

# 石クリ通信

## 5月号

おばあさん仮説

事務長 石川 都

生物学者の長谷川眞理子の「ヒトはなぜ病気になるのか」(ウェッジ選書)でおもしろい仮説を見つけた。

ヒトは他のどんな霊長類よりも寿命が長い、女性の繁殖期間はほぼ同じで五十才だそうである。つまり現代女性の寿命が九十才近くであることを考えると、ヒトの女性は繁殖年齢後もその二倍近く生きることになる。これはヒトという生物のみで、通常は生存とは繁殖のための前提条件なので、進化的にはおかしなことであるらしい。そこに何か特別な進化的利益があるとみて、「おばあさん仮説」を立てたのが、クリスティーナ・ホークスらの人類学者であった。それによると、ヒトの女性は自らの繁殖から解放された後に、その経験と知恵を生かし、娘や血縁者など集団の子育てを援助することで、結果的に集団の繁殖成功率(個体数の維持)に貢献するのだと言う。女性は一人でもある数の子どもを残せるが、自らの遺伝子コピーを持つ血縁者を援助することで、結果的にその集団総和の子が増えればそれは自身の繁殖成功ともみなしうる。採集狩猟民でも、祖母が長年培った経験と知恵で、食物採集や病気のケアの対処、調理、運搬から、集団での適応など、広く子育て中の母を助ければ、それは通常何もかも一人でこなさねばならない母にとり、確かなかなりの育児負担軽減になる。この仮説には、まだ議論があるそうだが、ヒトの女性が繁殖終了後も長く生き続け、その知恵が次世代の子育てに役立っているという「おばあさん仮説」にはなかなか説得力があった。

「おばあちゃんの知恵袋」とも言われるが、私もあまり労をいとわず、子・孫世代のため、社会に貢献できることをしてゆくにしよう。

心地よく眠るために

事務 田所弓佳

今回は、簡単にできる質のいい睡眠のとり方をいくつか紹介したいと思います。  
①寝る一時間前にお風呂に入る。眠気は体温がピークに達して熱が下がりはじめるときにやってくる。  
②寝る前にパソコンやスマートフォンを見ないようにする。画面の光が脳を活性化してしまうため。そのため読書がおすすめです。  
③就寝30分前には部屋の明かりを消して真っ暗にする。寝る前の気分作りのため。明かりを消すことで体が睡眠に入りやすい状態なる。今回紹介したのは簡単にできるものなのでぜひ試してみてください。

白衣の話あれこれ

院長 石川 悟

医学部に入学して、先輩たちが白衣をなびかせながら潤歩しているのを、カッコイイなあと眺めていたのをなつかしく思い出します。実習などで白衣を着ると、少し医者に近づいた気がして、誇らしく感じています。白一色で長いガウン型の白衣は、医師の姿の象徴でした。

卒業して大病院勤務になると、白衣は病院から支給され、洗濯、アイロンもしてくれました。一見恵まれているように思えますが、まったく逆。洗濯の終わって白衣が、金属の柵にアイウエオ順に並んで置いてあった。ア行は人数が多いため、重なった白衣の中から自分のものを探すのが大変。多くの人が探すので、しわくちゃになるし、ひどい時は全然違う柵に移動して探して、探すだけでイライラが募りました。研修医担当の事務にクレームをつけても改善なし。日雇いの研修医の悲哀がここにも現れていました。

1987年アメリカ(テネシー州)留学の時、着任するとすぐに、講師のドクターが、白衣を作る(?!?)で案内しよう、と病院近くの店に出かけました。そこでS.M.Lで選ぶのではなく、体の寸法を測って、オーダーメイドの白衣を作るのです。アメリカはさまざまな人種の人がいり、体のサイズも多様なので、医師だけでなく、メディカル・スタッフみんなオーダーメイドの白衣を着て、胸に氏名が刺繍されていました。最近では白衣ではなく、手術の時のユニフォームなどで外来診療をする医師も増えました。小生も時々白衣を着ると、患者さんから「やっぱり白衣の方がいいね」と言われます。超音波の機械のせいで診察室が暑くなるので、今後は白衣なしで失礼することもあるかもしれません。ご了承ください。

母は大忙し

看護師 澤田 彰子

新学期が始まって一ヶ月。授業参観にPTA総会、家庭訪問も無事終了し、今月は次男の小学校の運動会。そして来月は高校の学園祭と行事が盛りだくさんです。子供が三人いればそれだけで行事も3倍。母は一つ一つの行事を淡々とこなしていくしか方法がないことを悟りました。仕事も子育ても楽しみながら頑張るぞ〜

謎

事務 森 絵里子

市外局番についてずっと不思議に思っていた事があります。市によって番号が違うはずなのに、なぜ日立市と常陸太田市は同じ「0294」なのでしょう。か?どなたかご存じないですか?教えてください〜!

スイセン

看護助手 柴田 さち子

先日、姉と海浜公園に行ってきました。早咲きのスイセンが満開で、スイセンの株は一万五千以上あるとのこと。天気も良く、シニアの夫婦連れが目立ちました。見晴らしの丘の上まで登り幸福の鐘を鳴らし、一日を過ごすには最高の場所でした。またチューリップの咲く頃、今度はお弁当を持って行きたいです。



会話していても飽きない

薬剤師 石川 恵

桜もだいぶ葉が目立ってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて今回はコトバのハナシ。私は本好きなせいか言葉や文章の使い方にはうるさい方だと思っておりますが、何故か私の周りにはあまり細かい事を気にしない「意味が通じれば良くない?」的な人々が集まります。・大学時代、テスト期間終了後徹夜でゲームというのがお約束になっていた頃、友人が部屋に来て一言「やほ〜今日は閉古鳥が鳴くまでゲームしようぜ☆」(言わんとしていることはよくわかる)・「そんなの貴方ならタダであげるよ〜」「え〜ホントですか?」という知り合いの会話が聞こえてきたので後から「良かったじゃん〜」と言ったら「いやでもタダより安いものはありませんから」(日本語としては間違っていないため非常に突っ込みづらい)もちろん正しいに越したことはないと思うのですが、先入観がない分想像の斜め上をいく彼女たちの言葉が、個人的には大好きです。

蘭の花と共にこれからも

看護師 高山 早苗

クリニックから頂いた蘭の花が、二〇一四年四月、一度枯れてから三年後再び開花しました。さらに三年後の今年一月、何か茎のようなものが出てくるのに気付きました。「あれさー今年咲くよ」「うっそー!またあ?」三年前の花が枯れてからも、葉がまだ青々として元気なので主人がずーっと水やりを続けていました。そして茎が伸び、つぼみが出てからは二人で毎日毎日眺めていました。「昨日よりは大きくなったよね」と言いながら開花を待ちわびていたのです。そして四月一七日、三年前よりは小ぶりですが咲きました!!。ちなみに三年前の開花も四月一七日でした。三年後も咲くのかなあ。

