



子供たちは夏休みに入り、大人も夏季休暇を取りやすい季節となりました。ところが、子供たちが自然や屋外で遊ぶ姿を見かけなくなりました。子供たちは、デイズニーランドなどの娯楽施設には行きますが、普段は屋内でゲームをしたり、ユーチューブを見たりしています。

レイチェル・カーソンが1962年に『沈黙の春』を執筆して、薬害によって昆虫や動物がいなくなった自然の姿を警告しましたが、そのような『沈黙の公園』を感じて恐怖感を覚えていきます。子供たちが外でスポーツや遊びをしなくなったら、体力だけでなく知能や情緒その他の人間としての健全な成長や交流が阻害されます。子供だけでなく、大人も屋外に出て活動することが少なくなりました。コロナの影響が強いでしょうが、年月を経てコロナの直接的感染の影響よりも、これらの社会的健康的影響が確認されてくるでしょう。そういう面で、今月は確認されている野外や自然との交流の効果をまとめてみました。

医学の発達は驚くほどで、特異的な病気についても検査で分かるようになってきました。他方、根本的な原因は様々で治療が難しくなっています。医学が進んでも医師の能力には限界があり、外科的な処置では科学の進展によって補うことができるようになっていても、患者の状態について詳細に判断して総合的に治療することは難しいものです。

ネガティブ(否定的)な指示や考え方が支配的になっていく懸念があります。「外に出ない。」「人と会わない。」「無理をしない。」「家庭で仕事や勉強をする。」。大きなストレスとなり、また健康を損ないます。人間は頭脳が優秀なので理解し同意しますが、身体は人間本来の生き方をしないとストレスとなり、恐怖や強制の中で育つと、物事に関心を持たず希望を抱かないようになってしまいます。現代社会は、弱者にそのような無理を強いるように思われます。

身体にはある程度負荷を与えないとダメです。むろん、適切な管理が必要ですが、若い時は、負荷によって身体が強くなり、その後は体力と体調が維持され、老いてからは負荷によって衰弱から守られます。私たち夫婦は、暑い日でもゴルフや野外活動をします。汗まみれになり、疲れますが、これを怠ると次第に身体が弱くなってくるのを感じます。コロナ騒ぎで患者さんも殺到していますが、院長は弱ってはいられないと、朝から散歩をしています。8人目の孫が生まれました。ジイジとバアバは元気に孫たちの成長を見守りたいのです。

事務長 柏崎久雄

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の子どもの方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いに協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押してください。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

C1000、タイムリース C1000、
レモンV、ビタミンA10000R
8月1日(月)~9月9日(金)

聖書を読む会 8/23(火)13時40分

- * 8月2日(火)は院長が院外健診の為、午後の診察は15時からになります。
- * 新型コロナウイルスの感染が警戒されています。院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。周りの人にご配慮ください。トイレは待合室毎に指定の所をご利用ください。
- * 発熱外来と新型コロナウイルス検査は14時から15時まで、朝8時半からの電話予約が必要です。来院時は裏のインターホンでお知らせください。コロナ検査だけの方は一階奥に設けた特別検査室で行います。通常診察は、この時間も並行して行います。
- * 車内で検体採取などがあるので、当院駐車場の利用は当院の受診時間だけにしてください。薬の受け取りなどは駐車場を出てからしてください。検査ができなくなるので、ご協力ください。
- * 予約診療を来院による普通診療と並行して受け付けています。ウェブ問診も始まっています。受診時に記入する問診票を事前入力できます。オンライン診療もおこなっております。ホームページ下のタブより申し込んでください。電話再診もご利用ください。
- * 病児保育は、他院で受診しても、当院院長の診察を必須条件として利用していただけます。
- * 8月11日(木)~18日(木)は夏季休診です。
- * 自然・アレルギー対応食品販売のヨーゼフでは7月より店頭販売のヴィーガン対応の新品を増やしました。詳細は案内チラシやオンラインショップをご覧ください。ムスリムの方の健康の為にハラル管理者講習を受けてからハラルに処理された食品の販売を行うと準備しております。

< 古い、病、トラウマ、孤独を癒す庭 >

旭川医科大学の研究で、森林を1時間歩いたら、その血液や尿からモノテルペン類という針葉樹からでる香り成分が検出されたそうです。それは、空気中の香り成分の5~10倍に体内で濃縮され3日から1週間も身体に影響をあたえるようです。そのモノテルペン類は血圧を下げたり、副交感神経を優位にしたりして自律神経の安定を促し、リラックスをさせるそうです。また、松の3-カレンという香り成分は記憶を司る海馬に影響を与えて認知機能の向上に効果があるといわれています。

今月のタイトルはスー・スチュアート・スミスという英国の著名な精神科医・心理療法士が書いた“**The Well Gardened Mind Rediscovering Nature in the Modern World**” (2020) の日本語訳『**庭仕事の真髄**』の副題です。彼女の夫は、著名なガーデン・デザイナーです。この本は、**ガーデニングが精神の病やトラウマを抱えた人々を癒してくれる効果は、多くの医学的治療では得られないようなものであることを精神科医として実例を挙げて報告しています。**

また、**マイケル・ポーランの“Second Nature”(1991)の日本語訳『ガーデニングに心満つる日』**は自然との関わり方がガーデンに現れると文化的・民族的・歴史的に説明しながら、味わい深く書かれた名著です。私には、**これらの作者に影響を与えたのが祖父であるということに、子供たちの人生の道しるべとなる生き方を、ガーデニングを通して伝えた姿を思わせられます。**

1. 宗教とガーデニング

聖書の創世記3章には、アダムが犯した罪の故に土地が呪われて茨とアザミが生え、労苦して働くことになったと書かれています。どの社会にも宗教にも、古来、労働は卑賤な者がするという考え方があったようです。**紀元529年にベネディクトスがローマの近くに設立した最古のベネディクト修道院では、労働と祈りが強調されました。手を使う労働は神聖であるとされて、庭仕事が悔い改めの為の苦役というものから格上げされました。修道院では、庭仕事に格差はなく、配慮と敬意を持って、身体と心と魂のバランスを保って高潔な自然との繋がりをもった生活を過ごすことが重要視されました。荒廃した土地を耕して、ブドウ園、果樹園、野菜や花、薬草などの栽培の地に変え、また、瞑想や病気の快復のための時を過ごすために修道院が大きな働きをしました。**

1098年に生まれたヒルデガルト・フォン・ビンゲンはローマ教皇により初めて公的に文書を記すことが許されたベネディクト派の修道女で「中世最大の賢女」と評され、女子修道院長として医学・薬草学に秀で、ドイツ薬草学の祖とされます。**300以上の薬草の効能と用法を提示し、植物から調合した薬剤の外用・内服による対処とともにマッサージ、入浴、サウナ、瀉血、鉱物や宝石による療法をすすめています。健康を増進し病気を避ける生活態度として、正しい食事と適切な運動、十分な休息、調和に満ちた音楽の聴取、肯定的で開かれた精神と信仰の保持を推奨しました。特に、病気の予防の点でも治療の点でも食事が大きな位置を占めていると指摘しています。著書の『自然学』や『病因と治療』には薬草の調理法が多く掲載され、薬剤と料理が厳密に区別されていない点が古来の医学書との最大の違いとされます。この時代にあって、画期的な医学的実践と研究です。**

2. 園芸療法の始まり

英国の内科医ウィリアム・テュークは精神病患者の劣悪な環境と残酷な治療に反対して、1796年にヨークの近くの田舎に精神科の病院を建設しました。**患者は外を自由に歩き回ることを許され、ガーデニングを含めた意味のある仕事をする機会が設けられていました。1812年にアメリカの内科医ベンジャミン・ラッシュ**は精神病治療の手引書を出版し、**病院敷地内で治療費の為に園芸作業をしている患者の方が回復が早い**ことを報告しています。20世紀になって施設内で草花や果実を患者が栽培する施設が多くあったのですが、1950年代以降は精神病の治療は薬剤の投与が中心になってきてしまいました。ところが、ストレスや不安の要素が増えてくるにつれて医薬品だけの対応では難しくなっており、投薬の代わり或いは並行して屋外での活動やガーデニングの効用が認められてきました。

2018年 British Journal of Psychiatry 誌に認知行動療法 (CBT) の研究として園芸療法が掲載され、注目を浴びました。また、**オックスフォードシャー州のプライドウェル・ガーデンズ**では、精神的に問題を抱え長期化した患者を、患者ではなくガーデナー (庭師) と呼び、2年までの滞在期間で60%の参加者が何らかの仕事を持つようになったそうです。そこには大工仕事の工房と鍛冶場もあります。怒りや悲しみ、フラストレーションなどを昇華させて創造的な方向へ向かわせる試みだそうです。土を掘り起こし、植物を刈込み、雑草を抜くなどは、破壊行為を成長の為に利用する仕事であり、攻撃的なエネルギーを放出し、不安を晴らすのに有効といわれています。

3. 学習障害の子の自尊心とやる気の向上

2007年から王立園芸協会は、学校でガーデニングができるようにする働きを始めました。庭が心を静める環境を形成し、子供を平等にする働きかけをするようです。学習障害の発生率が高い、庭も緑の空間もない住宅に住んでいる子が多い地域の学校で、ハロウィーン用のカボチャを育てることで、自信とやる気がつき、自己肯定感の低い子供たちが主体性と興味を持つ体験をしたのです。

精神分析医レイチェル・カプランとスティーブン・カプランは、自然に囲まれた環境は課題集中型の思考に休息を与え、精神的なエネルギーを回復させると「注意回復理論」で報告しています。例えば、45分間森林を歩いた学生グループは、都会の人通りを歩いた学生グループよりも、それに続くテストで20%成績が良かったそうです。

4. 受刑者の再犯率の低減

世界最大規模のライカーズ島の刑務所は、ニューヨーク園芸協会と協力して、グリーンハウスプログラムを進め、食物の育て方や世話の仕方を教えて囚人のやる気と希望を引き出し、刑期を終えた人々に市内の公園や庭で働くことで都市環境の緑化に貢献しながら地域との繋がりを導いています。通常65%の再犯率ですが、このプログラムに参加した人の再犯率は10~15%です。囚人たちの40%は精神病と診断されていますが、人生で大事にされた経験がなく、人間関係の大半が悲惨あるいは暴力に支配されていたそうです。庭での生活で、彼らは癒しと生き甲斐、そして喜びを体験しているのです。園芸療法で大事なことは、薬剤を使ったり、人工的で整った庭園を造ったりするのではなく、自然と共に働く持続可能なガーデニングであるということです。環境に逆らわず、環境と共に生きるガーデニングを身に着けることで、自らの人生を変えることにもつながっているのです。

5. 精神病の改善

アメリカの精神分析医ハロルド・サールズは、神経衰弱の患者は何時間も木々を眺めていることが多く、「人間を相手には得られない仲間意識」を見出していると報告しました。著述家ゴロンウィ・リースは重大事故で入院して事故の記憶や酷い痛みに際し、庭を眺め続けたら、「木々が長い緑の指を病室に伸ばして私を持ち上げてくれた」体験を持ち、木々が自分を手当してくれた感じがしたそうです。

イングリッシュ庭園における壁は植物を温かくする効果がありますが、同様に心的外傷後ストレス障害(PTSD)から回復しようとする人々にも有効であり、太陽に温められた壁は、庭で温かさを体験し、風や騒音からも守ってくれて、安心感を与えるそうです。

米国のトラウマ治療の精神科医ジュディス・ハーマンは、「もしも安心感が十分に確保されていなければ、どんな治療も成功しない。」と指摘しています。安全で周りを囲まれた庭は、それ自体が治療の手段なのです。ロンドンに近いサリー州にある国防省の医療リハビリテーション・センターには園芸療法家アンナ・ベイカー・クレスウェルが設立して、戦闘によるPTSDに苦しむ患者のリハビリテーションにあたっています。

スウェーデンの建築学の教授ロジャー・ウルリッヒは、人間のストレス反応への自然の有効性を、心臓・皮膚・筋肉の測定値を用いて研究をし、循環器システムへの自然の持つ回復効果は数分の間に決定的に表れることを報告しています。自然の多い環境に接すると数分の間に心拍数や血圧の変化が検知され、ストレスホルモンであるコルチゾールのレベルが少し遅れて下がります。コルチゾールが長期に亘って高い値が続くと免疫システムを抑圧し、グルコースと脂質の代謝を阻害します。さらに、海馬にあるニューロンを破壊して記憶力を弱め、脳の肥料であるBDNF(脳由来神経栄養因子)の生産を阻害します。他方、食物の消化やエネルギーの回復に必要な鎮静状態を発生させる副交感神経が活発になっている間は、闘争・逃走反応が起因する交感神経の活動は低下します。植物が繁茂し生命を保つことができる環境の中では、心地よくリラックスして動かたくなる、ということは休息に大事なことです。

ガーデニングの効用の一つは日光に当たることです。日光によってビタミンDを生成し、セロトニンの合成を促進させます。セロトニンは人間の攻撃性を減退させ、客観的思考に向けさせ、衝動的にならないようにします。セロトニンが不十分な時には扁桃体の活性化の閾値が低くなり(反応しやすくなり)、ストレスに弱くなってしまいます。運動には、セロトニンと同様にエンドルフィンやドーパミンといった神経伝達物質を増やして気分を高揚させる効果もあります。BDNFの供給も促進させ、脳を活性化させます。

6. 都市における公園の効果

19世紀後半、ニューヨークにセントラルパークを造ったフレデリック・ロー・オルムステッドは、都市に住む人は神経の緊張、過度の不安、気ぜわしい傾向、苛立ちなどといった心身の苦痛を抱えて

おり、憂鬱になる傾向があるとして、郊外に旅行するゆとりのない都市労働者のために美しい自然の風景を提供する必要を訴えたのでした。

生態学者リチャード・フラーは「都市の公園や庭では、生物が多ければ多いほど、自然をたくさん取り入れてあればあるほど良い。」と指摘し、単に芝生が植わっているということではなく、複雑さと多様性が重要であると言っています。彼は、オーストラリアのブリスベンで研究し、市民が市内の公園を毎週訪れると、うつ病で7%、高血圧症で9%減少するだろうと報告しました。

フィラデルフィア市は園芸協会とボランティアの協力で1999年から市内の数百の荒廃した場所や空き地からゴミや瓦礫を取り除き、綺麗にして芝生の種を播き、樹木を植えて低い木製フェンスを立てました。2018年には犯罪率が13%以上減少し、銃による暴力事件は30%減少したそうです。

イリノイ大学のフランシス・クォとウィリアムはシカゴ市内の社会的に恵まれない地区について研究調査しました。木々や庭が近くにあると、窃盗や暴力行為が少なく、自分の人生について無力感が少なく希望を持っており、家庭内の暴力の発生率も低いとのことでした。

7. 環境の違いによる行動の変化

バージニア州リッチモンド大学の行動科学教授のケリー・ランバートは、①餌と水だけが置かれたゲージ、②回転する輪・ボール・トンネル・梯子・小さなプールなどがあるゲージ、③土・木の枝・植物性の素材が入ったゲージ、におけるラットの行動を観察しました。①ではラットは互いの関りがなく「ゾンビのような行動」であり、②は活動的で社会性も見られたが、③では穴を掘って活動して社会的な行動を取り、お互いに関係しあって活発であったと報告されています。生化学検査では、③が間違いなく優位であり、ストレスにさらされても回復が早かったそうです。

神経衰弱を治療するには、「自然療法」が「休養による治療法」よりもはるかに効果があることは、19世紀から知られています。都市での生活は、数多くの他人と向かい合い、信頼する能力が試され、共感する能力が弱められ、人間を無関心と疑いへとゆがめていきます。樹木や公園、庭は気づかないうちに私たちに影響を与え、周囲を凝視する目つきを和らげさせてくれるのです。

8. 老いとガーデニング

ニューヨークのチェイス・メモリアル介護ホームで、野菜畑や花壇が造られ、数百の鉢植えを置き、ウサギ・鶏・インコ・猫・犬を飼うと、施設に生命感がみなぎりました。口を利かなかった人たちが交流をはじめ、活動的でなかった人々が新しい活動に没頭するようになりました。不安症の人や攻撃的であった人が穏やかになり、楽しそうになってきたのです。

高齢者施設での生活は、限られた屋内で、魅力的でない変化に乏しい環境の中で決められた日課をこなす毎日であり、生活そのものが縮小し、次の薬の時間、次の食事というように、待つだけの、要するに死を待つ生活になっているのです。老齢の庭所有者たちの生活は、明らかに向上し、身体的活動のレベルは高くなり、不安や抑うつなどの症状は減少するようです。

9. 生きる力を引き出す

神経科学者ケリー・ランバートは「欲しいもの、必要なものを手に入れるために、身体を使う労働をより少なくしたいという衝動の中で、私たちは精神の健康にとって非常に大事なものを失ってきた。」と述べています。彼は、手を使って働くことは健康に非常に重要であり、人間の脳の大きな部分が手の動きに特に割り当てられていると指摘します。庭には、計画したり、楽しみにしたりすることが常にあり、季節の後に次の季節があります。このような前向きな感情は、生命の連続性という、心を安定させる効果があるのです。

10. 園芸療法の庭

パークシャーのレーヴンズウッド・ビレッジにあるバメラ・バーネット・センターは、重度の学習障害を抱えた人の施設ですが、ここの住民は言語も非言語コミュニケーションも失われています。ここには異なる性質の庭があり、患者のタイプごとに快適な庭が維持されています。

＜ 診療時間 ＞

月曜～金曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～5時10分）
土曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～4時30分）

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)