

ご自由に

お持ちください

Vol. **37**

2022年 夏号

本庄児玉病院

さくら

広報誌

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
- 栄養課「健康的な身体作りについて」・・・・・・・・・・P. 6

病院中庭にてつばめのひなが生まれました！





2022年今年の桜 ~児玉千本桜・本庄児玉病院敷地内~



病院敷地内の桜が
毎年大きく成長しています！



病院屋上から見た
児玉千本桜



児玉千本桜へお花見

感染予防対策の為、人込みを避け、
今年は、見頃を過ぎた少しだけ遅い
時期にお花見に行きました。桜の花
びらが舞う中のお花見も美しく風
情ありとても良かったです。



本当に千本あるのかな!?
綺麗だね…

気持ちの良い
お天気の中、
ほのほのとした時間を
過ごせました。



病院敷地内で桜観賞

天気の良い日は、病院敷地内の
桜でお花見をしました！



消防設備点検

4月11日消防設備の定期点検を行いました。
通報装置の説明や火災報知器、消火器等、使用方法を学び訓練を行いました。



日頃からの確認が大事！

消火器本体に「使用方法」や「注意事項」が表示されています。日頃から確認しておきましょう！




院内研修

ユマニチュードについて学びました。

- 1・ユマニチュードとは
- 2・ユマニチュード4つの柱
- 3・人間関係をつくるための5つのステップ
- 4・ユマニチュード実施事例
- 5・ケアをする人の心得
- 6・マザーテレサ名言



 ユマニチュードを学んで、ケアの質向上や関係の双方校正を生み出し、ケアを通じて「この人となら良い時間が過ごせる」と感じてもらえるように絆を結ぶ事を大切にしていきます。

キャラバン外出



～見玉総合運動公園の芝桜～

芝桜

地元ボランティア・グループ（NPOネットワークひがしこだいら）により平成21年から毎年少しずつ植えられたそうです。白やピンクの芝桜が大地进行ります。



自然豊かな景色

芝桜もきれいでしたが、山の景色もとても綺麗で「山は良いね～」と患者さまに喜んでいただきました。



『進化的視点からの 「悪評」への不安や恐怖』

精神科コラム

「ニホンザルの社会における視線の意味」

社会性動物であるニホンザルやチンパンジーなどの社会は、相互監視的であり、個々が周囲の個体に視線を向け、また周囲からの視線を気にする行動がみられる。我々ほど言語を発達させていないニホンザルにおいて、「視線」は、「求愛」や「攻撃」などの強いメッセージ性を有し、視線による「マウンティング」も行われる。両者の視線が合った時に、下位個体が視線を逸らすことで、争いの回避と順位確認が行われるが、お互いに視線を逸らさないと、喧嘩が始まり、その勝敗で順位が決まる。

筆者は、かつて理学部人類学教室時代に、野生のニホンザルの行動観察（フィールドワーク）を行ったことがある。その中で、積極的に野生のニホンザルの個体と敢えて視線を合わすことも試みたが（読者は野生のニホンザルに対しては危険なので行わないで頂きたいが）、大部分の個体はすぐに視線を逸らすものの、一部に牙を剥き出しにして威嚇する個体や、飛び掛かってくる個体もいた。恐らくその個体にとっての「筆者」は「下位」に見えたのかもしれない。また、当然「筆者」が彼らの「性の対象」にもならないので、赤い顔をさらに赤らめることもなかった。

現代社会でも、視線が合った時に、「ガンを飛ばした」（関西圏では「メンチを切る」ともいう）とってトラブルになることがあるし、「目は口ほどに物を言う」といった諺もある。威嚇したい相手、不愉快な相手、嫉妬する相手を睨むことがある。一方で、好みの異性にも視線を向けるし、「相思相愛状態のカップルほど、両者の視

線を合わせる時間が長い」といった心理実験もみられる。よって、言語や文化を発達させた現生人類においても、「視線」の生得的な「メッセージ性」にはそれなりに強いものがある。

「ヒトの生得的な視線への恐怖」

精神障害との関わりでは、「視線恐怖」や「社交不安障害」というものがある。現代社会では、学校のクラスでの発表、朝礼での挨拶、結婚式でのスピーチなど、多くの人に注視される場面は珍しくないし、必ずしも恐れるべき状況でもない。しかしながら、ニホンザルやチンパンジーなどの社会、もしくはかつての部族的集団において、メンバー全体から一斉に注視される状況というのは、集団内で何らかのルールを破るなどの粗相的なことをした場合や、いずれかのメンバーから攻撃される直前の場面ということがある。

よって、遺伝因による個人差、生育環境による文化差、性差、さらには慣れなどもあるが、周囲から注視される状況において、「視線恐怖」的な心理的ストレスが生じるのは、多かれ少なかれ生得的なものと考えられる。

「ヒト社会で強まった言語による悪評への不安・恐怖」

さて、ニホンザルやチンパンジーよりも、言語を発達させた社会性動物である我々は、「視線」に優るとも劣らず、他者からの「言葉による評価」（特に悪評）を特に気にする生き物である。口語コミュニケーションの起源には諸説があり、歌などが起源とする説もあるが、

悪口（悪評）が起源とする説もある

人類は古くから、悪口や陰口を言い合ってきたし、百から百五十人程度までの部族による村社会的コミュニケーションでは、悪評が、村八分にされることや、時に追放や処刑される要因にもなりえた。明らかな誹謗中傷もあつただろうが、相互監視と、その中で生まれる「悪評」が、警察組織や、報道機関などのない部族社会における秩序維持として機能した面もあつたのだろう。

現代でも、職場や学校などの小さなコミュニティから国家レベル・世界レベルにまで、様々な噂が流れ、悪評も誹謗中傷も数多い。また、所謂「口コミ」は、消費の重要な判断要因になるし、「悪評」（悪い噂）の方が、「好評」（良い噂）より、「広く」「早く」伝わることは、心理学の常識となっている。そして、個々の立場、国や時代、文化や宗教などによっては、個人への「悪評」や「誹謗中傷」が、社会的な死をもたらすことがあるのみならず、自殺や他殺といった実際の生死にさえ関わることもある。

「多様な価値観からの批判・悪評と寛容性」

社会には多様な価値観があるが、それを心の底から認められる人は必ずしも多くないため、どんな発言や思想や立場からの意見に対しても、叩く人は叩く。「右」なら「左」から叩かれ、「左」なら「右」から叩かれ、「中道」なら「左」からも「右」からも叩かれることがある。

相対的に多くの人に好かれることや、多くの人に嫌われることはあるが、「全ての人に好かれる」ことは不可能である。社会と関りがある以上、周囲の誰からもネガティブな評価がゼロということはまずない。程度の差

はあれ、悪口や陰口を言われない人はいない。(なお、逆に「全ての人に嫌われる」ということもまずない。社会には、「多くの人に好かれる人を嫌う」という人もいれば、「多くの人に嫌われる人を好く」という人もいる。)

批判・悪評にしても、悪口・陰口にしても、単なるストレスの捌け口や悪意、日和見的な同調性などからという場合もあるが、個々の価値観からの正義感や「べき論」による場合も多いのが問題である。客観的には誹謗中傷でも当事者にはその認識が全くないことも少なくない。「キリスト」のような聖人であっても「死刑」にされるのが社会の一面である。戦争を含めた争いごとが厄介なのは、どちらの側も、その多くが「自分達側」こそ「正義」で、「相手側」は「悪」と思うことにある。「争い」を減らすには、多様な状況の多様な事柄において、多様な背景を持ち多様な立場にある「他者」の本質的な「多様性」を認め合い、極力「寛容」になることだと思うが、誰にもできることではないし、言うほど易しいことでもない。

「自動車と同様に進化的適応環境に存在しなかったSNSの功罪」

現代社会環境の変化に、我々の遺伝子や生得的なもの、必ずしも追いついていない。それ故の社会の発展もあれば悲劇もある。

例えば、落下(垂直加速)への恐怖は、木や崖などからの転落のリスク回避に役立ち、二十から三十万年前のヒト誕生時以前から、生得的に持っていたものだが、高速で水平移動することはありえなかった。よって、水平加速への恐怖は生得的に感じにくく、ある意味「水平

加速」恐怖低下症ともいえる。なお、馬の家畜化もせいぜい紀元前約4000年前以降のことである。垂直加速だと1Gでも失神する場合があるが、水平加速だとジェットコースターの発進時のように2Gや3Gなどもみられる。それにより自動車や飛行機などの交通手段を発達させることができ、現代社会の発展や維持に不可欠なものとなっているが、事故時の衝撃は著しく、生死にも関わることも少なくない。もし、乗り物に乗るたびに、バンジージャンプのような恐怖を味わうならそこまで交通手段は発達しなかつただろうし、馬の家畜化さえなかつたかもしれない。

それと同様のものにSNSがある。ヒトの誕生した進化的適応環境になかったSNSには、多くの利点もあるが、その環境に人は生得的には適応できていない。匿名のSNSは本音を言いやすい面があるが、発信者の正義からの発信が受信者には誹謗中傷としか取れないこともある。SNSは、メンタル不調も増加させており、近年SNSとうつや自殺との関連や、若年者ほどその影響やリスクが大きいことなどが指摘されている。

悪評や、誹謗中傷などは無視すべきとの意見があるし、そうできる人もいるだろう。しかし意見がネガティブなほど無視するのは生得的に必ずしも容易ではない。個人差はあるにしても、大多数がポジティブな意見であっても、少数のネガティブな意見に注意が向いてしまうのである。

なぜなら、例えばかつての百人のムラ社会で、九十九人から好かれていても、一人に殺意を持たれていたなら、寝首をかかれるリスクがあったわけで、「味方」と思う集団内において、「敵意」を持たれることに強い不安や恐怖を感じることは、「適応的」であつたからである。

また一方では、SNS上での「仲間内」に発した「差別的発言」が、「外部」に拡散されて、大きな社会的非難を浴び、社会的地位を失うというケースもみられる。それもSNSの非生得的性によるものと思われるが、進化的適応環境になかった自動車には、乗る側も道路を渡る側も意識的に気を付ける必要があるのと同様に、SNS上での発言や批判には意識して気を付ける必要がある。

「誰もが目立てば叩かれる社会」

最後に、メタ的視点から、今回の内容の具体例として、「筆者」について考えてみたい。筆者は、進化多様性の立場から「多様な意見」のあることの大切さを考え続け、当コラムでも、多様な視点を示すために、敢えて賛否あろうことも書いてきた。それへの異論、反論については当然あろうし、多様性の視点からはむしろあるべきだが、現状目立って賞賛もないかわりに、誹謗中傷などがないのは、筆者が無名であり、当コラムの読者が少ないからである。もし、筆者が有名になれば、それに比例して、好評も誹謗中傷も増えるだろう。また、有名にならなくとも、筆者や当院の何らかのマイナス面が報道され、ネット上で話題になるなどすれば、(たとえそれが根拠なきことであっても)、すぐに過去のコラム上の発言や、院内の様々なことを誹謗中傷されるかもしれない。

何かで注目されれば、それに比例して多くの人に評価されるが、多かれ少なかれ誹謗中傷も増える。それ故、「目立たないにこしたことはない」という価値観が優勢になりうるし、日本文化においては特にその傾向が強いように思われるが、それが社会全体の不利益に繋がっている面も少なくないだろう。

院長 高野 寛



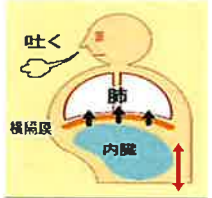
呼吸について

息を吸って吐くという動作は自然に行っており、普段はどんな呼吸をしているか意識したことはないのでしょうか。古武術的呼吸

法では丹田を意識していきます。丹田とはへその下三寸(約10cm)の場所を指します。丹田を意識することで俗にいう腰

の据わった姿勢となり、武道の達人のようなたたまいになります。ここでは丹田を意識した複式呼吸を紹介していきます。

丹田の位置



- ① 鼻から吸う。(鼻から深く吸い、鼻か口から吐きます。)
- ② 呼吸数は少なく(ゆっくり深い呼吸を続けます。)
- ③ 顔まわりの力みをとる。
- ④ ゆっくり深く吸い、2~3 倍の長さで吐く。(鼻から深く息を吸い、横隔膜をしっかり動かして胸まわりが膨らむの確認。吐く時は腹圧を使い 2~3 倍の長さでゆっくり吐ききり胸まわりが凹むの確認する)
- ⑤ 呼吸に伴い胸まわり全体が膨らむ。(肺の下の横隔膜を下げることでより多くの空気を吸い込む。このとき横隔膜の下にある内臓を圧迫することで胸回りの筋肉は伸ばされて膨らむ。反対に吐くときは横隔膜が上がり胸回りの筋肉は縮む。)

以上のポイントを意識して呼吸をしていきましょう。姿勢と同様にあくまでも全身はリラックスして脱力した状態で行います。また、遊びの中で身に着けていく方法としては物真似があります。お笑い芸人の関根勤氏が千葉真一の空手の息吹の物真似をしていましたが、あれも大きく口から吐きだして複式呼吸となつていきますし、上半身の脱力で紹介したヒクソン・グレイシーも山中でのトレーニング動画で腹式呼吸をしているシーンがあるので難しく考えず物真似から入っていくのも良いと思います。武道では見取り稽古と言って師匠、兄弟子と言った自分より上位者の動きをよく観察して、その動きを真似するという稽古があります。動画で有名な腹式呼吸を探して物真似から入ってみるのも長続きするコツかと思えます。

注意して欲しい点として複式呼吸だからといっておなかを意識しすぎておなかだけを膨らませたり、凹ませたりしてしまうことがあります。ポイントに挙げた胸回り全体いわゆる肚(はら)と腰を膨らませて凹ませていきます。具体的に右図の写真で示します。まずは正しい姿勢をとり、脇腹に手を当てて5回呼吸をしていきましょう(右の写真1)。次に腰に手を当てて同じく5回呼吸をしていきましょう(右の写真2)。手の感触から自身の脇腹、腰といった胸回りが膨らんだり凹んだりを感じ取りながら行って下さい。同時にイラストに挙げた丹田の位置も意識して行って下さい。



更に呼吸そのものに集中する方法としてベッドや布団等で仰向けになって行う方法もあります。膝を立てることで骨盤を後傾させた姿勢をとり、脇腹に手を当てて呼吸をしていきましょう。(右図の写真参照)



今回、簡単にまとめてみました。古武術的姿勢と呼吸について述べさせていただきました。最初は難しいと思いますが、一日一回

就寝前に行う事で良い睡眠を得る事にもつながるのでやってみてください。次回の予定としては上肢(肩甲骨)と下肢(股関節)の運動、

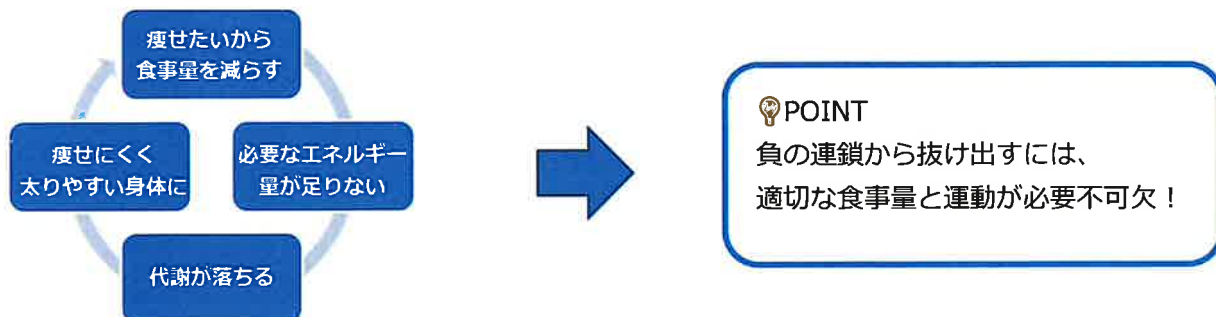
歩行(なんば歩き)について述べていきたいと思います。

健康的な身体作りについて



栄養課

皆さんはご自身の1日に必要なエネルギー量を把握されていますか。把握されていなくても日頃から体重を気にされている方は多いと思います。「食べる量は変わらないのにどうして体重が増えるのだろう」と疑問に思っている方もいるかもしれません。体重は、摂取エネルギー量（食べた量）が消費エネルギー量（運動量や代謝量）を上回ったときに増えていきます。エネルギーは摂り過ぎてしまうと肥満に、少なすぎても低栄養や代謝量の低下につながってしまいます。食事量を減らしているのになかなか痩せないという方は、摂取するエネルギー量が足りずに代謝量が落ちてしまい、痩せにくく太りやすい身体になっている可能性があります。



そこで今回は

①標準体重を維持するためのエネルギー量の求め方と②適切な運動強度の求め方をご紹介します。

①標準体重を維持するためのエネルギー量の求め方

Step1 標準体重を求める

$$\text{標準体重} \text{ kg} = \text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times \text{BMI 値} \text{ 22}$$

例：身長 160cm の方の場合 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$ ✓標準体重 56.32kg

💡標準体重とはBMI値が22の時の体重のことをいい、統計的に最も病気になりにくい体重とされています

Step2 標準体重を維持するための1日に必要なエネルギー量を計算する

$$\text{エネルギー量} \text{ kcal} \sim \text{標準体重} \text{ kg} \times 25 \sim 35 \text{ kcal}$$

例：身長 160cm で標準体重 56.32kg の方の場合

$56.32 \times 25 \sim 35 = 1,408 \sim 1,971.2$ ✓1日に必要なエネルギー量 1,408～1,971 kcal

💡エネルギー量の目安
良く身体を動かす人…上限
あまり動かさない人…下限

②適切な運動強度の求め方

安静時心拍数を用いて運動強度の目安を計算する

目安となる心拍数

$$\text{回/分} = \{ (220 - \text{年齢} \text{ 歳}) - \text{安静時心拍数} \text{ 回/分} \} \times 0.4 \sim 0.7 + \text{安静時心拍数} \text{ 回/分}$$

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。

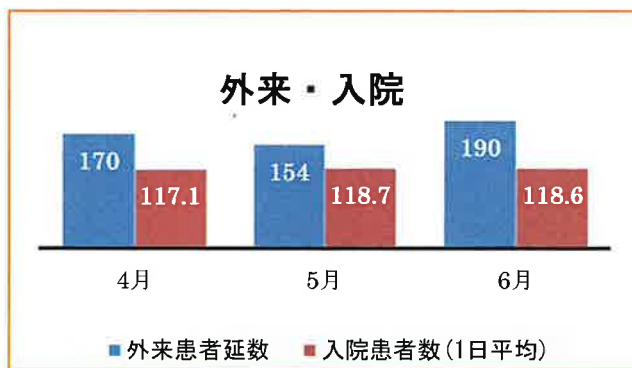
- ・安全で適切な医療を公平に受ける権利があります。
- ・人権とプライバシーに配慮される権利を有します。
- ・診療内容につき、十分な理解をするための説明を受ける権利があります。
- ・検査、治療、その他医療行為に同意し、選択あるいは拒否する事ができます。
- ・拒否した場合においても不利益を生ずることなく、同様な治療を受けることができます。
- ・診療情報を知る権利があります。
- ・自身の診療について、他の医師等の意見を聞く（セカンドオピニオン）権利があります。
- ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。

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



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