



医療法人 啓信会
京都きづ川病院

秋 2008 vol. 20

季刊 すまいる

すまいる smile

2008 vol.20 秋 季刊 ● 年4回発行

smile ☺

とうもろこしは大別して、コーンスターチの原料となる硬粒種、飼料用の馬齒種、ポップコーン用の爆裂種、そして現在生食用としてとくに甘みが強いスーパースイート種である。日本へは十六世紀に伝わっていたが、本格的な栽培は明治時代になってから、北海道に渡った開拓民の、なみなみならぬ苦勞が今日のとうもろこし栽培のもとを築いたのだ。



わさび 山葵 (安雲野・穂高)



信州の帰りに穂高のわさび田へ寄った。わさびは日本産の貴重な香辛野菜である。わさびはなかなか気むづかしい植物と聞いているが、この広大なわさび田はどうだ！そのこたえは以下の如く。
北アルプスの雪溶けの湧き水を源流とし四季を通じて十三度前後の清冽な水が豊かな酸素や養分を含んだ蓼科川(たてかわ)となってわさび田を潤している。従って施肥は一切ないという。このわさび田には日本の原風景が脈々と息づいていた。
(取材 大王わさび農場)

秋空

むし暑かった夏が去り、気温も下が、湿度も低くなって、晴れた秋の空はいかにもすがすがしい。しかし「女心と秋の空」といわれるように秋の天候は変わりやすい。この季節、日本付近の弱い高気圧とオホーツク海の冷えた高気圧との境が秋雨前線となって停滞するため、天気は三〜四日程度の周期で変化を繰り返すようになる。
運動会や行楽など、雨にたたられたときは一週間の延期より、順延の方が晴天に恵まれやすい。



銀閣寺

銀閣寺という呼称は俗称で、正しくは慈照寺。足利義政がこの地に隠棲し、風流を極めて造営した東山殿が義政の没後、遺言によって禅寺として継承されるに至った。その後天文・永祿の兵火によって銀閣と東求堂(こうぐ)堂のみを残して焼失してしまった。その後江戸時代になって方丈、庫裏が再建された。東求堂という名称には、義政の西方浄土への憧憬が込められていたといい、初期書院造りの建築として国宝に指定されている。また夢窓国師が造ったとされる上下二段の庭園は幽玄な雰囲気漂った名庭である。



六月〜七月にかけて愛らしい白い花をつける栗。秋には実をつけ、焼いてよし、茹でてよし、また栗きんとん、栗おこわ、甘露煮、茶碗むしの実など……。イガの煎汁は火傷やかぶれに塗布すると良いという。
釜のフタをあけると、ふわっとなと秋の薫りが溢れる、なつかしい栗ごはん。
渋皮をむいた栗の実を二〜三つに切って焼みようばん少々を加えて水にさらし、水気を切って、酒、みりん、塩各少々でうす味をつけた水加減で米に加え、ふつ々に炊きあげる。

栗ごはん

きづ川病院 News

病院内の行事や予定などのお知らせです。
また、病院のホームページでは、最新の情報を掲載してしますので、ぜひご覧ください。

2008年京都きづ川病院文化月間行事

秋の文化講演会のお知らせ



| | |
|-----|---------------------------|
| 講演 | 「現場が看護職確保に困らないために」 |
| 講師 | 日本看護協会 会長 久常節子氏 |
| 日時 | 2008年11月16日(日) 午後2時~3時30分 |
| 場所 | 京都ホテルオークラ 3階 曲水の間 |
| 参加費 | 無料 |
| 連絡先 | 0774-54-1111 (担当:林) |
| 主催 | 医療法人 啓信会 京都きづ川病院 |

看護職確保に奔走しておられる
院長、事務長、看護部長の皆さんのご来場をお待ちしております。

健康まつり ※参加無料！ぜひ遊びに来てください。お待ちしております！

| | |
|----|------------------------|
| 日時 | 10月26日(日)午後1時~3時(雨天決行) |
| 場所 | 京都きづ川病院 玄関前・1階フロア・食堂 |

※チケットはお1人様1セットとさせていただきます。

- 健康測定コーナー ※各測定に人数制限あり
 - 血圧測定 ●骨密度測定 ●脳年齢測定 ●ストレス測定 ●動脈硬化測定
- 子供コーナー
 - ものづくり体験(ペーパークラフト『笛作り』・プラ版アート『首飾り』)
 - ゲーム(ストラックアウト・パターゴルフ 他)
- 介護相談コーナー ●おでんコーナー ●喫茶コーナー
- 模擬店コーナー(たこ焼・ポップコーン・綿菓子・フランクフルト)

期間中行事(華道展) 10月26日~11月3日



啓信会のホームページが新しくなりました。
ぜひご覧ください。

<http://kyoto-keishinkai.or.jp>

「医療法人啓信会 人事採用推進室」を設置しました。

看護職の採用についてのお問い合わせ、ご連絡はこちらまで。
TEL・FAX 0774-55-8922
担当 安藤由美子室長 清水昭光室長補佐



リニューアル



医療法人 啓信会

京都きづ川病院

〒610-0101 城陽市平川西六反26-1 TEL 0774-54-1111 FAX 0774-54-1119
URL <http://kyoto-keishinkai.or.jp/kizugawa>

鴨川(賀茂川)と私

医療法人啓信会 理事長
中野博美

朝、鴨川へ行くと、ジョギングをしている人、ウォーキングをしている人、自転車で走っている人、ベンチで寝ている人、犬の散歩をしている人、体操をしている人、鳥に餌を与えている人など、さまざまに鴨川を利用している人々に会う。それぞれに鴨川を利用する楽しみがあるのだろう。私は自転車組だが、走行の途中に北大路大橋などから北に向かって眺めると、正面の北山に船形が見えて、その手前に真っ直ぐに賀茂川が流れ、いくつかの橋と堰が階段のように重なって見える。私はその眺めの中に興味を感じている。

鴨川は北山にその源を発し、北西部から京都盆地に流れ出し、京都の市街地東部を北から南へと南下して、南部でやや西の方へ方向を変えてから、南西部で淀川水系へと流れ出る。京都盆地の地形は、約6000年前に現在の姿に出来上がったと言われているが、1200年前の平安京遷都以来、鴨川は京都に大きな恵みを与え続けている。故に古来京都の人々は鴨川を愛し感謝し、生活の場として利用してきた。鴨川は、市街地を流れる川としては珍しく大きな川で、比較的急流である。さらに急流であるから、途中に堰が多く作ってある。

あるとき堰を見ていると、さらさらとレースのカーテンのように流れ落ちる眺めがとても綺麗に見えたので、それ以来鴨川の堰を見ながら自転車で走ることが多くなった。堰は河川工学的には床止めと言つて、治水利水のために利用されるものである。河川の勾配が強くなると堰の数も多くなる。終野から平地の鴨川まで50基の堰があるが、その地点の川幅、勾配、堤防の高さなどにより、堰の形と規模は種々のバリエーションを持っている。規模の大きなものでは2段目3段目を持つものもある。しかし、流れ落ちる水の眺めはどれも同様に美しい。それぞれの堰はその機能だけではなく、おそらく景観も考慮して造られているに違いない。10年ほど前、鴨川の堰を写真に撮ってみたいとなったので、自転車で乗って西加茂の方に出かけてみた。終野から順々に南の方へと撮って下るつもりだったのだが、何となくもつと上流に興味がいってしまい、もつともつと結局源の標高840mの山頂まで登ってしまった。15km足らずの距離だがけっこうきつく、登りは半分歩きで7時間もかかった。でも下りはたったの40分だった。それ以来、性懲りも無く10回以上も840mのてっぺんから最下流の羽束師まで往復して写真を撮っている。その後は、興味の対象も多焦点化しつつあり、まだまだ走りは続きそうである。



「利己的な遺伝子」

動物行動学者 ◎ 京都大学名誉教授
日高敏隆氏

医療法人啓信会 理事長
中野博美氏



特別対談

各界で活躍されている方に、啓信会理事長、中野博美がお話を伺う「特別対談」。今回は、動物行動学の第一人者、京都大学名誉教授、日高敏隆氏をお迎えしました。動物のオス、メスの関係から、「利己的な遺伝子」について、ユーモアたっぷりにお話しくささいました。

実はメスがオスを選んでいる

中野 我が家の猫の額ほどの庭の木に巣箱を作って掛けてみたところ、シジュウカラが来るようになりました。だいたい2匹のつがいに来て住み始めるのですが、まだ、卵がかえる前、オスがメスにエサを口移しでやる際に、時々、下に落ちてしまうこともある。でもメスは、それを決して自分で拾わないのです。オスが拾って持つて来るまで何もしないのです。おもしろいものですね。どういうことなのでしょう。

日高 つがいになる時には、一応、決まりがあるようですね。それぞれの種によつて、何をどうする、こうするということがあり、それを相手がうまくやったら、つがいになる。失敗したり、間違ったりしたら、だめ。そのシジュウカラも、

巣箱まで一緒に来るからといって、必ずしも夫婦になるわけではなく、本当にペアになる時は、メスが、もう一度チェックするわけです(笑)。鳥が巣を作るといふのは大変なことなのです。オスが羽などを運んでせっせつと作る。他の鳥の巣から盗んで来たりして、なんとかいろいろ集めて作る。そこへ、メスが来て巣を見て、とりあえず「よし」として巣の中に入つても、中を見て「ダメ」となつたら出て行ってしまうのです。オスつてというのは、大変ですね(笑)。

この話をすると皆さん感動してきてくださいますよ、これは不思議ですね。

中野 メスがオスを選んでいるのですね。昔は、オスがメスを選ぶとされていましたが…。

日高 そうなのです。たとえば、クジャクでも、オスの方が美しい羽を持っていますね。昔は、オスがメスを呼ぶために、あの美しい羽を見せると言われていました。研究を進めていくと、結局は、メスを選んでいくことがわかりました。オスは、メスに選ばれるために必死なのです。また、カエルについても、昔は、春のコーラスなんて言われていました。あれも、コーラスを楽しんでいるの

ではなく、要するにオスがメスに選ばれたいから鳴いているわけなのです。

中野 鳥が巣を作る、クジャクが羽を見せる、カエルは鳴くなど、それぞれの種によって、メスがオスを選ぶ基準のようなものはわかっているのでしょうか。

日高 カエルの場合は、声ですね。若いオスは、「キョッキョッキョ」と甲高い声で鳴き、年長のオスは、もつとしゃかりとした「グワグワグワ」と低い声で鳴く。メスは、そういう低い声のオスを選ぶわけです。

クジャクについては、最近の研究で、美しい羽だけではなく、鳴き声も重要なポイントとなっているようだと言明してきました。あの羽を広げながら鳴くには大変な力が必要なのです。

つまり、その両方ができるというのは、体が丈夫だということなのでしょう。カエルにしても、年長のカエルの方が、体が丈夫だし、敵からうまく逃げてきたから、長く生きていくことです。

このようにメスは、とにかく、丈夫なオスを選んでいくのだと、少しづつわかってきたのです。丈夫で格好良くないとメスに選んでもらえない。動物たちもなかなか大変ですな(笑)。幸か不幸か、動物はお金を持っていませんから、お金持ちかどうかということとは関係ない。

オスを捨てて、丈夫なオスと取り換える場合がたくさん知られています。

中野 人間の男女の駆け引きにもご興味がおありですか(笑)。動物と共通点もあるのでしょうか。

日高 興味ありますよ。おもしろいと思いますね。ただ、人間の場合は言葉というものがありますから、ますますややこしくなりますけどね(笑)。その言葉の世界になってくると、僕はちょっと手だしできませんけどね(笑)。

「利己的な遺伝子」とは

中野 「本能ではなく、個体の判断で、結果的に種族が受け継がれている」ということについて、もう少し詳しくお話いただけませんか。

日高 オス、メス、どちらも、自分の子供を残すときに、自分の血がつながった子供を残したいと思うわけです。オスができるだけ自分の血のつながった子供を残すためには、基本的には、できるだけたくさんメスのところに行き、自分の子供を産んでもらわないといけない。それで、メスの周りには、オスがいつばい

これに、お金がからまったら、ますます大変(笑)。

動物行動学とは、まあ、このようなことをいろいろと研究しているわけです。

種族の保存とは、 個体の判断による結果

中野 動物とは、それぞれの個体ではなく種族の本能的な行動によっていって言われていました。でも先生は、動物は本能ではなく、個体の判断で、結果的に種族が受け継がれているとおっしゃっていますね。それをお聞きして本当に驚きました。メスが丈夫なオスを選ぶというのは、本能ではないのですか。

日高 近頃、私は本能という言葉を使わなくなりました。本能という言葉で、説明が終わってしましますからね。それでは困るので。

中野 メスは無意識のうちに選んでいるのですが、その無意識というのが、いわゆる「本能」ということになるのです。

日高 そうだと思います。その無意識の判断を人間が見て、理屈をつけてるわけです。人間だって、男性も女性も互いに「あの人、すてき」と思うとき、いちいち

集まるのです。一方、メスの方は、自分が産む子供の数は決まっていますので、産むならできるだけいい子供を産みたい。そのためには、いいオス、つまり丈夫なオスを選びたい。それで、常に選んでいるわけです。

ご存知のように、昔は、種族の子孫を残すと言われていましたが、実は、種族のことは誰も考えていなかったというわけです。ただ、自分の子孫を残したいということのみ。

だから、子殺しをする動物が存在するのは、後から来たオスが、前のオスとの間にいる子供をみんな殺してしまう。我々、人間は、種族の繁栄のためには、



ち理屈をつけているわけじゃないでしょう。無意識ですよ。

中野 昔、何かで読んだのですが、ミス・コンテストで、女性の3サイズが出ますが、客観的な数値でもって美しいというのは変な話で、はたして数値で美しいという感情が湧くのであろうか、という話もありました。

日高 カッコイイなんて、数字ではないからね。たとえば、ある鳥でメスがオスを選ぶのに、どうも尾羽の長い方を選ん

それはまずいのではないかと思うのですが、自然界ではそうでもない。種族維持は結果的に起こっているものであって、目的としてやっているのではないのです。

昆虫の場合でいいますと、トンボは、交尾の時仲良くくっつきあって空を飛んでいるように見えますが、実はオスがメスのお腹の中にスプーン状のものを突っ込んで自分以外のオスの精子がいらないのかを確かめて、もし前のオスの精子があった場合は、そのスプーン状のものがかき出して自分の精子を入れるのだけです。

中野 その考え方が、先生が翻訳されたリチャード・ドーキンス著「利己的な遺伝子」に関するお話ですね。

日高 「利己的な遺伝子」というと、皆さん、つい人間が利己的にふるまう、周りの人のことを考えないなどと思いがちですが、そういう意味ではなく、自分が生き残って増えていくということだけを考えるという意味で、すべての遺伝子は利己的であるということです。

だから、僕の中にある遺伝子は、自分だけの遺伝子がたくさん残ってほしいと思っているわけです。そういう意味で利己的なのです。僕が人として利己的にふるまうというのではない。ただし、遺伝子の方は、僕が利己的にふるまってくれ

る方が自分が増えていくためには良いという時には、利己的にふるまわせるけれども、ここで利己的にふるまってもらうと困るとい時には、利己的にふるまわせない。ですから「利己的な遺伝子」は、いつも利己的にふるまうわけではないのです。

中野 遺伝子というと、何となく、ずっとつながる、種族の継続性ということと結びつけるように考えてしまいますね。ですから、個体独自の判断ということと、すぐに結び付きにくくて……。その組み合わせ方がおもしろいわけですが。

日高 要するに、遺伝子というのは、本来、利己的であるということをお話しているのです。このあたりの解釈が、最初の頃はよく間違えられましたね。

自然と人間との関わり方

中野 ある種族において、「利己的な遺伝子」が作用し、驚異的な繁殖力を持つて、その種族だけになってしまおうということは考えられないのでしょうか。たとえば、家の近所にカラスが多く、時々、スズメの幼鳥をくわえて飛んでいくのを見かけたりするのですが。



煙草に支配されない人生を！

きづ川クリニックでは、煙草をやめたい方を応援し、 楽に禁煙するお手伝いをいたします。

喫煙習慣(ニコチン依存症)は死亡率の高い病気です。

禁煙を達成する事は自力では困難ですが、カウンセリングを受けながら禁煙補助薬を使うことにより頑張らなくても楽に煙草をやめることができます。当クリニックは禁煙治療プログラムを保険診療で行うことができる医療機関です。

禁煙補助薬とは？

貼り薬(ニコチネルTTS)と飲み薬(チャンピックス)の二種類があります。

『ニコチネルTTS』は貼るにより皮膚からニコチンを補充して、禁煙時のイライラしたり、集中できないなどのニコチン離脱症状を和らげ、楽に禁煙に導きます。貼り始めて同時に禁煙していただきます。

『チャンピックス』はニコチン受容体(くっつく場所)へのニコチンの結合を妨げ、タバコを吸っても満足感を感じず、さらに、禁煙による離脱症状やタバコに対する切望感も感じなくさせる服用薬です。服用開始後1週間は喫煙してもかまいません。



飲み薬(チャンピックス)

貼り薬(ニコチネルTTS)

費用と治療期間について

初診を含めて計5回受診していただきます。

費用は、3割負担の方で、一か月約6千円ですので、1ヵ月のたばこ代程度です。禁煙治療プログラムは3ヵ月で終了しますから、その後は1日1箱喫煙したつもりで貯金すれば、年で約10万円の貯金ができます。何よりかけがえのない健康を手に入れることができるわけですから、必ず元の取れる出費とお考えください。



治療の流れ

初診時(1回目)の問診では、治療法の説明のほか、ニコチン依存度、喫煙状況、禁煙の関心度などをチェックします。また呼気中一酸化炭素濃度の測定、禁煙開始日の決定、禁煙誓約書へのサインをしていただき、禁煙補助薬を選択し処方いたします。2週目(2回目)、4週目(3回目)、8週目(4回目)の再診でも、呼気中一酸化炭素の測定とともに、離脱症状の確認や対処法などのカウンセリングや治療を行います。12週目(5回目)が最終回、治療終了です。

保険で認めている通院回数は、初診を含めて計5回、約3ヵ月ですが、ご不安な時にはお電話を頂ければ、スタッフが対応させていただきます。



スモーカーライザー
(呼気中一酸化炭素測定器)



きづ川クリニック 禁煙外来
毎週木曜日 14:00 ~ 16:30 完全予約制
担当医 橋本美実(内科)



日高 敏隆
(ひだか としたか)

動物行動学者、
京都大学名誉教授、京都精華大学客員教授、
京都市青少年科学センター所長。

1930(昭和5)年、東京都出身。動物行動学者。
東京大学理学部動物学科卒業。
東京農工大学教授を経て、1975年、京都大学教授。1995年、滋賀県立大学初代学長。その後、総合地球環境学研究所所長などを経て、現在、京都大学名誉教授、京都精華大学客員教授、京都市青少年科学センター所長。主な著書に「チョウはなぜ飛ぶか」「人間は遺伝か環境か?」「ネコはどうしてわがままか」「動物と人間の世界認識」など。訳書に「利己的な遺伝子」「ソロモンの指環」「ファール植物記」など。2001(平成13)年、「春の数えかた」で日本エッセイスト・クラブ賞を受賞。



日高敏隆選集 I
「チョウはなぜ飛ぶか」



「ネコはどうしてわがままか」

日高 ほう、カラスがスズメの幼鳥を連れて行ってしまふのですか。カラスは非常に頭がいいですからね。トンビにあんな細かいことはできませんからね。「ソロモンの指環」の著者で動物行動学者のコンラート・ローレンツという人が、カラスの研究をしており、コクマルガラスが小さくて、かわいらしいと書いています。僕も動物学者をやっている人間だから、カラスをかわいらしいと思わないといかないのだけれど、やはり、あまりかわいらしいと思えませんね、どうも(笑)。

確かに、カラスは頭はいいが、「利己的な遺伝子」という視点では、他のものとあまり変わりがないと思われま

中野 では、賢いから、他の鳥を席巻して、カラスだけになるということはないのですか。

日高 ある種族が優秀だから、そればかり

りになるということは起こっていないですね。カラスばかりになってしまったら、そのうち、カラス同士で喰い合いをしなるといけなくなる。それでは、カラスが損をさせていただきます。増えることはあっても、それだけになることはない。やはり、他のものもいないと生きていけないのではないのでしょうか。

中野 ある地域でカラスがどんどん他のものをエサにしてしまうと、自分も困ってしまうわけです。たとえば、琵琶湖でも、外来種のブルーギルが、他の魚を食べて、自分たちが増えていっても、ブルーギルだけになるということはないのですか。

そういう場合に、人間が手を入れて、捕獲し、もともとの生態系、環境に戻そうという展開にもなりがちですが、先生は、そういうことをしなくても、時間はかかるとしても、自然は自然でそれなり

に成っていくものだとおっしゃっていました。

日高 果たして、人間が自然に対して手を出していくのがいいのかどうか、というところが気になります。琵琶湖で、ブルーギルの割合が増えて、環境が以前とは違ってしまったとしても、そんなにめちゃくちゃなことにはならないと思います。人間が、手を出したらそれでいいということでもない。必ずしも、人間が計画したようになるわけではないですから。

中野 先生は、以前、まちづくりについて、木や花を植えたならチョウが飛ぶ街になると思ったら、大きな間違いだともおっしゃってられました。人間の考えで、昔のような木々や昆虫といった自然が戻ってくるものでもないのでしょうか。

日高 もちろん、木々や花を植えてい

ば、鳥や昆虫が戻ってくることもあるでしょう。ただ、どういうやり方がいいのか、我々にはわからないのですよ。申し訳ないが、たとえば、京都は杉林が多いが、あんまり良くない。見るにはきれいだが、あの中には美しく咲く植物等は何も入っていない。何も入っていない、ということ、エサがないということですから、昆虫や動物が何も住まない。何を植えた方がいいのか、いろいろ考えなければ。むずかしい問題のようですね。

中野 昔は、もつと雑木林など、いろいろなものがありましたか？

日高 そう、いろいろなものが生えている方がいい。僕の家まわりは、洛北、貴船の少し手前あたりなんです。雑木林で、木々がそれぞれに出芽芽がみんな格好が違う。それが非常にいいんです。季節が推移すると、やってくる鳥や虫も違ってくる。非常に豊かな感じになる。最近、都市を林にしようと言われたりもしています。そうすると街の感じが大きく変わるし、ぜひ、そうなったところが見たいですね。

中野 今日は、いろいろと楽しいお話を聞かせていただき、ありがとうございます。