

AFTERNOON TEA

東邦大学

吉田さちね

国立障害者リハビリテーション研究所の和田真先生からバトンを頂きました。和田先生には、特に生理学会若手の会で大変お世話になっています。かねてから筑波大学の先輩にあたることは存じていたのですが、つい最近になって和田先生と私には、共通の筑波大学の知り合いが多くいらっしやることも判明して、驚きました。

私は、一度企業で営業職に就いていましたが退職して、また大学院に進学しました。学位は、筑波大学大学院・人間総合科学研究科・感性認知脳科学専攻、という非常に長い名称の機関で取得しました。異分野融合のユニークな専攻で、ここでの経験が色んな研究手法を取り入れる自分の研究スタイルに影響を与えていると思います。親子の触れ合いに興味を持っていて、学位を取ってからは、ずっとヒト乳児や仔マウスを対象に、子どもの発達について研究しています。上司や環境に恵まれて、子どもの研究が継続できているので、とてもありがたいな、と日々思います。基本的に幼若個体の行動観察がメインの仕事ですが、必要に応じてセンサ開発に携わったり、慣れない時系列データの処理に四苦八苦しています。実は、現在でも自分の研究がどこの分野にフィットするのかわたしを悩ませることが多く、特に科研費の細目選びは、難しいです。そんな中、生理学会は、裾野が広くて、色んな研究分野の方がいらっしやるので、安心して(?)参加しています。産後ひさしぶりの学会フル参加も、第一弾は生理学会でした。スーツケースにオムツを詰めて2歳の娘と3月の札幌に行きました。当時は、荷物の多さと移動効率の悪さ(当たり前ですが2歳児は歩くのも食べるのも遅い...)に「二度と子連れで行くまい!」と思ったものですが、今では良い思い出です。娘は



FAOPS2019での一コマ。シンポジストの方々ともさかイチゴビュッフェでランチすることになるとは思ってもいませんでした。

楽しかったようで、FAOPS2019にも一緒に来てくれました。「ママと行く」と言われて、夫はちょっと寂しそうでしたが、「パパ息抜きしてね」ということで神戸に出かけました。託児室も楽しかったようで、前回よりずっとスムーズな出張に成長を感じました。そういえば、シングルルームで娘が早く寝てしまい、消灯したまま、私はクローゼットの中でPCを立ち上げてスライドを直す、という出来事がありました。これもそのうち良い思い出になりそうです。

2018年から若手の会委員会の委員長を務めさせていただきます。委員のみなさまは気さくで、楽しく、たまに熱く議論して、刺激ももらっています。私はそろそろ若手といって良いのか微妙な年齢になってきましたが、「若手かどうかは自

已判断」という大らかなカルチャーが根付いているとのこと。ご興味のある方は、ぜひ日本生理学

会若手の会 HP にあるメールアドレスにお気軽にご連絡ください。



山のぼり

山梨大学大学院総合研究部医学域生理学講座神経生理学教室

真仁田 聡

Harvard University, Uchida lab の田中康代先生からバトンをいただきました。田中先生とは研究分野がとても近く、学会等でよくお話をさせていただきました。まさかあの Afternoon tea の依頼をいただけるとは思ってもおらず、非常に光栄です。

現在私は山梨大学神経生理学教室で働いていますが、教室、廊下、トイレの窓から7つほどの百名山を見ることが出来ます。実験を失敗してもそれらの山々を眺めるだけでとても癒され、元気をもらえます。そこで今回は山登りに対する私見を書いてみようと思います。

私の山登り経験は、山岳部などに所属せず趣味程度でやっていました。高校、大学ではむしろラグビー部に所属しており、部活がないときに友人や一人で夏山に日帰りやテントや食材・調理器具を持って泊りで登っていました。もともと山を登ったきっかけは、高校の時ラグビー部で夏の合宿が長野県梅池高原で行われ、練習中グラウンドから見える北アルプスの白馬岳に興味を持ち、いつかは登りたいと思ったことだったと思います。そんな高校生時代からこれまでに登った山は、主に北、南アルプス、奥多摩の山々でした。雪山は関東の低山を簡易アイゼンで日帰りで登るくらいでした。本格的なアイゼンも買いましたが、一回使ったきりで使っていません。そんな登山レベルが中の下な私がなんで山に登るのか、自分なりに山の魅力について考えてみました。

そもそも山登りは大変です。10キロ近い重い荷物を背負うので非常にきついですし、重すぎるためその荷物を降ろして歩こうとしても足がガクガクします。また風呂には入れないので臭いです。さらに雨が降ると景色も全然良くないし辛いです。ダイエット効果は自分の経験ではたくさん歩いてもそのぶん食べるからか体重が減ったことはありません。じゃあ何で登るんだってことになります。高いところが好きだからか？いや、飛行機に乗って窓から眺める景色はそんなに魅力的とは感じないので、高ければ良いというわけじゃなさそうです。

私の山が好きなポイントを考えてみますと、まず夏山が好きです。空の青、雲の白、山の緑という配色がたまらなくイイです。それだけでなく、夏山は山を中心とする様々な要素が視覚的にきれいです。標高の高いところへ行くと景色が綺麗だというのはもちろんのこと、色がとても鮮やかに見える気がします。その理由はなんだろうとネットで調べてみると、標高が1000m高くなると紫外線は10%高くなるそうで、さらに山頂で空気が澄んでいるとより紫外線が強くなり、標高差が2700mほどあると紫外線量は40%も強いそうです¹。山の視覚的な魅力には他にも、都会の建造物よりずっと大きい山そのものや巨岩、また夜に条件がよければ満天の星や流れ星を見ることができるところにあります。

視覚以外にも私は山特有のいい匂いを感じるこ

¹ 気象庁 | 紫外線の性質 | 標高と紫外線 : https://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvhp/3-77uvindex_mini.html



筆者と息子たち

とができます。その匂いが何に由来するのかは分かりませんが、職場にすずかけの木がありその辺を通った時、ふと山の匂いを少し感じたので、こういった木の香りではないかと思います。山では標高が高くなってくると見晴らしもよくなり、傾斜の厳しさが楽になってくることが多いです。そのような場所（稜線）では、涼しい風が吹いておりとても気持ちいいです。もちろん山で食べる食

事もおいしいです。喉がカラカラで山頂の山小屋で飲んだキンキンに冷えた生ビール（幸運にもその山小屋にはありました。一杯千円くらいしましたが）が最高でした。凝った料理はもちろん、インスタントカレーでさえとてもおいしいです。普段食べるランチを公園で食べるだけでもおいしく感じることもある（Lunch Taste in the Park: LTP）と思いますが、そのLTPがさらに増す感じでしょうか。最近は高級でおいしいレトルトカレーもあるので、きっと簡単で非常に満足のいくものが山で食べられると思います。

山登り中は山に登るという大きな目標があります。食事・睡眠・休息以外はほぼその目標に向かって行動します。特に仲間と登るときは長時間その目標を一緒にめざして山に登ります。長く歩くと一日に6~8時間歩きます。山登り以外で、そんな長時間仲間と一緒に何かをやるということは学生時代の合宿くらいではないでしょうか。そういった特殊なシチュエーションを仲間と一緒に共有するのが私は好きなかもしれません。

最近は子供が小さいので近くの八ヶ岳などの登山口付近へ車で日帰りで行って散歩するくらいしかできませんが、いつか家族や職場の方々と一緒に山に行けたらいいなと思います。



東京医科大学細胞生理学分野

谷藤 章太

東京医科大学細胞生理学分野の谷藤章太と申します。当初、このAfternoon Teaの原稿依頼が来た際、まだ経験の浅い私に務まるだろうかという不安がよぎりましたが、私なりに生理学会会員としてお役に立てればと思い書かせて頂くことにしました。そもそも、私が生理学に携わるようになったのは11年前に東京医大に所属してからのことです。年数だけ見ると結構な年月のように見え

ますが、修士課程修了後すぐに就職し、社会人かつ博士課程の院生という二足の草鞋を履いた状態の生理学初心者として始まったため、まだまだ初心を忘れずに勉強する毎日です。このような経緯で生理学を学び始めた私は、神経伝達物質放出を制御するシナプス関連蛋白質の機能解析に取り組んでおり、電気生理学的な手法を用いて実験を行っています。培養ラット上頸交感神経節細胞からの

電位記録では、直接シナプス伝達を観察できることが非常に楽しいのですが、手技的に難しい点や時間がかかるという点もあり、限られた時間の中で四苦八苦しつつ研究を進めています。

そのような中で何を書こうかと考えたときに、最初に思いついたのは仕事と育児の両立ということでした。そう思って、他の Afternoon Tea を執筆している先生方が何について書かれているかが気になったので、昔の日本生理学雑誌をばらばらと見てみると、育児について書かれている先生方が多くいらっしゃることに気づきました。自分が育児を始めてから感じていた仕事と育児の時間をどのように割り振るか、研究を続けていくために必要なことは何か、といった悩みを他の先生方も同じように感じて文章にされているのを読み、安心した気持ちと（勝手に）心強く思う気持ちを感じています。それと同時に、葛藤だけではなく、育児の楽しさや子供が成長する嬉しさを同じように感じていることもわかりました。私の子供についてのお話をしますと、今でこそ非常にお喋りで、

感情も伝わるようになってきましたが、産まれたばかりの頃や乳児の頃には泣いていても何を訴えているのかがわからず、いろいろ観察してはみたものの、結局は試行錯誤しながらあやしていました。思った通りにはいかない、と困惑しつつも、泣いているという結果から理由や原因を考える・推測することは研究にも通じる部分があり、子供の成長を実感するだけでなく、育児が楽しい理由の一つだと思います。

まだ研究者としても親としても半人前ですが、両方を行ったり来たりして特に重要だと思ったのは体調管理です。何をするにしても「万全な状態」で取り組むことはできない中、その時々で最善を尽くすための最低限の健康が大事だと痛感しています。ただ、この文章をようやく書き終えそうな現在、ちょうど看護学科の生理学講義を風邪で痛めた喉でぎりぎり終え、学生に心配されたことを反省している身ですので、説得力に乏しいかもしれませぬ。最後まで拙い文章を読んでもくださり、ありがとうございました。