

ご自由に  
お持ちください

Vol. **36**

2022年 春号

# 本庄児玉病院 広報誌

さくら

## contents

院内行事	P. 1、2
精神科コラム	P. 3、4
作業療法士室だより「古武術と姿勢・呼吸について」	P. 5、別紙
栄養課「食育」～冬野菜について～	P. 6

写真 児玉千本桜



# 節分レクレーション

本庄児玉病院では、豆まきの代わりに、コップリレー、玉入れ、鬼倒しゲームをしました。



## コップリレー

赤チームと青チームに分かれて、リレーをしました。

コップを持って隣り合い、端の人から順に隣りの人のコップにボールを渡してはやすさを競うゲームです。



ペットボトルで作成した手作りコップです。



ボールは新聞紙を丸めて作りました。

## 鬼倒し

ペットボトルの鬼に玉を投げて倒し、赤チームと青チームでタイムを競います。



同点に終わりました！

## 玉入れ

赤鬼と青鬼の口の中に玉を投げ入れます。

患者さまより、「楽しかったよ！ありがとう！」と翌日もお礼の言葉をいただきました。



わーい！

# ひな祭り

手作り衣装で  
ひな祭り写真撮影



## 気持ち華やく、メイクアップ

ひな祭りの主役は、やはり女性。  
職員によるメイクアップ！  
口紅、チーク、眉を整える程度でも  
印象は全く違ってきます。  
お化粧をした女性はいつもより、  
笑顔が多く見えました！



## ひな祭り行事食

### 献立

混ぜ込み桜ちらし  
白身魚の煮つけ  
菜の花のお浸し  
あさりのすまし汁  
桃の杏仁豆腐

これからの春に向けて  
少しでも季節を感じていただけるよう  
「春」をイメージした行事食です。

## 「人と戦争と感染症」

前回のコラムから、増加傾向にあった分量を見直し、筆者なりに分かりやすさを心掛けることにした。そして、今回も以前学会で取り上げた進化精神医学的視点からの「恐怖症」について、分かりやすくまとめ直して書くべく準備していた。

しかし、一昨年の新型コロナウイルス発生時に急遽コラム内容を変更したように、今回もロシアによるウクライナ侵攻という事態を前に、急遽内容を変更し、筆者なり視点を書き下ろさせていただいた。なお、新型コロナウイルス発生時のコラム（広報誌28号）にて、人と感染症については述べたので、今回は主に人と戦争について述べたい。

### 「進史上の縄張り争いと戦争」

筆者の身内を含めた周囲には、「ロシアの侵攻はない」と考える人が大部分であったが、筆者は「残念ながら侵攻するだろう」と発言していた。無論侵攻してほしくないし、侵攻するべきでないとの立場だが、それでも侵攻するだろうと考えていたのである。

関係各国、NATO、軍産複合体などの多様かつ複雑な思想があったにせよ、俯瞰的にロシアの侵攻を強く懸念していた理由は、生物全般、そして人の縄張り意識の本能的強さと、人類の古今東西において普遍的にみられてきた暴力と戦争の歴史からである。

筆者はかつて進化的視点から、人類社会に普遍的にみられるものとして、「テリトリー（縄張りやシエア等）」、「ルール（法や規則等）」、「階層性（順位や序列等）」の三点を挙げ、その中でも縄張り意識の起源が最も古くて強いことを示した。今回の侵攻も、結局のところ縄張り意識からである。

野性の狩猟採集社会と、約一万年からの農耕牧畜文明社会を俯瞰的に見た場合、どちらにも多様性やトレードオフによる正の側面と負の側面があり、古今東西の文明史にも光と影がある。

文明史の影の部分に着目すれば、自然災害（及びそれに伴う干ばつと飢饉等）を除けば、戦争と感染症が人類の苦難の多くを占めてきたことがわかる。感染症の脅威にしても、コロナ以前から自己家畜化した人類の脆弱性としての免疫力低下などのリスクを、コラムや講演などで懸念を示していた。

### 「文明と自己家畜化と軍隊」

以前のコラムでも触れたように、自己家畜化にも諸説あるし、異論反論もあるが、著者は、過去一万年の文明の歴史は、ある意味において自己家畜化の歴史だと捉えている。そこにも、トレードオフの悪い面と悪い面がある。

生得的な集団数150人を超えた大人数による社会を形成し、高度な分業化により、科学技術を発展させることができた。富の蓄積と余剰により軍隊を組織化し、一方で文化・芸術を発展させた。学問は発展し、物理学も発展し、核のエネルギーを取り

出すことにも成功した。それを基礎に原子力発電が可能になったが、それより早く原子爆弾が作られた。

### 「自己家畜化と従順性と組織的暴力」

自己家畜化以降、集団内で非従順な個体は排除される強い淘汰圧がかかった。攻撃性のある個体が排除されたのではなく、非従順、すなわち攻撃性の矛先を権力者や、所属する組織の上位者等に向けるような攻撃性を理性でコントロールできないような個体が排除された。

よって、今でも個人差はあるにせよ、個々人は一皮むけば相当に攻撃的であるし、「許される」とあくまで攻撃側が考える「対象」には依然として容赦ない攻撃性を発揮する。学校や会社でみられる虐め・仲間外れ・悪口、ネットやメディア上の誹謗・中傷・侮辱、街中でみられる威嚇的な視線や物言い、家族内のDVなど、世の中には攻撃性が溢れている。昇華作用があると思われるが、暴力性のあるゲームや映画などの創作物も数知れない。

文明下の個々の攻撃性や暴力性は、自己家畜化による従順性によって、主に組織的に発揮されることとなり、ほぼ人類未踏の地がなくなった紀元前一万年以前以降の歴史は、絶え間ない縄張り争い、覇権争いの歴史であった。

第二次大戦後は大きな戦争が少なくなったとはいえ、「核」をお互いの喉元に突き付けていることで成り立っている危うい平和に過ぎないとかつて述べた。そして、まさにその危うい平和が「核」も持

ち出されていま脅かされている。

### 「狩猟採集民の部族間闘争」

野生の狩猟採集民にも、部族間闘争はみられた。しかし、自由に移動でき、誰のものでもない土地があるうちは、「闘争」でなく、「逃走」も選択できた。また、たとえ独裁的な部族長が敵部族を襲撃し、結果どちらが全滅するにしても、母数は男系の一族的な血縁的集団である50〜150人以下である。

(現代のように数千や数万単位の戦死者を生まない)

現代の野球やサッカーなどの集団競技と同様に、同世代の10人前後の若者男性集団が狩りにも部族間闘争に参加したと思われるが、狩猟が主であり、戦闘に特化していたわけではないし、軍隊のように組織化もされていなかった。武器も木や石などを加工した単純なものであり、考古学上の知見からは、全滅するような部族間闘争は稀であったとされる。部族間闘争では、時に女性が犯される悲劇はあったにせよ、命は助かり、また部族の遺伝子は女性経由で後世に伝わった。

### 「文明下の高度に分業・組織化された軍隊と上意下達による冷徹」

現代では、大規模な戦闘に特化した集団と、完全な序列による上意下達により、トップや上官からの指示があれば、万単位の人々が個々の価値観や思想など問答無用に、殺傷能力の高い武器とで、「敵」

とされる人々を殺し続けなければならない。それは、「従順性」という自己家畜化がなければ成り立ちえないし、チンパンジーはもちろん、文明化以前の狩猟採集民にも不可能である。

### 「どの国にもある侵略されるリスクと双方の国 家下で苦しむ市民」

侵略を是としない価値観を共有する国においても、防衛する軍やそれに準じた組織は皆持っている。それは侵略されるリスク、戦争を仕掛けられるリスクを前提としたものである。文明社会は「戦争」を前提とした社会とも言え、国家の存在意義とも切り離せないものとなっている。

また、住んでいる国家の上層部が独断的に戦争を始めた場合でも、個々の国民が戦争に反対の立場であろうと戦争に駆り出されて戦場に送られ、あるいは戦下の厳しい環境で生活しなければならなくなり、街中で戦争反対を訴えれば投獄される。

そうした人々も、相手国や関係国からは、あくまで敵国民としてみられて社会全体は厳しい制裁を受ける。社会的弱者ほどそうした制裁の犠牲にもなりやすい。

戦争反対者からも強制徴収された税が兵器購入に使われて、相手国民の殺戮に使われる。国家のブラックな一面である。

筆者としては、ウクライナ側の死者にはもちろん、ロシア側の死者にも悲しみを禁じ得ない。軍の多くの個人は従順で向社会的であり、誰かの良き父で

あり、子であり、夫であり、兄弟であろう。

### 「人類は今後戦争と感染症から逃れられるのだろうか」

社会は暴力や殺人を否定しているが、では「武力」と「暴力」は何が違うのだろうか。筆者は、武力は統率された暴力と考えるが、ナチスの行いも、現在のロシアの行いも、武力、すなわち統率された暴力の行使による殺人に他ならない。

いつか世界統一国家となつて、徹底した管理・監視がなされるなら大規模な戦争をなくせるかもしれないが(それはそれでSF的なディストピアかもしれないが)、それまでは、残念ながら戦争は起こり続けるだろう。

そして、人口が蜜となり、人の移動も活発な中、自己家畜化して免疫力が落ち、抗生剤多用で耐性菌を生み出し続ける現生人類は、家畜同様、今後も感染症に悩まされ続けるだろう。

筆者が悲観的なものかもしれないが、現実には「戦争」と「感染症」という二つの人類の文明的な悲劇が次々と生じている今日、「人類学的視点での人とは何か」を問いかけているように思えてならない。

## 古武術と 姿勢・呼吸 について

今回は私が上司から「古武術をやっているから、その事で書いてみない？」との若干パワハラじみた(笑)依頼を受け、個人的に興味にしている古武術を基にした姿勢や呼吸について拙いながらも私が稽古の中で感じてきたものを述べて行きたいと思います。



今回、進めていくにあたって、まるで今回のテーマに合わせたかのようにNHK Eテレの趣味どきっ！(2022年2月1日～3月29日毎週火曜日放送)で「古武術に学ぶ体の使い方」というのが放送されていたので、それを参考にして紹介していきたいと思います。こちらを読んで興味を持った方は「NHKテキスト 趣味どきっ！古武術に学ぶ体の使い方」がバックナンバーとして書籍化されていますので参考までにどうぞ。

### はじめに

#### 古武術または古武道とは

まず、古武術について軽く説明したいと思います。ウィキペディアから一部抜粋しますと明治維新以前に成立した武芸のうち、技術科・体系化されたものとなります。また、現代武道の対義語とあります。私が感じた古武術は現代武道の基になったもので、現代武道とは近しい関係性を持ったものだと考えます。一つの例を挙げますと、私が教わっている流派では座った状態からの合気道と同じ技があり(合気道では立った状態からの技で技名も違いますが)何らかの影響を合気道に与えたのではないかと思います。あくまでも一例にすぎませんが例を挙げればキリがないので、紙面の都合上端折ります。そして合気道以外にも柔道、剣道等の現代武道が明治以降成立していく過程で、古武術の動きや考えを時代に合わせて取捨選択していき、古武術から発展していった技が

開発されてきたことで古武術は現代武道の基になっていったと考えられます。現代武道というと柔道、剣道、合気道、空手等が思い浮かべると思いますが、そういった各種現代武道の原点が古武術または古武道だと言えるのではないのでしょうか。もし今回、古武術に興味を持ち習ってみたいという方は、古武術を装って捏造した「流」と名乗る所もありますので注意が必要です。見分ける方法の一つとして日本古武道協会や日本古武道振興会に所属している流派や道場が挙げられます。更に現在、埼玉県立歴史と民族の博物館に於いて企画展「埼玉武術英名録」(3月19日～5月8日)を開催しており、埼玉県のゆかりの古武術について資料を展示しているので、そこに記載されている流派も由緒正しい古武術といえます。一言に古武術と言っても、それぞれの流派によって剣術主体であったり、柔術や棒術主体であったりと特色が異なります。また、同じ

剣術流派(例として一刀流と新陰流)でも教えが違ったりします。その為、私がこれから述べることは他の武道家の方と言っていることが違うのではないかとと思われる方もいると思いますが、あくまでも参考程度にとらえていただければと思います。少し前置きが長くなりましたがこれから本題に入っていきます(紙面の都合上別紙にて続きをご覧ください。)



2019年七夕行事にて古武道居合の演武(居合の型・護身術)を披露しました。

# 1. 姿勢について

皆さんはスマホやタブレットは普段どれくらい使用しているのでしょうか？仕事以外のプライベートな時間もインターネットやゲーム、動画視聴に時間を割いているのではないのでしょうか？そういった方は頭部が前傾し肩甲骨も丸まって俗にいう前かがみの姿勢になってしまい肩こりや腰痛の原因となってしまっています。正しい姿勢を意識することで肩こりや腰痛予防をしていきましょう。今、私は正しい姿勢と言いましたが正しい姿勢というと皆さんはどんな姿勢を思い浮かべますか？一般的に胸を張った気を付けの姿勢になるのではないのでしょうか。気を付けの姿勢では長時間、胸を張ることで背中が反らした姿勢となり腰や背中へかかる負担も増してしまいます。古武術的姿勢(構え)は全身の力を抜いていくことから始めていきます。力が抜けることで体にかかる負担が少なく長時間立っていても疲れにくい姿勢を感じられると思います。

以下に7つのポイントを示します。

## ①足は肩幅か少し開いた状態。

(ベストな位置を探すために足を閉じた状態から徐々に開いてグラグラしない所が大体肩幅になると思います)

## ②あごを引いて首を上下に伸ばす。

## ③骨盤をゆるやかに後傾させる。

(下図参照)



## ④胴まわりの位置を正しく保つ。

## ⑤胸を沈める。

(背筋は伸ばすが胸は張らない。肩の力を抜いて鎖骨を下げるイメージ)

## ⑥膝が自然に曲がる。

(膝は突っ張らずに、ゆるみを持たせる)

## ⑦きびす(かかと)を踏む。

(踵を意識しますが重心は後方ではなく、土踏まずにあるイメージで)

以上のポイントを意識して立ってみましょう。あくまでも全身の力は抜き、体の重みは真下に落とすイメージです。筋肉だけでなく骨も意識して立つようにします。余計な力が入っていないので長時間立っていても楽なはず。武術的には前後左右のバランスが取れているので不意に押されたり、引いたりされてもバランスを崩さず、すぐに対応できる姿勢といえます。小難しく感じられると思いますが、楽に立てる足幅で軽くジャンプするだけでも体の力みはとれます。

## 悪い例と良い例を載せますので参考にして下さい。



悪い例は胸を張っていて肩が上がってしまっています。足も閉じてしまっているのでバランスは崩れやすい姿勢となっています。右の横からの悪い例ではスマホを見ている姿勢を仮定してもらっています。前述したように首が前に倒れていて背骨も猫背になってしまっていて、肩こりや腰痛の原因となる姿勢となっています。

悪い例



良い例は足の位置は肩幅に開いており、肩の力も抜いて肩が下がっている状態です。横から見るとあごを引いて、胸は張らず骨盤はゆるやかに後傾し、膝もわかりにくいかもしれませんが軽く曲がっています。そしてかかとを意識して立っています。

良い例



基本の姿勢が取れたら、上半身の脱力をしていきましょう。上半身の脱力ではでんでん太鼓のように両腕を大きく振る動作があります。その際に顔と骨盤は正面を向け、下半身は固定したままで行わなければならないので注意が必要です。

かつて総合格闘技のプライドで一世を風靡したヒクソン・グレイシーの山林の中での稽古の中に同じ動作をしたシーンが出てきます。写真だと動きがわかりづらいので YouTube 等の動画で「ヒクソン・グレイシー 鍛錬」や「太極拳 スワイショウ」などで検索するとヒットするので動画を見て真似するのも一つです。全身や下半身の脱力(膝を抜く感覚)を養う方法の一つとして手押し相撲も効果的です。遊びの中で自然と身に着けていきましょう。

上右の写真は体ごと横を向いてしまっています



正しい姿勢をとってから手押し相撲をやっていきましょう。



# 「食育」 ～春野菜について～ 栄養課

旬の野菜を紹介するコラムも今回で

4回目になります。

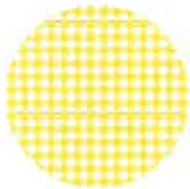
今回は残る最後の季節『春』に

旬を迎える野菜（春野菜）を

紹介したいと思います。

## 春に旬を迎える野菜たち！ ～春野菜の特徴～

春野菜には「新玉ねぎ」や「春キャベツ」など名前の前に「新～～」や「春～～」がつく野菜のほか、タケノコやアスパラガス、菜の花など多くの野菜があります。春に旬を迎える野菜たちは、寒い冬を乗り越えるため栄養をたくさん蓄えています。また害虫から身を守るために苦み成分を含んでいるものが多く、この苦み成分が老廃物の排出や新陳代謝の促進に役立つとされています。その他にもセリやセロリなど独特な香りがする野菜の多くが春に旬を迎えます。



独特な香りで  
好き嫌いが分かれる  
パクチーもセリ科に属します

### ・新玉ねぎ

普段流通されている玉ねぎは表皮を乾燥させてから出荷されるのに対して、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されます。一般的な玉ねぎに比べて日持ちはしませんが、みずみずしくて果肉がやわらかく、辛みが弱いので生のままサラダなどにして食べるのがおすすめです。



### ・春キャベツ（キャベツ）

キャベツは栽培法により、大きく3種類に分類されます。

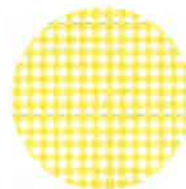


- ①夏秋キャベツ（高原キャベツ）…群馬県や長野県の高冷地、北海道がおもな産地。葉は薄くてややかたく、緑が濃いのが特徴。
- ②冬キャベツ（寒玉）…愛知県や千葉県の海岸地帯が主な産地。葉の巻きが強く、甘味があってやわらかいのが特徴。
- ③春キャベツ…千葉県や神奈川県が主な産地。葉がやわらかくて巻きがゆるく、甘みが強いのが特徴。みずみずしいため生食が向いています。



### ・タケノコ

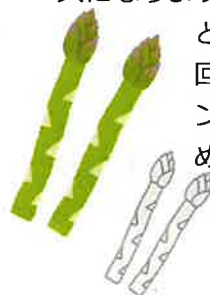
タケノコは穂先が日に当たるとえぐみが強くなり風味が落ちます。日に当たると穂先が濃い緑色になるため、選ぶ際のポイントになります。また、えぐみが少ないタケノコの穂先は黄色～薄黄緑色をしています。タケノコには不溶性食物繊維が多く含まれており、腸内で水分を吸収して腸の活動を活発にしてくれます。便秘解消だけでなく、腸内の老廃物を排出してくれます。



春野菜を食べて  
冬に溜まった老廃物を  
排出しよう！

### ・アスパラガス

グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスは栽培方法が違うだけで元は同じものになります。日を当てずに栽培することでホワイトアスパラガスになります。アスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸が含まれており、疲労回復効果があります。このアスパラギン酸はアスパラガスから発見されたためこのような名前になっています。



## 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。

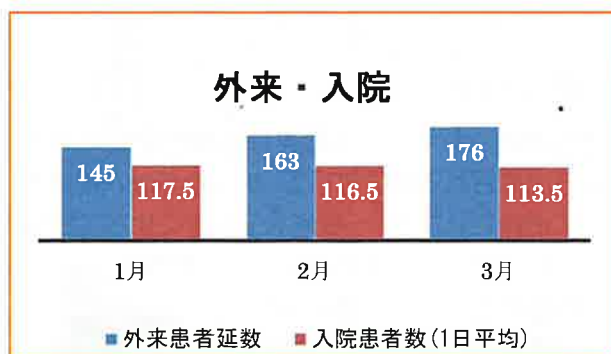
・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。

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

2022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

〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉 720

TEL. 0495-73-1611 fax. 0495-73-1616

## 交通案内

### 電車を利用される方

- ・JR八高線「児玉駅」下車徒歩約20分
- ・上越新幹線「本庄早稲田駅」下車タクシー15分

### バスを利用される方

- ・JR高崎線「本庄駅」、JR八高線「児玉駅」より朝日バス「児玉折り返し場」下車徒歩約5分

### 車を利用される方

関越自動車道「本庄児玉 I.C」より約15分  
 無料駐車場 20台完備