

本庄児玉病院 広報誌

# さくら

ご自由に  
お持ちください

Vol.  
**34**

2021年 秋号



## 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
夢プラン「山登り」	P. 9
栄養課「食育」～秋野菜について～	P. 10

祭

# 納涼祭



職員の威勢のいい「わっしょい！わっしょい！」の掛け声と共に、お神輿が患者さまの周りを練り歩きます。



実はこのお神輿は職員による手作りなんです。ダンボールやラップの芯を使って躯体を作り、その上に色紙を使って装飾したんですよ！



やった！！お神輿喜んでもらえました！！



お神輿とお菓子、アイスに、お祭りを楽しんでいただきました。



## 作業療法—コマ

大きく手を広げて～



リハビリ体操

無理なく体を動かし、体操を日常生活にうまく取り入れて身体機能の向上を図ります。

ホールインワンゲーム



患者さま手作り作品

季節に合わせた作品を作ります。

作品は待合ホールや各病棟に展示しています。



園芸作業

患者さまが育てた花が玄関前でお出迎えです。



### 七夕飾り

待合ホールに毎年、七夕の飾り付けをしています。今年も待合ホールに取り付けられた笹に、色とりどりの飾りが付けられました。患者さまと病院スタッフで、七夕飾りの作成や飾り付けを行いました！



待合ホールには、来院された方も願い事が書けるように、短冊をご用意しました。「新型コロナウイルス感染症の終息」、「家族の健康」等、ご家族さまの安全を願う、願い事が多くありました。

# =たばこについて学びました=

## タバコの害

喫煙関連の病気で死亡している日本人は13万人である。

## 受動喫煙

副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうこと

## 新型たばこ

加熱式たばこの煙にはニコチンや様々な有害物質が含まれている。

## 新型コロナと喫煙

新型コロナ感染リスクは紙たばこで79%増加する。

## 禁煙方法

1. 禁煙する理由をはっきりさせる
2. きっぱりと止める
3. ニコチン依存症であることを十分理解する
4. 周囲の協力を求める
5. あきらめない



研修で学んだ  
一部を紹介します！



## 『進化精神医学的視点からの「うつ」、「不安」、そして「悩み」について』

これまでのコラムで、「性」や「自己家畜化」などの賛否あろうことも積極的に書いてきたが、少なくとも現状の著者の元には、思っていたよりも好意的なご意見を頂けている。

しかし、内容が難しいとのご意見も頂いたので、今回は、筆者なりに少し力を抜き、分量を抑え、分かりやすさを心掛けた。それでも至らない点が多々あろうことはご容赦願いたい。

## 『改めてなぜ「進化精神医学」か』

筆者は「進化精神医学」という視点で考察を続けているが、改めてその意義を考えたい。

現状の「精神医学」においては、未だ多くの「精神疾患」「精神障害」とされるものについて、生物学的根拠が乏しい部分があり、多くの仮説の上に成り立っている面がある。

「ヒトの進化」も、再現実験ができない一回性の「歴史的現象」であるため、「進化精神医学」も仮説に拠らざるを得ない部分があるが、遺伝学、霊長類学、行動生態学等の知見から一部検証可能な領域も増えてきている。そして、様々な知見から仮説の誤りが明らかとなれば、訂正や修正する柔軟性を持つ。それにより「精神障害」とされているものについて、見直せるものを見直し、過剰診断や、社会的な差別・偏見等を減らすことを目指している。

進化精神医学的に見て、現状の「精神障害」に分類されるものの内、いくつかは個体の多様性と適応で説明可能と考える。また、ヒトが、遺伝的・環境的に本来適応していた環境と、現代環境とのギャップに要因を見出せるものがあり、疾病理解や、

環境調整へのヒントになるものがある。そこで、今回改めて、進化精神医学の基本的な考え方のいくつかを示したい。

## 『「発熱」は、「正常」か「異常」か』

発熱は「正常」だろうか、「異常」だろうか。発熱した状態は、医学的に明らかに「異常」だが、それは感染等に対して免疫を高めるための正常な自己防衛反応であって、発熱しないことも「異常」である。実際に、解熱薬で風邪が長引くことや、高齢で「発熱」しにくくなることで、感染症が重症化しやすくなることが指摘されている。

問題は「発熱」の原因であって、感染症が原因かどうか、感染症なら呼吸器感染症か尿路感染症か、感染したのはウイルスか細菌か、細菌ならどの細菌か、そして、もし感染症でなければ、膠原病か、悪性腫瘍か。そうした鑑別は、どの医療現場でも日常的に行われていることである。

また、発熱に対しての主観的苦痛には個人差があり、平熱も個々で異なる。そして感染症による発熱は、仮に罹患期間を長めることになるにしても、主観的苦痛の

軽減のためにあえて解熱薬を用いることもある。しかし、悪性腫瘍による発熱に解熱薬を処方した場合、見かけ上の熱は下がるが、悪性腫瘍自体は進行していく。

### 『「うつ」も「発熱」と同様の「状態異常」ではないか』

「うつ」も同様ではなからうか？ 状態としては「異常」でも、「うつ」にならないことが「正常」だろうか。「うつ」は、ストレス環境への正常な自己防衛反応ではないか？というのが進化精神医学の見方である。

明らかに「うつ」の症状がみられなかった人が、急性心不全で過労死することや、突発的に電車で飛び込むことなどがある。もし、「うつ」によって自宅で休んでいれば、「死」を防げたかもしれない。短期的な「うつ」が、過労へのブレーキや、死別の悲しみを乗り越えさせるなどして、長期的な社会適応を高めているかもしれない。筆者は「うつ病」という表現に、発熱を「熱病」というような前時代的な違和感を持ってしまふ。そして、単に「うつ」を「うつ病」として「抗うつ薬」で治療するこ

とは、「発熱」を「熱病」として「解熱薬」で治療しているようなものではなからうか。

「うつ」も「発熱」と同様に要因が多様（愛着対象との不和・離死別、財産・地位・社会的評価の喪失、過労や疾患等）であり、その主観的苦痛にも個人差がある。苦痛緩和のために解熱薬を用いるように、「抗うつ薬」を用いることもある。しかし、悪性腫瘍による発熱のように、「うつ」の要因次第では、「抗うつ薬」による症状緩和が、根本原因を悪化させる可能性はないだろうか。「解熱薬」が感染症の罹患期間を長くするように、「抗うつ薬」が「うつ」を遷延させることはないだろうか。

### 『「ヒト」の「自然治癒力』

ヒトには生得的に備わった自然治癒力、自己回復力がある。「うつ」は「発熱」と同様の自己防衛反応と考えて、「風邪」の罹患中に周囲の看病の元で一定期間休息すれば自然回復するように、「うつ」の罹患中周囲の支持的サポートの元で一定期間休むことで自然回復を目指せないだろうか。

問題は、「うつ」が「発熱」のように、体温計で異常値を示せるようなものではないので、「怠け」と誤解されやすいことと（実際「怠け」的な「詐病」もあるのだが）、「会社」や「学校」が十分な期間休ませてくれるとは限らないことである。「うつ」の要因にもよるが、「風邪」よりは、長期間の休養が必要である。

また、回復までの十分な期間を休むと、その後の昇進や、進学に著しいハンデとなることがある。それは「社会側」の問題なのだが、そこを変えようという動きは少なく、近年ようやく「働き方改革」等で、過労環境（発熱で言えば風邪を引きやすくするような環境）は改善しつつあるも、まだまだ道半ばである。

### 『多様な「働き方改革」と「公平性』

ただ、多様な個人差がある対象全体を、一律のルール下に置くことも問題かもしれない。ある人にとっては「うつ」になるような仕事量が、ある人にとっては問題なくこなせるし、より稼ぐために「こなしたい」という場合もあろう。働き方改革によって以前のように残業できず稼ぎも減ること

で、かえって「うつ」になるケースもあるかも知れない。

社会の仕事の内容は多様だが、同一責任の同一労働において、一日十時間働いても、元気で余力のある人もいれば、一日四時間で限界の人もいる。多様な働き方への対応が以前より改善しつつあるとはいえ、組織として、多様な個々への対応には限界があるうし、もし、十時間労働者と四時間労働者が同一賃金となると、前者は「不公平」と思うだろう。ただ、賛否はあろうが、精神科医として、後者にもっと優しい社会を願っている。

### 『現代にみられる「無知」の「不安」』

つぎに、進化精神医学的視点から「不安」の現代社会的な一因について考えたい。前回のコラムでも触れたが、ヒトは、遺伝的にも環境的にも、狩猟採集民として、一〇〇人〜一五〇人程度の血縁集団的な部族社会下で暮らしてきた。

そこでは、現代より圧倒的に限られた「知識」しか持たなくとも、ヒトは、生存し、繁殖し、二十万年以上存続してきた。しかし、農耕・牧畜・都市化以降、所属「社会」

のメンバー増加と、分業化が進み、産業革命以降、メンバー増加と分業化はさらに加速した。そして、社会における「知らない世界」のことが圧倒的に増えた。人は「知らない」のものに対して、「不安」を抱きやすい。

現代社会において、「住んでいる地域」や、「従事する職業」などの「世界」以外のことは、特別な関心を持っていない限り、十分「知りえない」。

どれだけ知的好奇心に溢れていても、全方位の知識と経験を持つことは不可能である。知識だけならば、多くの「世界」のことについて、本やテレビやネットなどから知ることができても、限界はあるし、知識が偏ることもある。人が、社会の多くの事柄についてステレオタイプ的になりやすいのは、情報過多な現代における一つの「適応的」な情報整理の有り様なのだと思います。

### 『だれもが「無知」の「原罪」を負う』

「医師」の世界も、「各科」で「世界」が異なる部分があるし、「精神科」でも細かい専門分野に分かれる。精神科医において

も、知識や経験、網羅する領域には個人差があるが、たとえ所謂「トップレベル」であつても、全領域に精通しているわけではない。「精神科医」であっても、「精神科専門医」であっても、専門外、関心外の領域のことは、最小限の知識しか持っていないことも多い。よって絶えず積極的な自己研鑽が欠かせず、実際勉強熱心な医師はとても多いのだが、それでも全領域を十分知ることはできない。

半ば自明なことながら、それは医療のどの分野にも、社会のどの分野でも同様のことがいえる。個々人の知識・経験の差は大きいものの、相対的なものであり、誰もが世界の大部分に対して生涯「無知」で終わる。

人も文字通り「サル」的な「マウント」を取りたがることがあり、世間では、他者の「無知」を蔑む現象もみられる。また、所謂「情弱」などの相対的な「無知」が、騙され、搾取される要因になるし、一方では他者への「無知」が差別や偏見の要因にもなる。

しかし、本質的には、誰もが「無知」であり、「無知」が「罪」ならば、誰もがその「原罪」を負う。そのことが、文明以降、特

に産業革命以降、多くの人が漠然とした「不安」を持ちやすい一因と考えられる。

### 『「無知」と「無知の不安」から起こること』

全方位に関わりうる政治家なども、どれだけ周囲に多くの優秀なブレインを抱えようとも、全専門家を揃えて知見を集約できているわけではないので、相対的に限られた知識・経験の上で多くの「世界」に関する決定をしなければならぬ。どのような国家的組織においても、極論的にはごく一部「無知」が、圧倒的多数の「無知」に様々な権限を行使する権力構造になっており、様々な歪みも生じうる。

また、「ニュース」などの様々なメディア上の情報から領域外の「世界」のことを分かった気になっても、ひとときの「安心」を得られるに過ぎない。また、それがたとえ生活圏と遠く離れた場所での出来事であり、「凶悪犯罪」などの「不安」を必要以上に掻き立てる内容であっても、「無知の不安」よりマシなのである。

そして、マスコミ報道などによって、結果的に大部分の人には生涯起こりえないこ

とを、実際以上に「起こるかもしれない」こととして必要以上の「不安」を感じている。一億人を超える「日本社会下」の出来事だが、一億という「社会」の成員数は、生得的に実感できる数ではないので、より少数の身近な社会内での出来事のように「錯覚」してしまうのである。

### 『「悩み」と「適応」』

最後に、「悩み」について一考察したい。人は老若男女と問わず、多かれ少なかれ「悩む」生き物である。「お金」「健康」「性」「子育て」「人間関係」などについて多く人は悩みやすい。「持たざる」ものだけでなく、「持つ」ものにも悩みはある。「子育て」の悩みも、見方によっては「持つ」ものの悩みである。

ただ、禅問答のようだが、「悩み」は「悩む」から「悩み」となるという側面がある。客観的に「悩み」になりうることで、本人が悩まなければ悩みにならないし、その逆もまた同様である。

しかし、あらゆる悩みから解放された場合、それが「適応」的かどうかは別である。「高所恐怖」が高所からの転落を防ぎ、

「ヘビ恐怖」が毒ヘビに噛まれて死ぬリスクを小さくしているように、「悩み」が本人の生存・繁殖・子の適応度向上に寄与している可能性は否定できない。「痛み」や「不安」なども同様である。

ただ、問題なのは、人は必ずしも適応上の観点から「悩む」必要のあることに悩んでおらず、「悩む」必要がないことに悩んでいる場合である。遺伝、生育環境、トラウマなどによって認知に歪みをきたしている場合もある。「悩む」こと自体に悩んでおらず、「悩む」ことが、嗜癖のようになっているケースもある。

もし、「悩む」ことに悩み続けているのなら、「悩み」は「悩む」から「悩み」になるのだと考えて、意識して「スルー」し続けることが自己治療的だが、それでもなお「悩む」ことに悩み続けるなら、信頼できる周囲の助言や専門家の治療が助けとなるかもしれない。

## 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

## 2. 睡眠について学ぼう

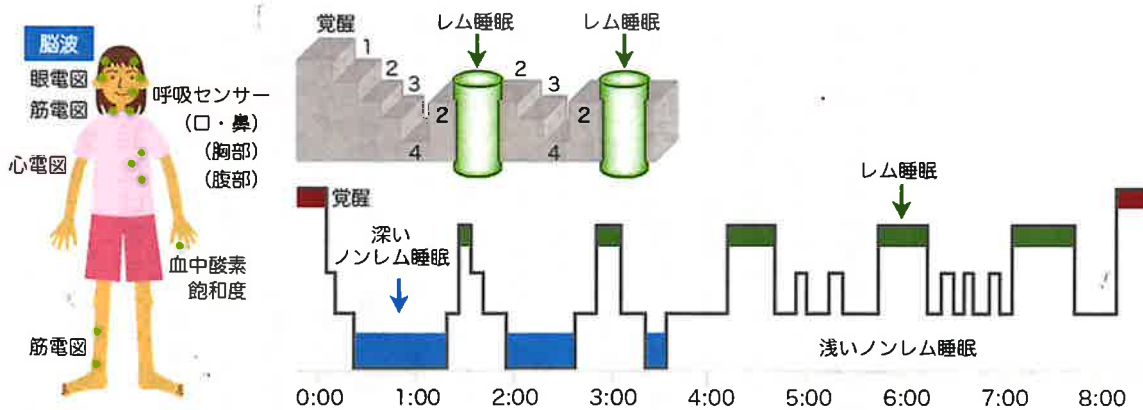
睡眠は、活動と休息のリズム現象を基盤に発達し、脳の進化とともに、大きく発達した脳をうまく休ませる機能が拡張されてきました。そのため、睡眠は単なる活動停止の時間ではなく、高度な生理機能に支えられた適応行動であり、生体防御技術でもあります。

睡眠がうまくとれないと、脳の情報処理能力に悪い影響が出てきます。睡眠不足のとき私たちが感じる不愉快な気分や意欲のなさは、身体ではなくて大脳そのものの機能が低下していて、大脳が休息を要求していることを意味しています。

### ・睡眠のサイクル

◎**レム睡眠**・・・急速眼球運動 (rapid eye movement の頭文字 REM からレム) を伴う睡眠。体はぐったりしているのに、脳は覚醒に近い状態になっていて夢を見ていることが多い。大脳を活性化させる眠り (大脳をノンレム睡眠の状態から目覚めさせる眠り)。

◎**ノンレム睡眠**・・・レム睡眠でない眠りという意味。ヒトでは、浅いまどろみの状態からぐっすり熟睡している状態まで、脳波をもとに4段階に分けることができる。大脳を鎮静化させる眠り (大脳を休ませ回復させる眠り)。



→健康な成人では、睡眠は深いノンレム睡眠 (段階3と4) から始まり、睡眠欲求が低下する朝方に向けて徐々に浅いノンレム睡眠 (段階1と2) が増えていきます。その間に約90分周期でレム睡眠が繰り返し出現し、睡眠後半に向けて徐々に一回ごとのレム睡眠時間が増加していきます。





# 睡眠パート2



※紙面の都合上、今号では「2. 睡眠について学ぼう」をご紹介します！

## ・生物時計と睡眠

睡眠は一日を単位とするリズム現象で、脳内に存在する生物時計に管理されています。ヒトの生物時計の一日は、正確な 24 時間でなくおよそ 25 時間であるため、生物時計をリセットして外界の 24 時間という昼夜リズムに合わせて修正する必要があります。

生物時計をリセットする方法の一つが光浴です。起床後、太陽の光を浴びると生物時計のリズムが修正され、その 15～16 時間後に眠気が出現することが示されています。そのため、光による生物時計のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝付くことができる時間が少しずつ遅れることが示されています。

<引用・参考文献> 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト、厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014、井上昌次郎 睡眠の基礎 初心者のための睡眠の基礎と臨床、白川修一郎 生体リズムと睡眠 初心者のための睡眠の基礎と臨床

### 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、その人が生き生きとした生活をおくれるよう、仕事、遊び、日常的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れる

(日本作業療法士協会キャッチコピー)



# 美の山公園に行って来ました

## 美の山公園



美の山公園は、県立自然公園内に位置し、秩父市と皆野町にまたがる標高 581.5m の「菘山 (みのやま)」山頂を整備した、広さ 41ha の緑豊かな公園です。

4 月には桜、5 月にはヤマツツジ、7 月にはアジサイが斜面一帯を彩り、園内散策ルート山野草は四季折々の表情で訪れる人を迎えてくれます。

秩父には珍しい独立峰のため、秩父市街地や奥秩父の山々などの大パノラマを楽しむことができます。日本夜景 100 選にも選ばれており、雲海スポットやジオパークツアーの出発点としても注目されています。

個別のリハビリ中、ご本人の趣味を伺うと「山登り」との事でした。よくよく聞いていくと、本格的な山登りを月に 2~3 回行っていたとの事で、リハビリ中に作業療法士が山に関する会話や、山登りに関する質問をすると、生き生きとした笑顔で会話をしてくれました。

本格的な山登りをするのは難しいが、山からの景色が見たいか尋ねたところ、「良いねえ。見てみたい。」と大変乗り気な反応でした。そこで、今後、ご本人との会話を更に共通のものとして深めていくためにも今回の夢プランを企画することにしました。

# 山登り 夢プラン

長い入院生活の中で、普段の療養生活では行うことができないと思われがちな『患者さまの夢』を少しでも叶えられないか、という想いからスタートしました。今回の夢プランは『山登り』です。



山からの景色や公園内で満開に咲いていた紫陽花の花の鑑賞を楽しみました。



山の景色を見ながらの

おやつは最高です！



車窓の景色もお好きであったようで、行き帰りの移動時間も景色を楽しみ笑顔ですごされていました。



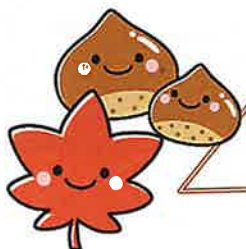
前号で旬の野菜の良さや夏が旬の野菜について紹介しましたが、今回は秋が旬の野菜について紹介したいと思います。



### 秋といえば食欲の秋！～秋に旬を迎える野菜とは～

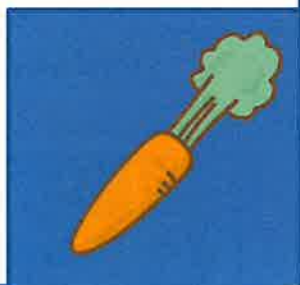
“食欲の秋”と呼ばれる秋にはさまざまな種類の野菜が旬を迎えます。代表的なものに、ニンジン・ゴボウ・サツマイモなどの根菜類、シイタケ・しめじなどのキノコ類、チンゲン菜などの葉物類があります。

秋野菜には繊維質の多いものが多く、それらには腸内環境の改善や便の体積を増やす作用があるため、便秘解消などに効果があります。また、秋に旬を迎える根菜類は夏野菜に比べて水分量が少ないため、じっくり加熱することで甘みを増やすことが特徴的です。秋から冬にかけて寒くなり、温かい食べ物を食べたい時期にちょうど良い食材たちです。



#### ～ニンジン～

一年中スーパーなどで見かけるニンジンですが、旬は10月～12月になります。ニンジンには様々な品種がありますが、よく見かける品種は五寸ニンジンと呼ばれているものになります。栄養的にニンジンはβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜などの健康、感染症に対する抵抗力などに作用します。脂溶性の成分のため、油脂と一緒に摂ると吸収力が上がります。



#### ～キノコ類～

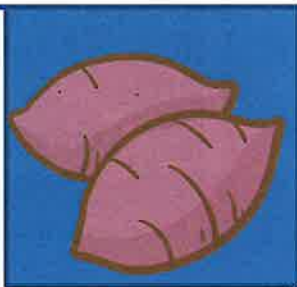
キノコは食用だけでも約1000種類程ありますが、その中で栽培可能なものは約30種類程です。マツタケのように生きた植物と共生しているキノコの栽培は難しいとされています。キノコは干すことで、日持ちするだけでなく栄養素やうま味成分が増えることが知られています。



シイタケも干すことでうま味成分であるグアニル酸が生成され、鰹節のイノシン酸や昆布のグルタミン酸等のうま味成分と組み合わせることでうま味を強くすることができます。

#### ～サツマイモ～

芋そのものに甘みがあるサツマイモですが、加熱することでさらに甘みが強くなります。加熱によって甘みが強くなるのは、でんぷんがサツマイモに含まれる酵素の働きによって糖に変化するからです。この酵素は70℃ぐらいの温度帯でよく働き、焼き芋はこの温度帯でじっくり加熱するため美味しく仕上がるのです。また、加熱により糊化したでんぷんが熱に弱いビタミンCを壊れにくくしてくれます。



#### ～チンゲン菜～

チンゲン菜も一年中スーパーで見かけるため旬を感じにくい野菜ですが、晩秋の10月11月が旬と言われています。チンゲン菜はアクやクセが少ないため、炒め物や汁物など様々な料理に合います。



茹でるときに油を入れることで手早く茹でることができ、より一層色鮮やかに仕上げることができます。また、茹でる時間が短くなることで栄養素の流出を最小限にすることができます。

## 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。

## 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



### 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



## 編集発行

2021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

## 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。