吸収力がアップします。



～ナス～

ナスには「ナスニン」という特有の成分が含まれています。ナスの綺麗な紫色がこのナスニンであり、抗酸化作用があります。金属と反応すると美しい色のまま安定する性質があるので、ぬか漬けをするときに鉄くぎやミョウバンを入れると綺麗に仕上がります。



～ピーマン～

緑のピーマンは未熟な果実のため、熟すまで鳥や動物に食べられないように苦味物質を持っています。そして、ピーマンは熟すと赤くなります！栄養面では、個酸化作用のあるビタミンCやビタミンEを多く含んでおり、ピーマンのビタミンCは加熱に強いことが特徴的です。

旬の野菜

美味しい + 健康的 + 安い!!

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。

外来診療担当医

	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

外来患者延数・入院患者数



—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—



編集発行

2021年7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

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。