石クリ通信

８月号

夏特別号

「千の風」に寄せて

事務長　石川　都

今年もまたお盆が近づいた。いわゆるお盆とは仏教由来の先祖供養「盂蘭盆会」のことで、先祖の精霊があの世から戻り、家族と過ごしてまた帰ってゆく期間のことを言う。東京ではお盆は新暦で七月なので、日立に来るまでは、旧のお盆の時期とは、日本中が大渋滞で旅行を避ける時というイメージしかなかった。三年前の父の新盆の時は、精霊棚や盆提灯、精霊馬や百味飯食（ミズノコ）などを用意して迎え、家族ともども伝統行事の貴重な体験をした。

八月は終戦の時期とも重なり、お盆の時期は、帰省した故郷で身近な死者たちを偲ぶ季節でもある。「戦争」の記憶は年々薄れても、大震災後の家族離散や故郷喪失、さらに近年多発する自然災害などで、喪失感を抱く人々は多い。

そんな中、数年前に大ヒットした「千の風になって」という歌は、私たち現代人の死や墓のイメージを大きく変える転機になった。米国の古い詩であったと言われる歌詞は、「私のお墓の前で泣かないで下さい・・私はそこにはいません。私は千の風になって大きな空を吹き渡っています・・」と続く。その後、「秋は光になり畑に降り注ぎ、冬はダイヤのようにきらめく雪になり・・・朝はあなたを目覚めさせる鳥に、夜はあなたを見守る星に・・・」と優しく語りかける言葉は、森羅万象のアニミズムのようで、読む人の心を和ませる。

もともと空気の流れ「気」「息」を生命の象徴とみる宗教は多い。キリスト教の元であるヘブライ思想では、土の塊（アダマ）に神が息（プネウマ）を吹き込んで人間（アダム＝人間の祖）になり、中国医学の「気」も体内を流れる生命エネルギーで、これが滞ると病気になると言われる。この「気」や「息」の流れがすなわち「風」となる。死者＝風とは、目に見えないが実はそばにいて見守っている（いてほしい）・・という人類共通の感覚（望み）かもしれない。

都市化や少子化が加速し、散骨や自然葬、はたまた（遺骨を受け取らない）究極の０葬まで話題になるこの現代、高齢で故郷の墓参りができない！　墓の守り手がいない！　家の墓に入りたくない！　など墓をめぐる諸問題に悩む現代人は多い。そういう人々にとって、身近な死者がさわやかな風となり、いつでもどこでも私のそばにいてくれる・・と思えることは、一つのやすらぎであり希望であろう。もちろんかつて新聞の投書にあったように、「私の夫は風になんかなっていない。私の夫は、私が毎月欠かさずお参りをするお墓の中に必ずいて、私が行くのを喜んでいるはずである！」と言う意見も当然あってよいし、そう信じられる人は幸福である。

一方で、死者との繋がりや墓の維持問題で悩んでいる人には、亡き愛しい人がいつも風となって私と共にいてくれる…と思えることも一つの幸せだと思う。その意味でこの歌は現代に生きる私たちに、私たちの生はいつも死と共にあるという事実を改めて教えてくれている。

文章の書き方

院長　石川　悟

小学校や中学校で作文の授業があり、文章の書き方を習った、と言えば間違いではないのでしょうが、具体的に教えてもらった記憶はほとんどありません。考えたままを書くように、などとわかったような、わからないようなことを言われた気がします。

医学部ではいわゆる「卒論」はないので、大学を卒業してから医学論文を書くことになりました。学会で発表した内容を論文にするようにと教授や助教授に言われても、時間はないし、書き方もわからないので何年も書かないまま逃げていました。

筑波大のチーフレジデントの時、新任講師のN先生との出会いが、ブレークスルーになりました。大論文を書くような意気込みではなく、形式は決まっているので、まずは「真似から始めてよい」、文章の流れは「起承転結」を大事に、など、小生が書いた駄文を丁寧に直してくれました。がん細胞とレーザーを使った研究の英文論文を書いた時は、筑波大第二学群のＩ教授にも、初歩から教えてもらうことができました。

専門的な話になりますが、医学論文を含め、科学論文は以下のような構成で成り立っています。●表題　●著者名　●緒言　●対象と方法　●考察　●文献　●要約。書いたことのない人は順番に書こうとして、緒言あたりでつまずいて先へ進まない。表題も最初に考えるとぴったりはまった表題にならないことも多いのです。

研究を始める時にはなぜこの研究をするか、何を新しく知りたいかを考えて計画しているので、出てきた結果を踏まえて、ストーリーを簡単な言葉にすれば論文の骨組みができます。とにかく最初に丁寧に「要約」を書くことをＩ先生から教わりました。

何度もチェックされて、「要約」ができあがると、これに肉付けするように本文を書き始めます。まず一番書きやすい「対象と方法」を詳しく書く、次に「結果」を図や表をうまく使って表現し、最後に「緒言」と「考察」を書き、最後にタイトルを決めます。

まだワープロもない時代でしたので、直されると最初からすべて英文タイプで打ち直し、おかげでキーボードを叩くのは速くなりました。パソコンが出てからは、日本語ワープロよりも英文ワープロを先に使うようになりました。

N先生、I教授の共通したアドバイスは、書きあがってもすぐ投稿しないで1週間くらい原稿を寝かし、最後にもう一度チェックをすること、内容にかかわっていない第三者に原稿を読んでもらって、意見を聞くことです。（この文章も出す前に一応チェックしてもらっています。）

一般の人は論文を書くことはほとんどないでしょうが、手紙や会報の原稿を依頼され、書くのに難渋した場合は、上に述べたような手順を踏むことをお勧めします。まず何を書くかを頭で考え、簡単な要約を書いて、最後にそれを肉付けして行く、というようなやり方です。締め切りが迫って、書かなきゃ・・・と焦るのは、精神衛生上よくないですね。

現代で一、二を争う病

薬剤師　石川　恵

「梅雨が明けた――☆！」・・・と喜ぶほど雨の日ばかりでもなかった気がしますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は現代人を悩ませている病気の代表ともいえる「不眠症」について少し語りたいと思います。まぁ不眠症というと要は「眠れない病気」ということになりますが、実はいくつかの種類に分けることができます。

①入眠障害（寝つきが悪い）②熟眠障害（十分な時間寝ているはずなのに熟睡感がない、疲れが取れない）③中途覚醒（眠っても途中で何度も目が覚めてしまう）④早朝覚醒（朝早く目が覚めてしまう。）①は若い人に多く、③・④は高齢の方によく見られますが、対策を考える際にはまずは自分がどのタイプに属するのか、それを把握するのが重要になります。

さて、次は「常識として広まっているが、実は間違っている眠りについての知識」についていくつかご紹介。

一、「8時間寝ないと寝不足」は×　睡眠時間に個人差があることは有名です。ナポレオンの3時間睡眠には諸説あるようですが、アインシュタインは毎日十時間寝ていたと言います。では一体何を基準にしたらいいのか？ということになりますが、一言でいうと「昼間の生活に支障が出ているか否か」です。寝つきが悪いので昼間眠くて仕事が手につかない。一時間おきに目が覚めてしまうので疲れが取れず畑仕事もままならない。逆に言えば、昼間元気に活動できているのであれば二時間でも三時間でも問題ないのです。

二、「寝る前（目が覚めた時）にコップ一杯の水を飲むとよい」は×　これは「脳梗塞や心不全を予防できる」というような理由で広まったようなのですが、専門家に言わせると医学的根拠は全くないとのこと。さらに夜中トイレに頻繁に起きてしまう人にとっては百害あって一利なし、とのことです。

三、「布団に入れば寝られるだろう」は×　睡眠に関する本は数多くありますが、必ず書いてあるのが「眠くなってから布団に入ること」理由はいろいろあるようですが、「眠らなければ、と逆に緊張する」「横になって色々考えているとマイナス思考に走りやすい」後者は私の持論ですが、なるべくリラックスした環境で過ごし、可能であれば眠くなってから寝室に入るのがいいようです。