

ほほえみ 第132号



二年近く、新型コロナ肺炎に振り回されている状況ですが、季節の移ろいは遅滞はなく、晩秋を迎えています。当院の駐車場の脇にある櫟も一斉に紅葉し、地面にも落葉が敷き詰められて、歩いていても季節感を感じさせてくれます。寒くなってまいりましたが、皆様は、いかがお過ごしでしょうか。木々の落葉を掃き集める時期が過ぎると、冬も間近です。春を待つ木の枝の間から、澄み切った青空が見渡せるようになりますね。

笑、草、呵呵

ネットのコミュニケーションを見ていると、笑とか、wwwwwとか、草と言った言葉が出てきます。ネットスラングに疎いので、草とは何か、最初わからなかったのですが、笑がワハハからwwwwwwwlになって、さらにwwwwwwが草原に似ていることから草という風に変化したようです。面白いのは、「草が生える」のように使われる時は、単純に面白おかしいではなく、何か違うんじゃないのという訝しむ気持ちも含まれているというか、ネガティブな要素もあるということです。日本人の微笑みは、特に西洋人には理解しにくいようですが、草には必ずしもポジティブな要素だけが意図されないということが、ポイントなのでしょう。

笑うと免疫が上がるとかいう話もありますが、この問題に関しては、感染症で研究されたことがあります。ライノウイルスという風邪を惹起するウイルスを鼻から注入して人為的に風邪を起し、感情のスタイルによって重症度に差があるか調べたものです。この場合は、ポジティブ感情が強いグループの症状が軽く、ネガティブ感情が強いグループの症状が重いという結果となっています。また、IL-6という免疫因子を活性化するという傾向があります。

一方、がんに関しては、笑いによって、その経過を左右するというデータは見たところないようです。がんの罹患しやすさに関しては、楽観的な人の方が有利であるという結果もあるようですが、その場合も、免疫が上がるからという根拠は示されていないと思われます。すなわち、現時点では、がんの罹患しやすさに差がある可能性があるが、免疫を上げることでがんに対して有効に働くという証明は、今のところないということでしょう。

ポジティブ心理学によれば、笑顔を意図的に作ることによって、ポジティブ感情が高まると言われていますので、特定の病気があったとしても、笑いには生き方には差を及ぼすと考えた方が妥当かとも思われます。ポジティブ心理学に、拡張形成理論というものがあり、ポジティブ感情が高まると、行動や人間関係が幅広くなり、その充実によって、さらにポジティブ感情が高まると言われています。

実際には、笑いには、いろいろな意味があるのですが、禅宗の本などでは、「呵呵」という言葉がでてきます。この場合は、「面白い」という意味も、「それは老婆心だ」という否定的な意味も、そして、メタ的にもう一段上のレベルで「わかったぞ」という、三つの意味が混ざっているように思います。笑いとは、実に奥深いものですね。



DIY

先日、子ども部屋に本棚が欲しいというので、ホームセンターで木をカットしてもらい、110cm×90cmの本棚を作りました。休みの日に手の空いた時間で作ったのですが、一番の労力となる、木をカットする部分をホームセンターでお願いすると、素人でも作れるものだなと思いました。出来栄えを問題としないならば、実用には耐えるようです。

DIYだと良いのは、木材を選べるところです、今回は、パイン集成材を使いました。既製品ではどうしても、合板や化粧板が多くなりますが、集成材であっても、木そのものの手触りを感じられるところや、ホルムアルデヒドの心配が少ないところは良い点だと思います。そのうち、物置の収納に使う棚を作ってみようかと考えています。



晩秋の薔薇

バラの季節といえば、6月なのですが、それは一季咲きのバラが満開になるからです。本来バラは、桜のように一年に一回だけ初夏に咲きますが、品種改良によって長く咲き続ける品種もあります。繰り返し咲きという、春秋で二回程度咲くもの、年に何回も咲く四季咲きというバラがそうです。

実は、バラ一輪だけを愛でるなら、晩秋のバラがもっとも綺麗なのではないのでしょうか。花数は少なく、葉も傷んできていますが、一輪の花に何とも言えない深い色合いがあります。写真でお見せすると、明るく写るようでニュアンスが伝わりませんが、右のリパブリック・ド・モンマルトルで言えば、かなり深い赤から黒っぽい色となり、質感もピロードのようです。ジューン・ベリーノ落葉が進む中、寒さに耐えて長く咲き続けます。



MEMO

11月のがん化学療法科の予定

11月2日	診療応援(佐々木先生)
11月3日	文化の日
11月4日	診療応援(平出先生)
11月9日	診療応援(工藤先生)
11月11日	診療応援(平出先生)
11月16日	診療応援(佐々木先生)
11月18日	診療応援(平出先生)
11月23日	勤労感謝の日
11月25日	診療応援(平出先生)
11月30日	診療応援(佐々木先生)



焼き芋の季節です。
最近、焼き芋が美味しくなったような。