

たんぽぽ

兵庫県美作市福塚82番地の28

森 医院

TEL 079-665-0223 FAX 079-665-0635

<http://www.onet.ne.jp/~moriin/>

e-mail mori-clinic@fusa-net.net

第117号

平成28年1月発行



新年あけましておめでとうございます。平成28年たんぽぽ新年号は、森健太から「アメリカ研究留学の便り」を送らせていただきます。

平成17年に医師免許を修得し、研修を経て医師として主に循環器分野を専門に働きさせていただいております。2015年9月より神戸大学循環器内科学講座の教授・教官のお力添えにて、アメリカのカリフォルニア大学デイビス校に研究留学させていただいております。

私と妻、長女9歳、長男5歳、次男2歳で、アメリカ西海岸のサンフランシスコから車で北西に100マイル(160km)の田舎町であるデイビス市に住んで4ヶ月になります。日本とは違う文化、生活環境に触れることで感じたことなどをお伝えさせていただきます。多くの面で日本の優れていることを再認識しますが、ここではアメリカを感じた素晴らしいことを報告させていただきます。強く感じることは、「子供への眼差しがとてもあたたかく、他人への気遣いがとても人情味にあふれていること」です。アメリカ人が人情味?と思われる方もいらっしゃるでしょう。いくつかエピソードを交えて報告いたします。

小学校や幼稚園では、言葉の通じない娘や息子に、沢山の人が手を差し伸べてくれます。先生方はもちろん、お友達もいろいろ面倒を見てくれているようです。娘は小学校の課外活動でコーラスグループに参加しており、コンサートに向けてソロパートのオーディションがありました。娘は突然「私、オーディションに行く!」と言いました。結果は、1回目のコンサートでは落選ましたが、2回目のコンサートでは合格。短いパートですが見事コンサートではソロ歌唱しました。実は、1回目のコンサートではソロ希望者が多かったので、2回目のコンサートではコーラスの先生がソロパートを増やしてくれたのです。このように、頑張っている子には、しっかり努力に答えてあげる。そしてその積極性と自主性を大切にして伸ばすように手助けしているのです。自主性を重んじる分、その責任も自分にあります。宿題忘れ、遅刻などはきつづく叱責されませんが、その評価はしっかりと反映されます。生活の場で感じたのが、イライラしている人がいる、せかせかした印象を全く受けません。お店レジやイベントなどで長蛇の列ができることがあります。行列の中では

「混んでるねー、店員さん大変だねー。」といった具合で赤の他人と談笑して待っています。また、お店の入口扉では、後ろの人に扉を開けて待っています。子供も年配の方には率先して扉を開けてくれます。ベビー車にも優しい眼差しと対応をしていただけます。赤ちゃんが泣いても、温かく見守ってくれます。車も自転車や歩行者優先のマナーが当たり前なのです。アメリカは犯罪などの危険性が多いと言われますが、子供を育てる環境としては決して悪いところではないと感じました。そして、システム化、分担化、細分化が極端にすすんでいる社会だからこそヒトとヒトのつながりや些細なコミュニケーションを大切にしているのではないだろうか、と感じました。

このような環境でいられる一因は、自分の時間、つまりプライベートの時間をしっかりと確保できるからだと思います。アメリカ人は、休む時は休む、働くときは働く、休暇もしっかり取って、家族との時間を大切にします。日本では時間に追われ、プライベートを犠牲にしたワーク・ライフ・バランスを必要とする職業が多くあります。日本の政策は子ども手当、扶養控除などの観点からは子供を持つ家庭に負担になる政策が目につき、未来を考えての政策かと言われますと首をかしげたこともあります。子供たちが公園ではしゃぎまわつたらクレームがくる日本です。本当に大切なものは何か、大切にしなければならないものは何か、と改めて考えさせられます。子供たちが笑顔で公園を走り回り、「学校でこんなに楽しいことがあったよ」と話してくれること、このような単純なことが大切で社会の豊かさの一つだと思います。ちなみに、アメリカの食事は…正直おいしくないです。ハンバーガーもピザもパスタも同じ味に感じます。焼き魚、お刺身が欲しいです。みたらし団子もたべたいなあ。

最後になりますが、このような素敵な時間を過ごすことができるのには、多くの方々のお力添え、ご配慮のおかけです。本当にありがとうございます。特に私の父である院長 森和夫先生には、感謝の念が嵩えません。本当にありがとうございます。

海外の素晴らしい経験で得たものを、帰国した際には様々な形でお返しができればと思います。

森 健太

2016

今年もよろしく お嬢い致します



記憶と海馬について

私達の脳は、大脳・間脳・中脳・小脳・脳幹から成り立っています。

成人男性は約1350g、成人女性は約1250gの重さがあり、これは平均体重の約2.2%を占めるそうです。記憶と深く関係する『海馬』は、脳の中心にある大脳辺縁系に位置し、左右にひびつかつた細長い組織です。



特徴とはたらき

- 「新しい記憶」は海馬に、「古い記憶」は大脳皮質に保存されます。

日常的な出来事、勉強などを通して覚えた新しい情報は、海馬でいい、たん保存して整理整頓されます。その後、必要なもの、印象的なものだけが残って、大脳皮質に溜められていきます。

- 「古い記憶」から必要な時に必要な情報を引き出して、状況に応じて判断します。

例えば、突然走ってきた車を避けようとする。これは、脳に蓄えられた「危険」という情報を海馬がサッと古い記憶から引き出し、「避難」という命令を下すのです。

- 脳の器官の中で細胞分裂を繰り返しており、大きくする事が可能です。

複雑な地形を覚えなければならぬタクシーの運転手。海馬が平均より大きいそうです。

- 海馬はヒトモドリケート。

繊細で壊れやすい性質で、酸素不足や脳にダメージをうけたり、ストレス状態が続くと萎縮してしまいます。

海馬の機能が低下すると、どんな症状になるのでしょうか。新しい事がうまく覚えられなくなります。昔の事は覚えていても、新しい事はすぐ忘れてしまい、新しく入ってくる情報の処理ができなくなってしまいます。

アルツハイマー型認知症は、初めにダメージをうける場所が海馬です。海馬の状態を知る方法は、MRI解析システム『V-SRAD』という画像診断が役立ちます。最近記憶力の低下がある。物忘れ? 認知症? 気になる症状があれば、医師・看護師に相談下さい。

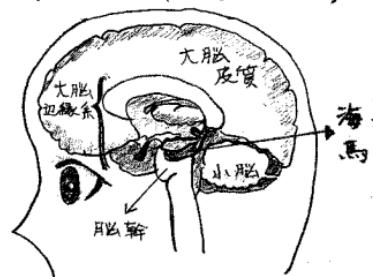
お知らせ: 森医院ホームページのアドレスが変わりました!!

森医院

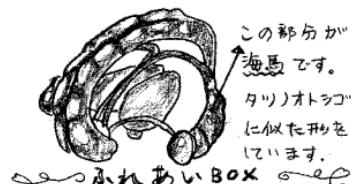


<http://www.eonet.ne.jp/~moriin/>

〈海馬の部位を示した図〉



〈大脳辺縁系を拡大した図〉



先生	診察日
二人三脚	そつと
目指す	まい
未来	ひく
来す	く母

新年を迎えました。迎える一年は長いようでも過ぎた一年は短い、という間です。毎日を大切に過ごし、お互い理解をしあい前進しようと、職員一同気を引きしめています。「たんぽぽ」いかがでしたか? ふれあいBOXへの投稿お待ちしています。今年もよろしくお願いします。