

命と心をつなぐ科学 HAB 市民新聞

2017年1月号

第44号

ご自由に
お持ち下さい



❖ CONTENTS

小形岳三郎のやさしい病理学『老化と寿命は地球上に生命をうけたものの宿命か』

身近な薬草と健康『万葉集の薬草』

くすりは最高・くすりを再考『生活習慣病とくすり』

みんなの病気体験記『私の病気体験記』

会津の奇祭「高田大俵引き」は、福島県会津美里町で新春を祝う伝統行事で、毎年1月の第2土曜に斎行されます。この祭りの起源も古く400年前の江戸時代にさかのぼり、五穀豊穡、商売繁盛の願いを込め大俵を引き合ったことが始まりとされています。

大寒近くに開催されるため、年によっては雪が舞う中、直径3m、

重さ3トンもの大俵の上には、五穀豊穡を願う「恵比寿様」と商売繁盛を願う「大黒様」が乗り、紅白に別れた下帯1本の男衆が大俵を引き合います。赤組が勝てばその年の商売繁盛、白組が勝てば五穀豊穡とされているそうです。

大俵の引き合いが終わった後には、俵の上に置かれた「護守銭棒」という棒を参加者で一斉に取り合い、最初に掴んだ人が今年の福男になります。そして一年の無病息災を祈って365個の福小俵が撒かれ、福を求める人で賑わいます。

祭り当日は、会津本郷祭囃子太鼓ショー、神輿担ぎ等様々な企画が予定されているそうですので、この冬は、会津美里町へ足をはこばれてみてはいかがでしょうか。



写真協力：株式会社 会津美里振興公社

無料配布のご案内

HAB 市民新聞は、地域の病院・薬局などにご協力いただき、病院や薬局の待合室などで市民の皆様へ無料でお配りしております。個人様も配布窓口として登録いただき、お知り合いの方々にお配りいただいております。是非とも興味をひかれた記事がございましたら、バックナンバーなどホームページ (<http://www.hab.or.jp/>) でご紹介しておりますので、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。



新春のお慶びを
申し上げます

皆様のご健康とご多幸を

心よりお祈り申し上げます

平成29年

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は多くの皆様にご愛読いただきまして、誠にありがとうございました。新年も皆様にお役に立つ情報をお届けできますよう、より一層精進してまいりますので引き続き HAB 研究機構をよろしくお願いたします。

なお、筑波大学名誉教授小形岳三郎先生の連載も今回で最終回となりました。がんや免疫といった難しくなりがちな話題を非常に分かり易くご解説いただきました。この場をお借りしまして御礼申し上げます。なお、45号からは東海大学前病院長の猪口貞樹先生から、救急/救命医療の歴史、現状と将来についてご連載いただきます。

HAB 研究機構発行物のお知らせ

叢書 No.28 睡眠の健康科学

発行：2016年11月25日 定価：500円（税込）

■ Contents

"いびき" から始まる "睡眠時無呼吸" - あなたの "いびき" は大丈夫ですか? -

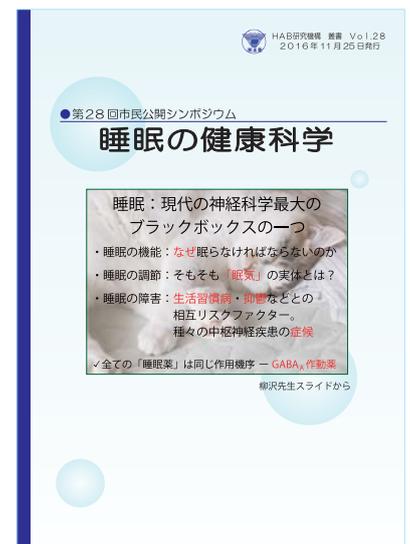
佐藤 誠 (筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構)

睡眠・覚醒の謎に挑む

柳沢 正史 (筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構)

不眠・睡眠不足の心身健康への影響と対策

井上 雄一 (東京医科大学 / 睡眠総合ケアクリニック代々木)



2016年5月28日(土)につくば産業技術総合研究所共用講堂で開催致しましたシンポジウムの講演を取り纏めた叢書が発行されました。

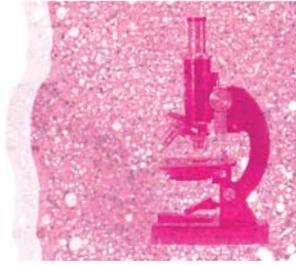
いびき・不眠症・睡眠障害など睡眠でお悩みのことはありませんか?今回は「睡眠」について専門の先生方にご説明頂いております。

シンポジウムにご参加頂いた皆様は復習として、また、ご参加頂けなかった方は「睡眠」について改めて理解するために是非お役立て下さい。詳しくは、市民会員事務局までお気軽にお問合せ下さい。

病理医が語る身近な病気

最終回 老化と寿命は地球上に生命をうけたものの宿命か

筑波大学名誉教授
小形 岳三郎



私どものからだは、種々の障害に対して修復が常に働き、その機能の恒常性を保つことによって生きていくといわれています。この恒常性(ホメオスタシス)にあるからだの状態を私どもは「健康」と呼び、この恒常性を維持できなくなった状態を「病気」だとしてきました。伝染病で人が亡くなるような時代には、感染等の原因を究明して、その処置法を開発することによって病気を解決できましたが、現在のように超高齢化社会になりますと、病気の大部分が所謂「老人病」で占めるようになり、年齢に伴うからだの変化も同時に調べなくてはならなくなりました。それは、老人病の基盤には、生体機能の恒常性のレベルを低くする変化がもともと老人には起こっていると考えられるからです。この歳を取ることで、生体機能の恒常性を低下させている現象を私どもは「**老化**」といっています。考えてみると、釈迦が説いた四苦「生病老死」にみるように、古来より「病気」と「老化」とを感覚的に分けて扱ってきました。そこで、今回は、この高齢になると誰にでも起こる老化がどうしておこるのかを話題にとりあげました。

老化を「生理的老化」と「病的老化」とに分ける

半世紀前までは、高齢者に多い病気に対して、それは老化のせいだと諦め、病気としての治療もせず放置したことが多かったです。今まで放置されていた老人の病気の中には、「がん」という病気のように、治療をすればある程度の治癒が期待されることから、歳をとれば誰でもおこす内在的な変化である「**生理的老化**」と、老人病のように特定の人におこる「**病的老化**」とを区別して扱うようになりました。

そのような訳で、先進国を中心に 20 世紀の半ばから、老化に関する科学的な研究が盛んになりました。我が国では 1977 年に病理学者の太田邦夫先生による日本基礎老化研究会の発足が契機となり、いろいろの分野の学者が老化の研究に参加するよう

になりました。最近では、ゲノムのブームによって、遺伝子からの追跡が多くなっています。このように、老化研究が始まってからはほぼ半世紀が経ち、現在までに 60 近くの老化に関する学説が報告されています。しかし、残念ながら未だ結論が出ていないのが現実です。

今回は、老化の成り立ち方を、生まれつき決まっているプログラム説と生後の損傷の積み重ねによるエラー蓄積説の 2 つのグループからそれぞれ代表的な学説を紹介して、老化の理解の助けにしたいと思います。

まず、老化現象の成り立ちを知る前に、私どものからだを構成している細胞に存在する寿命の由来からまず話をすすめましょう。

細胞にはどうして寿命が生じたのだろうか

もともと生物は、生命の誕生以来、40 億年もの間、細胞が分裂することによって再新し、生命を繋いできました。この原則は、原核細胞から真核細胞へ、単細胞から多細胞へ進化しても受け継がれてきました。多細胞生物になると、生物個体毎に、生殖細胞と体細胞とに分かれ、子孫へと命を繋ぐ役を生殖細胞に分担させ、その他の細胞は機能別に仕事を分担する体細胞へと分化しました。生殖細胞は、更に有性生殖が成立することによって、両親の遺伝子が互いに部分的な組み換えが可能となり、その結果、多様性をもった子孫が誕生して、進化の道を亢進させました。一方、体細胞の方は、機能的に分化して各組織・臓器を完成させていきました。しかし、この機能別への体細胞の分化は、結果的に細胞の分裂能を犠牲にしてはじめて成り立ちました。ここに動物個体にみられる寿命の原点があります。このことは、私どものからだの中で最も分化した細胞として考えている脳の神経細胞や心臓の筋肉細胞が、成長後には分裂は殆どなくなり、「分裂終了細胞」という細胞になっている事実からも理解できましょう。

「細胞の分裂には限界がある」ことを細胞培養で初めて知った

Heyflick と Moorhead が、ヒトの胎児の細胞を体外にて培養する実験にて、「体細胞の分裂回数には限界がある」(**ヘイフリックの限界**) ことをはじめて発見したのは 1961 年でした。その後、種々の動物にも細胞分裂回数に種独特の限界があることが明らかになり、このことを体細胞の**分裂寿命**といわれるようになりました。体細胞の分裂可能回数と細胞採取したヒトの年齢との間には、逆の関係があることが明らかになりました。例えば、胎児から採った線維芽細胞は約 50 回分裂するのに、成人由来の細胞では 20 回と少ないのです。然も、この実験で老化と関係で特に注目されたのは、若くして老衰死するウエルナー症候早老症の人から採った細胞では 2 回しか分裂しないことが分ったときでした。なぜこのように細胞分裂には限界があるのでしょうか。

この分裂寿命について、1990 年発表の Harkey の**テロメア短縮理論**をもとに説明しましょう。皆さんも染色体ということばはご存知と存じます。染色体は細胞の生きるために必要なタンパクの設計図にあたる遺伝子が詰まった棒状のもので、細胞が分裂しているとき顕微鏡で見ることができます。ヒトの細胞は全て 23 対の 46 本の染色体を持っています。この各染色体には、両端に遺伝子とは関係のないテロメアという塩基配列 (TTAGGG) が繰り返してしっぽのように伸びていて、染色体がお互にくっつかないようになっています。このテロメアの塩基配列は非常に長いのですが、細胞分裂に欠かせない DNA の複製の際に、テロメアの末端から一定の塩基がなくなる運命にあります。そのため細胞のテロメアの長さは 1 回分裂するごとに一定の長さが短縮していきます。しかも、細胞の分裂回数が増えて、このテロメアが或る長さ (ヒトでは 5 千塩基対) まで短くなると細胞は分裂ができなくなります。図 1 は、ヒトのリンパ球のテロメアのサイズ (塩基数) とヒトの年齢との関係をあらわしたもので、テロメアの塩基数がほぼ 5 千まで年齢とともに減少するのが分かります。このようなわけで、テロメア短縮を**細胞の分裂時計**と呼ぶことがあります。ここで誤解のないように説明を追加しますと、用いた細胞は、線維芽細胞やリンパ球のようによく分裂する細胞即ち分裂細胞についてのことで、脳神経細胞や心筋細胞のよ

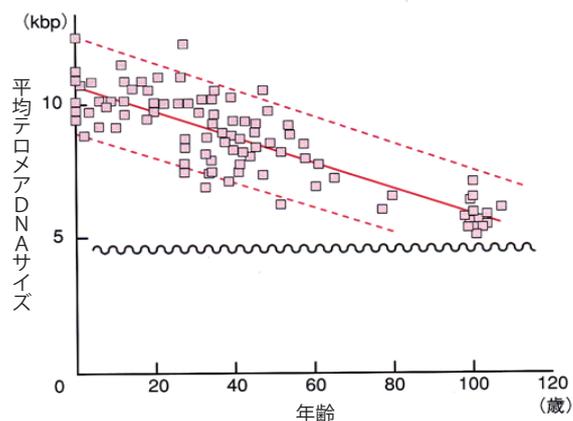


図 1 リンパ球のテロメアのサイズとリンパ球提供者の年齢との関係 (Vaziri et al. 1993)

うな分裂終了細胞ではありません。脳神経や心筋を除き、私どものからだは常に細胞が分裂していないと機能を果たせない組織が殆どですので、ほとんどの臓器レベルの機能は、この細胞分裂機能の停止によって大きく影響をうけます。このように組織の再生能には限界があることを示しており、テロメア短縮理論は臓器の老化を説明するのに役立ちます。先に示したリンパ球の加齢に伴う分裂能の低下は、直接老人の免疫機構にも影響をきたし、歳を取ると病気が治り難いことが説明できます。老人に目立つ皮膚の老化とか白髪化についても同様です。

しかしながら、脳神経細胞のように小児の時に分裂能をなくした細胞でも、殆どの細胞は 100 歳以上生き永らえて立派に機能しています。そこで、細胞の老化は細胞分裂より別の観点からみることも必要となります。そこで、次には、生命保持に欠かせない酸素が老化と関係しているという話を致しましょう。それには、細胞内の酸素の働き (細胞呼吸) を知る必要がありますので、本題に入る前に、細胞呼吸について簡単に説明させていただきます。

生きるのに必要なエネルギーは細胞のどこでどのように作っているの

私どもの社会では電気というエネルギーを用いて生活しています。私どものからだは電気ではなく、ATP という化学物質にエネルギーを貯めておいて、その ATP が分解するときに出すエネルギーを使って仕事をしています。このようなわけで、私どもの社会にある発電所に相当するものとして、細胞のなかには、エネルギーをつくる装置である**ミトコンドリア**という小器官を沢山もっています。そのミトコンドリアは電子顕微鏡でしか見ることはできませんが、

写真1でみるように多くの仕切りを持った装置からできています。この仕切りになるミトコンドリアの内膜には、呼吸酵素複合体という特殊のタンパク質がIからIVまで並んで存在して電子を伝導する役割を担っていて「電子伝達系」といい、ATPを合成するのに欠かせない装置です。また、ミトコンドリアの内膜には、この呼吸酵素複合体とは別に、ATP合成酵素が存在します。これら一式の装置を「呼吸鎖」といって細胞呼吸の中核部で、共同してATPを合成しています(図2)。

このミトコンドリアでは、食事でもった糖や脂質の代謝産物からNADHを通じて電子を抜き取り、内膜に存在する呼吸酵素複合体(I, II/III, IV)を電子が流れる際に、ミトコンドリアの内腔のNADHより得たプロトン(H^+)が内膜の各複合体を通して膜の間の空間に汲み上げる「プロトン勾配」という現象をきたします。次にこのようにして内膜間腔に集まったプロトンは、内膜に存在するATP合成酵素を通して内腔に戻る際にエネルギーを供給してADPからATPを合成するのです。仕事の終わった電子とプロトンは、呼吸でとり入れた酸素に取り込まれて水となり、ミトコンドリアの発電所としての働きの1コースが終るのです。

このように私ども動物は、食事からとった栄養物と呼吸でとり入れた酸素とを使って、ミトコンドリアというところで、エネルギー源であるATPを作っているのです。このミトコンドリアのエネルギーを作る働きを、酸素を使って行うので「細胞呼吸」といいます。

生命保持に欠かせない酸素が細胞にとって害を及ぼす

ミトコンドリアの働きのおり述べたように、呼吸でとり入れた酸素はフリーの電子とプロトンと結合して、最後には水になるのですが、フリーの電子が正常の伝導工程である呼吸鎖コースを外れ漏れ出ることがあります、しかも、その漏れ出たフリーの電子は周囲に存在する酸素分子と結合してスーパーオキシド($\cdot O_2^-$)という毒性のつよい酸素に変化します。この発生したスーパーオキシドは、過酸化水素(H_2O_2)やヒドロキシラジカル($\cdot OH$)へと次々にかわります。これらの分子は、同一軌道に1個しかない電子(不対電子)しか持たない構造をしているため、他の分子から電子を奪おうと働きます。その

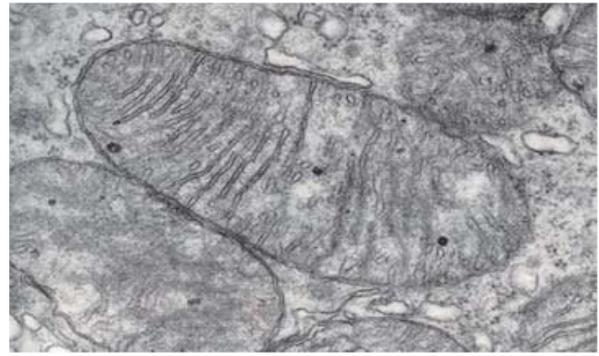


写真1 二枚の内膜よりなる薄板にて仕切られている。この膜内に呼吸鎖が存在する。図2を参照

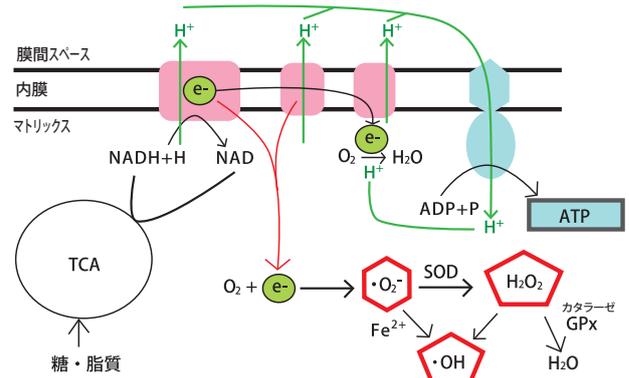


図2 ミトコンドリアの内膜における呼吸鎖(ピンク色の呼吸酵素複合体I, III, IVと青色のATP合成酵素)でのATP合成機序と呼吸鎖より漏れた電子と酸素との結合により活性酸素種(赤枠)の形成

ためこれらは周囲にある脂質・タンパク・DNA等を酸化還元(redox)して、化学的に損傷を加えます。この酸素由来の毒性物質を**活性酸素種(ROS)**または**フリーラジカル**と総称します。

猶、この発生したスーパーオキシドはスーパーオキシドジスムターゼ(SOD)酵素により過酸化水素(H_2O_2)に変換され、その後カタラーゼやグルタチオンペルオキシダーゼ(GPx)酵素によって水に転換され無毒化します。このSOD、カタラーゼやGPxのように、活性酸素種に働く酵素を**抗酸化酵素**といっています。

活性酸素種による老化説とは

この活性酸素種またはフリーラジカルという物質に注目し、1956年にHarmanは老化の**フリーラジカル説**を提唱して、老化の研究の魁になりました。その後、細胞内の活性酸素種の90%以上がミトコンドリアにて発生することが分かり、この考えは**ミトコンドリア説**という名でも1972年発表されました。ミトコンドリアにおける活性酸素種の生成量と各種の動物種の寿命との間には負の相関があると報告され、注目を浴びました。しかし、その後、この相関

に疑問を抱く研究者がでて、まだ詳細についての議論が決着しておりません。現在では、ミトコンドリア内の出来事が詳細に研究されてきています。一つの例として挙げますと、ミトコンドリアにはミトコンドリア DNA (mtDNA) が存在しています。この mtDNA は電子伝達系（呼吸鎖）の働きを担う複合体の合成に関わる重要な核酸です。この mtDNA が損傷をうけることがあれば、電子伝達系（呼吸鎖）の複合体に変質がおこり、電子の流れに支障をきたす結果、フリーの電子の漏れが増加して、持続的に活性酸素種の合成をもたらすと考えられています。実際、加齢とともに mtDNA の損傷の目安となる 8-ヒドロキシ-2-デオキシグアノシン (8-OHdG) が増加するという報告がみられます。

ミトコンドリアという発電所より漏れ出る活性酸素種は、DNA・脂質・タンパク等と次々と酸化還元反応をきたして細胞を損傷するので、恰も東日本地震で福島原発事故の際に問題になった放射線物質にたとえられます。ただ、原発の放射線漏れと違う点は、私どもの細胞では細胞の酸素の消費量の 2～5% は常に活性酸素種になって漏れ出ているにも関わらず、常に抗酸化酵素が働いて無毒化する機構が存在するという事です。従って、活性酸素種と抗酸化酵素とのバランスが保たれておれば、細胞に障害はなくてすむでしょうが、長い間にそのバランスが崩れることがおこれば修復不可能な事態が生じることが考えられます。そのことが老化に対する一つの仮説として成り立つ理由となっております。

活性酸素種とは酸素を利用して生き ている代償か、「禍福は糾える縄の如 し」か

そもそも老化は酸素の恩恵のもとに生きている生物共通の現象であるという観点から考えると、それら生物の生命維持に欠かせないエネルギーの根源である細胞呼吸の際に発生する活性酸素種は、私どもすべての細胞にとって大きな負荷になっています。

しかし、地球に酸素でおおわれるようになってから長い間、その酸素を利用しながら動物が生き長らえてきたのは、活性酸素種に対する抗酸化酵素という防禦機構が細胞に備わっていたためです。しかし、その活性酸素種の生成と抗酸化酵素とのバランスは、永い間には平衡がとれなくなることが生じることは充分想像でき、そのことが老化の原因になるであろうと考えるのです。

ここで注意すべき点があります。活性酸素種と抗酸化酵素とのバランスを是正するという考えから、様々な抗酸化物質が健康によいという考えが世間に行き渡り、それに関するサプリメントまで出ております。しかし、動物での抗酸化酵素投与実験では、抗酸化酵素投与群にて寿命がむしろ短くなったという報告もあり、必ずしも寿命と抗酸化酵素との関係に対して一定の評価が定まっているわけではないのです。このサプリメントに見るような短絡的世の中の反応に対して、研究者から注意が叫ばれていることを付け加えます。遺伝学者でミトコンドリアを追及している Nick Lane は、彼の著書の中で、ミトコンドリアにおける活性酸素種の産生は、むしろ呼吸鎖の複合体を補強するように働くサーモスタットのスイッチの働きをしている可能性を指摘し、多量の抗酸化物質の投与は、高感度の活性酸素種のシグナルをむしろ混乱させ、そのことが抗酸化酵素投与実験で期待どおりに寿命を延ばすことができない理由にあげています。即ち、「禍福は糾える縄の如し」です。

以上、老化という人間の永遠の課題について、細胞の生命という観点からの学説を 2 つ紹介しました。秦の始皇帝ではありませんが、人間は将来も永久の命を求め続けるでしょう。しかし、生命の歴史をひも解くと、それが如何に困難であるかを知らされます。もし、ミトコンドリア論を中心とした Nick Lane の科学随筆をお読みななれば、彼の生物論からの人間論にふれることができます。私の拙い話も最後になりました。お付き合いいただき有難うございました。

おがた たけさぶろう

小形 岳三郎 先生 <医学博士、筑波学園病院>

市民新聞 37 号から「病理医が語る身近な病気」を連載頂きます小形岳三郎先生は、千葉大学医学部をご卒業後、21 年間もの間筑波大学教授として病理学の研究に従事されるとともに、多くの医師を育て世の中に送り出されてきました。筑波大学を退官後は茨城県立医療大学の設立に携われ、現在は、筑波学園病院において病理医をそして看護学校長をされています。

2013 年春には瑞宝中綬章を受章されました。病理学は病気の原因を解明し、病気の診断を確定する学問分野です。全 8 回の連載で、身近な病気について病理医の立場からご解説頂きました。



身近な薬草と健康

第14回 万葉集の薬草

千葉大学 環境健康フィールド科学センター
池上文雄



はじめに

『万葉集』は、5世紀半ばから8世紀にかけてつくられた長歌や短歌など4500首余りを20巻に収めた我が国最古の歌集で、不滅の文化遺産です。

約4500首の歌の中、植物を詠んだ歌は数多く、およそ1700首に及び、登場する植物は150種類ほどです。そのうち、花として観賞する植物は約50種類、残りは食用・薬用・衣料・染料などとして生活に役立つ植物で、万葉人のくらしと植物の深い結びつきが窺えます。草木はものを言いませんが、古代の万葉人が植物を通して語ろうとした温かく豊かな感性と想いは、1500年の時空を超えて私たちの心に語りかけてきます。諸説がありますが、最も多く詠われているのは萩の141首、また、比較的多く詠われたのは梅の129首、橘の68首、桜の42首、撫子の26首などです。

今回は、万葉集に詠まれている植物の中から、薬ともなるものを季節ごとに選び、合計10種類取り上げてみました。植物名や漢字は現代用語での表記です。さあ、しばし万葉の世界に出かけてみましょう。

春：アシビ、ウメ、カタクリ、サクラ、スモモ、ツツジ、ツバキ、ナシ、ニワウメ、フジ、フユアオイ、ホオノキ、ヤマブキ、モモなどの植物が詠われていますが、ウメ、カタクリ、フジについて述べます。

ウメ（梅）

わが園に 梅の花散る ひさかたの
天より雪の 流れくるかも 大伴旅人



「まるで空から雪が降ってくるような花の舞いに心

和んだ」と詠われています。今日では、お花見といえは桜ですが、万葉の時代は梅の花に人気があったようです。中国から渡来したウメは、春まだ浅い頃に清楚な白花を咲かせ、ほのかに甘い香りが芳しいので、万葉人の心をとらえて多く詠われたのでしょう。

ウメ (*Prunus mume*) は中国原産のバラ科の落葉小高木で、古代は一重咲きの白梅が主流で、もっぱら観賞用でしたが、食用にも栽培されるようになり、今日では多種多様な品種があります。早春2月、葉の出る前に香りある5弁の白または淡紅色の花を咲かせます。果実は5～6月頃に黄熟し、球形で酸味の強い核果です。

核果に含まれる青酸配糖体のアミグダリンには抗菌・抗真菌作用、クエン酸などの有機酸には清涼・収れん作用があるので、解熱・鎮咳・去痰・腹痛・食あたりなどに用いられます。民間では、未熟な青い果実を燻製にした烏梅、未熟果をすりおろした汁を煮詰めた梅肉エキスを用います。青梅を生食すると中毒を起こすのは、未熟果には種子や葉と同様に微量ながら青酸が含まれるからです。なお、熟すると毒性はなくなります。

我が国の食文化として梅干しがありますが、1日1回1個の梅干しを食べる、あるいは1日1回盃1杯ほどの梅酒を飲むと疲労回復、健康維持に良いです。

カタクリ（片栗・堅香子）

ものふの 八十少女らが 汲みまがふ
寺井の上の 堅香子の花 大伴家持



「お寺の井戸の周りにたくさんのカタクリの花が咲いていて、少女たちが水を汲み、おしゃべりに熱中

しています」と、初々しい娘さんたちの明るく楽しい語らいが想像できそうな歌ですね。

堅香子、すなわちカタクリの花は清楚で、可憐な花です。紅紫の花弁は、思いきり反り返っています。八十は、たくさんという意味です。このカタクリの花は群生しますが、今ではほとんど身近には見られなくなりました。

カタクリ (*Erythronium japonicum*) は我が国の山野に自生するユリ科の多年草で、カタコともいわれます。地中の鱗茎は良質のカタクリデンプンを含み、片栗粉の原料となります。3～4月頃、紅紫色の籠状の花を傾けて咲かせることが、カタカゴの名の由来といわれます。

民間では、デンプンを擦り傷、おでき、湿疹の患部に塗布します。また、かぜ、下痢や腹痛の後の滋養にデンプンを葛湯のようにして飲みます。

フジ (藤)

ふじなみ さか
藤波の花は盛りになりけり
おほとものよつを
平城の京を 思ほすや君 大伴四綱



遠い任地で華やかな都の暮らしを思い浮かべるといのはつらいものだったのでしょうか。情景が浮かんできそうです。

フジは古くから和歌などに詠まれ、万葉の時代も人々に親しまれた花だったのでしょう。平城京のあった奈良市には、フジの花が多く、春日大社や近辺の山々には文字通りの藤波が見られます。

フジ (*Wisteria floribunda*) は日本特産のマメ科のつる性落葉低木で、幹は10m以上になり、右巻きに絡みついで成長します。4～5月頃、長い花穂を垂れて薄紫色の蝶形花を咲かせます。白色や淡紅色の園芸品種もあります。なお、岐阜県以西に自生するヤマフジはつるが左巻きで、薬用とはされません。

民間では、7～8月頃に果実をさやごと採取し、日干ししてから取り出した種子を乾燥して、便秘に煎じて食間に服用します。

夏：アジサイ、ウノハナ、エゴノキ、カキツバタ、ショウブ、タチバナ、ツユクサ、ナツメ、ネズ、ハ

マコウ、ヒメユリ、ヒルガオ、ベニバナ、ムラサキ、ヤブカンゾウ、ユリなどの植物が詠われていますが、ウノハナ、ベニバナ、ムラサキについて述べます。

ウノハナ (卯花)

卯の花の 咲くとは無しに ある人に
恋ひや渡らむ 片思いにして 作者不詳



「卯の花がきれいに咲いても人知れずに散ってしまうように、私の恋も片思いのままなのかしら」と、真っ白な花のような少女の恋歌です。

卯の花と呼ばれて親しまれ、「夏は来ぬ」に歌われ、また古くから和歌などに詠まれるウノハナ、別名ウツギ(空木・卯木：*Deutzia crenata*)は、各地の山野に自生するアジサイ科(旧ユキノシタ科)の落葉低木です。初夏5月の終わり頃、新緑の中に爽やかな5弁の白花が群がり咲きます。卯月(陰暦4月)に花が咲くことが名の由来ですが、幹が中空なところから空木、木質は極めて堅くて木釘(打つ木)としたことにも由来します。材は神事の火起こしに、花は豊作を占うのに用いられました。

民間では、開花期に摘み取った葉を乾燥し、また果実は9～10月頃に採取して乾燥し、ともに利尿、むくみに煎じて服用します。

ベニバナ (紅花)

よそ 外のみに 見つつ 恋せむ くれなるの
すなつむはを 末摘花の 色に出でずとも 作者不詳



「遠くからみて恋い慕っているだけで幸せ。紅の花のように色に出したり顔に表さなくてもいいの」と、片思いの歌です。咲き始めの黄色から淡い赤色、そして終わりの濃い朱色が咲き乱れるベニバナは、恋する女心のようなのです。

ベニバナ (*Carthamus tinctorius*) はエジプト原産のキク科の二年草で、古代中国の呉から天平年間に渡来した藍、すなわち「呉の藍」から「くれない」と呼ばれるようになりました。また未摘花ともいわれるのは、茎頂についた花びらを摘み採ることに由来します。葉には刺があり、夏6月頃、アザミに似た紅黄色の花を咲かせます。古くから染料の原料などとして栽培され、また、種子は食用（ベニバナ油）に用いられてきました。

民間では、6～7月の開花期に管状花を摘み取って陰干し、また7月頃に果実を採取し種子を集めて日干しして用います。産前産後の浄血、月経不整などの婦人病には乾燥した花（紅花）を盃一杯の冷酒に浸して服用します。動脈硬化の予防には種子を炒って食べます。

ムラサキ（紫・紫草）

紫草の にはへる妹を 憎くあらば
人妻ゆゑに われ恋ひぬやも 大海人皇子
あかねさす 紫野行き 標野行き
野守は見ずや 君が袖振る 額田王



大海人皇子は、初恋の額田王を兄の天智天皇に奪われましたが、いつも目の前にいても手が届きません。「あなたはいつまでも、まるで紫草のように本当に美しく愛しい人です。そんなあなたを憎いと思うはずがありません。あなたは人妻ですものね」と、大海人皇子はどんな気持ちで額田王を見ていたのでしょうか。紫草の根から美しい紫色が染め上げられます。紫色は高貴ですし、憧れの色でもありました。

ムラサキ (*Lithospermum erythrorhizon*) は日当たりの良い草地などに自生するムラサキ科の多年草で、初夏6～7月頃、5弁の小さな白い花を咲かせます。根は赤紫色で太く、名前の由来となっています。

民間では、掘りあげた根を乾燥し（紫根）、解熱・解毒・抗炎症薬として火傷や凍傷などに軟膏（紫雲膏）にして用います。また、紫色の重要な染料として使われます。

秋：オギ、オケラ、オミナエシ、キキョウ、クズ、

ケイトウ、サワヒヨドリ、ススキ、ナデシコ、ハギ、フジバカマ、ヤブコウジ、ヤマスゲなどの植物が詠われていますが、オミナエシ、ナデシコ、ハギ、フジバカマについて述べます。

オミナエシ（女郎花）

女郎花 咲きたる野邊を 行きめぐり
君を思ひ出 たもとほり来ぬ 大伴池主



「あなたのことを思い出しながら、あちこち歩き回ってきました。女郎花がとてもきれいで、まるであなたのようなです。お会いしたいですね」と、鮮やかな黄色い花を開き、すらりと伸びた姿を、恋人に喩えたのでしょうか。

和名は花姿がしなやかなために若い女（オミナ）に見立てての由来ですが、女郎花はナデシコ（撫子）と同じように美しい日本女性を喩える名です。万葉集の14首には、この他にも美人、姫、娘など、いかにも奥ゆかしい日本的な美女を連想させる漢字が使われています。

オミナエシ (*Patrinia scabiosaefolia*) は各地の日の当たる山野に自生するオミナエシ科の多年草で、草丈は1mほどになります。黄色い粟粒状の花が晩夏から秋に咲きます。秋の七草の中で、オミナエシだけが黄色で、その他は紅か薄紫色です。それだけに、その鮮やかな黄色が万葉人の目を引きつけたのでしょうか。一方、白花をつける同属のオトコエシは、力強い草姿から男性に見立てて男郎花と表記します。

民間では、9～10月頃に根を採って水洗後に日干しし（敗醬根）、産後の腹痛や子宮出血、はれものの解毒や利尿などに煎じて服用します。オトコエシも同じように用いられます。両者とも若葉は食用になります。

ナデシコ（撫子）

野邊見れば 撫子の花 咲きにけり
わが待つ秋は 近づくらしも 作者不詳

ナデシコは日本人好みの可愛らしい名です。大和撫子のような、と美しい女性に喩えられます。花は



切れ込みが深く、風車のようなでもあって、嶋しまという鳥にも似ています。見るだけでは物足りなくて手で撫でてみたくなる花という意味から「撫子なでこ」というやさしい名（愛撫する子）となりました。

ナデシコ (*Dianthus superbus* var. *longicalycinus*) は山野に自生するナデシコ科の多年草で、カワラナデシコ、ヤマトナデシコともいわれ、秋の七草の一つです。8～9月頃、ピンク色の5弁の花を咲かせますが、まれに白花もあります。

民間では、熟した果実から採取して乾燥した黒い種子（瞿麥子くぼくし）を利尿、むくみ、膀胱炎などに煎じて服用します。若葉は食用になります。

ハギ (萩)

たかまど のべ あきはぎ
高圓の 野邊の秋萩 いたづらに
咲きか散るらむ 見る人愈なほしに 笠金村歌集



「萩の花がきれいに咲いているけど皇子は亡くなられた。萩の花も寂しそうでいつもの年より早く散ってしまいそう」と、萩を愛でた皇子が花の季節に亡くなった寂しさ、哀しさを切々と詠い上げています。

ハギは、万葉集の中で最も人気のある花です。秋風の中に咲き乱れる萩は、野にあっても庭に咲かせても美しい花です。奈良の唐招提寺のような落ち着いた境内の風情には紅紫の萩の花がよく似合います。

ハギ（ヤマハギ：*Lespedeza bicolor* var. *japonica*）は山野に広く生えるマメ科の落葉低木で、初秋に紅紫色の小さな蝶形花を穂状に咲かせます。秋の七草の一つで、その名は古い株から芽を出すので「生え芽はえぎ」が訛ったものです。

民間では、花の終わる頃に掘り上げた根を乾燥して、婦人のめまい、のぼせに煎じて服用します。葉も茶剤として用いられます。

フジバカマ (藤袴)

はぎ きばなくずばな なでこの花 女を郎を花
また藤袴 あさかほの花 山やま上の憶う良ら



憶良によって万葉集にただ一首詠まれたフジバカマが、今も秋の七草として親しまれているのも不思議ですね。秋の花の王者と感じていたのでしょうか。そのフジバカマ、近年では身近に見ることが少なくなってしまい、野生絶滅危惧種となっているのは寂しい限りです。

フジバカマ (*Eupatorium fortunei*) は河原の土手や湿地などに生えるキク科の多年草で、秋、茎頂に藤色の筒状花を多数咲かせます。その形が袴に似ているのが名の由来です。葉には佳い香りがあり、身につけたり、浴湯や洗髪に用いられたので、カオリグサとも呼ばれます。

民間では、開花期に葉・茎を採取して乾燥し(蘭草らんそう)、むくみに煎じて服用します。肩こりや神経痛には浴湯料として用います。なお、香りが抜けないように密閉容器で保存します。

万葉の世界はいかがでしたか。次回からは、循環器系疾患に用いられる身近な薬草の話です。

池上 文雄 先生 <薬学博士>

市民新聞 31号から新シリーズ「身近な薬草と健康」を連載頂きます池上文雄先生は、福島県のご出身で、専門の薬用植物学や漢方医学の知識を生かした薬学と農学の融合を目指し、「植物を通して生命を考える」「地球は大きな薬箱」をモットーに健康科学などに関する教育と研究に取り組んでいらっしゃいます。また、NHK文化センター柏・千葉教室などで「漢方と身近な薬草」などの講師をされています。2013年3月に千葉大学環境健康フィールド科学センターを定年退職されましたが、引き続き同センターで特任研究員、2015年4月からは千葉大学名誉教授としてご活躍されています。池上先生には、これまで市民新聞第1号から30号まで「漢方事始め」を連載して頂きました。

くすりは最高・くすりを再考

—医療と医薬品を取り巻くさまざまな問題

NPO 法人青葉の樹理事長・薬剤師、元厚生省・環境庁勤務
山本 章



第4回 生活習慣病とくすり

生活習慣病が世間で言われ始めたのは、1999年のこと。比較的最近のことだ。それまでは、成人病と呼ばれていた。しかしその頃、子供でも成人病の症状が見られるようになり、しかも成人の糖尿病・高血圧・高脂血症などの疾患の増加が懸念されるようになった。

そこで厚生省部内で、この疾患名を考え直す機運が高まり、担当局長（医師）の下で検討が始まった。その結果「習慣病」が良かろうということになり、早速かの日野原重明先生に相談すると、先生は、一考あって「生活習慣病」でどうだ、との意見であった。

この新しい用語のお蔭で、誰もがかつて成人病と呼ばれた様々な疾患の原因が生活習慣である、と理解するようになった。それだけでも文化勲章に値する。

日野原先生は、生活習慣病予防の実践者でもあった。もうすぐ先生が百歳というある日、同窓医師の懇親会に陪席したが、壁の周りの椅子に腰を掛けている七十歳代の後輩医師を尻目に、先生は一人フロアを駆け巡って、いろいろな人と話をしておられた。普段聖路加病院では、エレベータを使わずに、階段を使っているとのことだった。

丁度その頃、私は当時の厚生省で食品衛生担当部局にいた。具体的には、食品添加物や残留農薬の安全問題が私の守備範囲であった。この頃消費者の間で食品添加物や残留農薬に関する不安はいやが上にも高まっていて、国会における質問が厚生省中で最多であった。しかもこれらに関する規制の仕方に日米間で若干の差があったので、米国の行政当局から日本の規制が不当で貿易摩擦の原因になっているとして、やり玉に挙げられていた。

そんな状況下で、ちょっとした課題を抱えてワシントンに、FDA（食品医薬品局）の担当課長を訪問したことがある。予定していた情報交換、意見交換を終えると、かの課長は、FDAの提案による新しい法規制を説明してくれた。一つは alternative medicine（代替医療）法で、日本の今のサプリの規制に相当するものであった。もう一つは食品の栄養表示に関するもので、その課長はこれで米国の肥満問題が解決する、と言わんばかりの口振りであった。

その後 FDA を辞してホテルへの道を歩き始めると、そこには小錦の弟と妹のような方々がゾロゾロ歩いていた。明らかに手遅れだった。何年か後に再度訪米する機会があったが、小錦率はさらに高まっていた。

糖尿病は、生活習慣病の最たるものである。何しろ戦前は、日本中探しても患者数は十指に満たない状況であったと言う。食糧不足による栄養失調が蔓延していた頃で、無理からぬところだが、無論そんな時代に戻りようもない。これを予防するには、一人一人が自己規制するしか方法がない。

およそ健康管理のイロハは、食事・運動・睡眠に注意することだ。なかでも糖尿病、高血圧、高脂血症については、食事の管理が何よりも有効かつ不可欠だ。そしてその目標は肥満の防止だ。次頁の図は、たとえ糖尿病・高血圧・高脂血症がくすりで軽減できたとしても、水面下に横たわる氷山のような大元の肥満を解消しない限り、不都合な病気や症状が次々発現しうることを物語っている。原画は以前（公）健康・体力作り事業財団が作った啓発ポスターだが、その間の事情を実にうまく表現している。

肥満解消の目標値は、今日 BMI（肥満指数：Body Mass Index）で表現され、日本人であれば BMI = 22 となる体重が標準とされている。一方私は学生時

代に聞いた「25歳の時の体重を保て」という教えを頑なに守っている。

いずれにしても、その具体的な方法は実に簡単な。

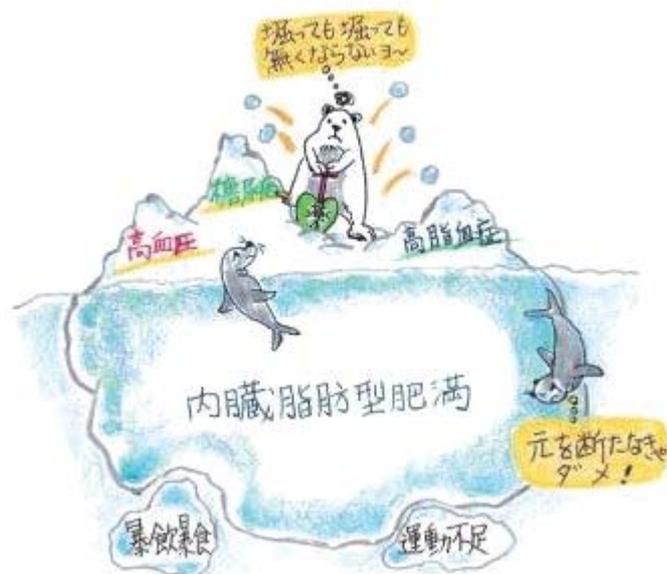
- ・よく噛む
- ・食べ始めは野菜から、炭水化物は最後に
- ・夜九時半以降食べない
- ・体重を毎日定時に測る

たったこの四か条を守るだけで、各自の目標を達成することが出来る。

よく噛むというのを、30回噛むべきとする人も居る。分かりやすいが、これでは回数を数えることに気が行って、料理を味わったり、会話を楽しむことが出来ない。私はこの代わりに、食べ物が口の中で**粥状になるまで噛む**ことをお勧めしている。これにより、早く満腹感が得られて自然に食べる量が減る上、胃腸に対する負担が軽くなる。

食事についても一つ。最近日本人女性の平均寿命が89歳、男性が80歳になったが、この差は、何によるものだろうか？ 私は女性が料理を作るに際して、家族の健康をあれこれ考えて工夫するのに反し、男性はこのような機会が少なく、食事と健康に関する知識と意識が足りないのが一つの要因と考えている。

一方運動は、従来から言われる一日一万歩を目標とする方法の他に、最近ではインターバル速歩（普通歩きと早歩きを交互にやる方法）などが推奨されている。いずれにしても、続けられるものを選ぶべきだ。



イラスト：美安由紀子

一般に、人は病気で死ぬもの。しかし私はこのところ、死因の多くは実は自殺か他殺ではないかと疑っている。事例を挙げた方が分かりやすい。毎朝自宅から最寄駅までほぼ二十分歩くと、そこにはご近所様が奥様の運転する車を降り立ち、プラットホームへと急ぐ姿がある。あえて言おう。この亭主は早くこの世とおサラバしようとする自殺願望者であり、運転していた奥様は亭主に早く死んでもらおうとしている他殺志願者だ、と決めつけたい位だ。

今回は、生活習慣の改善こそ生活習慣病にとって最高のくすりである、そんなメッセージをお伝えしたくて、そのポイントをお話ししたつもりだ。それでもくすりに頼る人、最早手遅れでくすりに頼らざるを得ない人には、「どうぞご随意に！」と言う他はない。

やまもと あきら

山本章先生

市民新聞41号から「くすりは最高・くすりを再考－医療と医薬品を取り巻くさまざまな問題」という主題でご連載を頂きます山本章先生は、京都大学薬学部をご卒業後厚生省に入省され、厚生省薬務局を中心に様々な行政に携わられてきました。特に厚生省では医薬分業を推進されてきました。退官後はNPO法人青葉の樹理事長として、精神障害者の自立支援の活動を続けられています。落語鑑賞、テニス、ゴルフ、家庭菜園など多彩な趣味をもたれる山本先生から、くすりをめぐる様々な問題についてご解説頂きます。

みんなの病気体験記

「みんなの病気体験記」では、実際に病気を体験し病気と闘った方から体験談を投稿して頂いています。この体験記は同様の病気と闘われている方を勇気づけ、また日頃健康な方には病気を知ること、予防につながるものとなるのではないのでしょうか。この記事をご覧の皆様にも、ぜひ体験談をご投稿頂き、みんなで病気と闘っていきましょう。



私の病気体験記

群馬大学名誉教授 鈴木 守

私は今78歳となった。遙か先の齢と思っていた所に気がつけば立っているという実感だ。社会的には後期高齢者に分類されている年齢だがその実感が乏しいのは今も毎日勤めに出ているためだろう。有り難いことに至って元気であるが、後期高齢者になるまでには病気とも人並みに付き合いがあった。古希を過ぎて2年目に胃がんの診断をうけ手術して頂いたこと、5年を経て今年を迎え、検査の結果何事もないとの診断をいただいたことが最近の病気の経験である。かつてインドネシアに出張しボルネオ島でアキレス腱を切って緊急帰国し入院・手術となったこと、椎間板ヘルニアで全く起立不能となり入院して手術をうけたことなどは今では懐かしい、むしろ快い思い出でもある。

今までの病の体験の中で最もつらかったのは、時折おそってくる眼痛ないし頭痛（以下「頭痛発作」と呼ぶことにする）の繰り返しであった。1～2か月に1回程度の頻度でおこり1～3日ほど持続するまことに煩わしく悩ましいこの病は、学生時代にはじまり長い間悩まされたが、60歳が近づくといつの間にか起こらなくなっていた。過労が溜まることが原因となって「頭痛発作」が起こるように思われた



24年ぶりにスーダンを訪問したところ鈴木記念研究室が設置され私の写真入りの看板が掲げてあったのには大変驚いた。又とても感激した。（2013年 スーダン・Wad Medaniにて）

が試みた薬物はどれも効果がみられなかった。学生時代からの親友である深尾立君（元筑波大学病院長、外科学）が心配して当時同君が所属していた千葉大学附属病院の第二外科に入院を世話してくれ、牧野博安先生（後に浜松医大・脳神経外科学教授）から脳血管の蛇行があるとの所見から「血管性頭痛」とのご診断を頂いたが、有効な治療法はないままであった。「頭痛発作」の悩ましさは、時には寝込まざるを得ない状態となることもあるにせよ、痛さをこらえてなんとか業務を乗り越えることができることもあって、一人前の病として公認されていないことであった。私は大学で寄生虫学教室を主宰し「マラリア学」を専門としたため、外国出張の機会は多く、在職中100回以上に及んだ。外国出張は期限が厳し



WHOのマラリア研究推進会議
（1976年 スイス・ジュネーブのWHO会議場で）

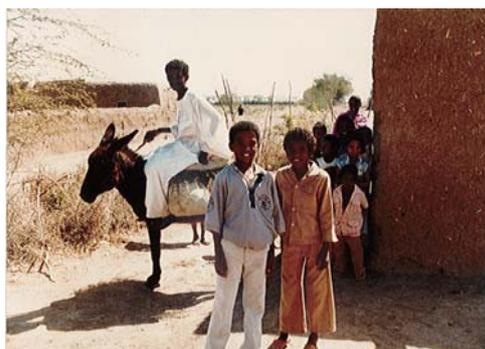


フランス・グレノーブル大学の教授資格論文審査に招聘された
（1978年）

く定められているためスケジュールは過密となり、過労となるきらいは否めない。したがって出張中に「頭痛発作」に見舞われることは決して稀ではなかった。ジュネーブに本部のある世界保健機関（WHO）における会議への出張は外国出張の中で最も多かったと記憶している。その会議ではいつも神経を使い果たし、強い疲労を覚えて帰国することが多かった。1980年 WHO 会議の帰途にウイーンにある国際原子力機関（IAEA）に立ち寄って群馬大学を会場として予定されている IAEA 国際会議（寄生虫病ワクチン開発計画）の打ち合わせを行うことになった。まさにその当日に「頭痛発作」がはじまった。こらえにこらえて何とか1日のスケジュールを終わったが晩餐会に出席する時の辛さは並大抵のものではなかった。別の WHO 会議の終了後に英国ウエールズの Clwyd にある工科大学を訪問した時にも「頭痛発作」がおこった。Phillips 学長が私の為に催して下さった晩餐会では頭痛が遂に限界となり私は恥を忍んで体の不調を訴えて退席した。学長に「私もそういう経験がある。心配はいらない。貴方のために大学内の学長官舎を用意してある。官舎には今入居者は誰もいないから明日は好きなだけ休むとよろしい。」と仰っていただいた時の有り難さは今でも忘れない。広い芝生のキャンパス内にある豪壮な煉瓦作りの邸宅で1日過ごすとは頭痛もすっかりおさまって帰国できた。熱帯のマラリア流行地でマラリアの野外調査を進めている最中に「頭痛発作」がはじまると、立派な邸宅で休息という訳にはいかない。土埃のもうもうと立つガタガタ道をジープに揺られて痛みを必死にこらえている私を尻目に同行してくれた現地の専門官らは陽気な音楽をボリューム一杯にして何時

間もかけ続け大声で話しかけてくる。「頭が痛い」などと泣き言をいうわけにもいかないのだから必死にこらえていた事を思い出す。

病気から人は何かを学ぶというし、また学んで行かなければならない。40年間私を悩ませ続けた「頭痛発作」は私に何を教えてくれたのだろうか。群馬大学で医学部長を拝命している時、附属病院の総合診療部に「株式会社ツムラ」に依頼して漢方診療の寄付講座統合和漢診療学（ツムラ）をつけていただいた事があった。漢方診療では心身の苦痛を訴えて訪れる患者を「すべて病人として扱う」ことを聞いたことがあったので総合診療部を単なる「振り分け外来」としないためには漢方診療の理念と技法を取り入れることが必要と考えたからであった。私の体験した「頭痛発作」とよく似た症状に悩まされている人達とは偶々出会う事もあったが、「頭痛発作」のような症状は一般的に「病気」として認めて貰えていないのが実情のようである。病的な変化が形態としてとらえられる病気、或いは生理学的、生化学的解析によって説明できる病的状態は堂々たる疾患として医療の対象となる。一方で、さまざまな高度な診断技術を駆使した診察の末に「別段どこも何ともありませんよ」と医師から宣言される（突き放される）が、明らかに病である事例は「頭痛発作」以外にもきっとあるのではないかと考える。心身の苦痛を訴えて医師を訪れる者すべてを病人として包み込む漢方診療の理念は「病人に寄り添う医療」を提唱しつつある現代医療学が学ぶべき姿勢であろう。「頭痛発作」を卒業し、今何をそこから学んだかを思い出して申し上げるなら、こんなことになるのだろうか。



スーダンのマラリア調査研究で子供達に歓迎された（1986年）



ブラジル・アマゾンでマラリア調査を行った（1988年）



東北便り

岩手県大船渡市在住の高木久子様から、今回は酔仙酒造株式会社の水野 泉様をご紹介いただきました。陸前高田市に本社、大船渡市に工場をかまえる同社は、平成23年3月11日の津波で壊滅的な打撃をうけました。「日常を取り戻したい」「歴史を繋いでいきたい」という思いで被災後わずか1年余で新工場にて仕込みを再開されたとのことでした。(情報協力：酔仙酒造株式会社 水野 泉様)

「酔うて仙境に入るが如し」 酔仙誕生

岩手県沿岸の最南端（旧気仙郡）に永い伝統を誇る8軒の造り酒屋がありました。戦時中の「企業整備令」により、この8軒が1つにまとまり「気仙酒造」を設立します。これが「酔仙酒造」の前身です。地元出身の画家・佐藤華岳斎はこの酒をこよなく愛し「酔うて仙境に入るが如し」と讃え、銘柄を「気仙」から「酔仙」へ改めるよう勧めたことが酒名の由来です。その名の通り「地元の風土に合った美しい酒」、「芳醇にして呑み飽きしない酒」を目指し、陸前高田の本社工場では操業開始以来、改良と試行錯誤を重ねて自分たちの酒造りを確立してきました。

良い酒を造るにはそのための技術と努力が必要ですが、酔仙がこれまで大切に考えてきたことは、風土と安全醸造です。酒の旨さを追求した結果、どの酒も同じ味になるかと言えばそうではありません。地酒である以上、その土地の風土や食材に馴染んだ個性を持っているべきだと思います。また、旨い酒を造る近道は、毎日安全に仕事を出来る環境を整えることです。毎日途切れること無くコツコツと同じ作業を続ける心の平和が必要だと考えています。心を落ち着かせて、考えうる様々なリスクを減らし、自然に寄り添いながら無理をしない。

この酒造りの精神は今日に至るまで、大切に受け継いできました。そして、東日本大震災による壊滅的な被害を乗り越えてこれからも繋いでいきます。



東日本大震災、失ったものと失わなかったもの

平成23年3月11日、14時46分、東日本大震災発生。今まで聞いたことの無いような地響きと激しく長い揺れが続きました。その約45分後、海岸から2キロに位置する酔仙酒造まで津波は到達し、瓦礫まじりの大津波により木造4階建ての倉庫を含む全ての建物が水面下に沈み、壊滅・流失しました。高台に登り、瓦礫の山と化した酔仙を初めて見た時は「ああ、これでもう全ておしまいだ」という気持ちになりました。しかしながらこの直後、報道カメラのインタビューで社長は「必ず復興する！」と明言しました。このことで会社としての方向性が決まり、酔仙の復興が始まりました。

製造するための設備、販売するための在庫、全てを失った私たちですが、まずは県内の同業者である岩手銘醸様の蔵を借り受け、醸造を開始しました。

義援金や物資など沢山の方々のご支援により震災後わずか半年で新しいお酒の醸造を開始する事が出来ました。周囲の方に「なぜそんなに頑張れるのか？」と聞かれる事がありましたが、理由は単純です。「震災前にあった日常を出来ることから取り戻す。」これが復興であって、酔仙の復興への取り組みはこの中の一部です。日常を取り戻したい。歴史は繋ぎたいのです。

翌年3月には岩手県大船渡市に新工場の建設を開始しました。国の復興事業補助金が決まり、異例の早さでの新工場建設でした。完成までわずか5ヶ月。ゼロの状態から仕込みを開始できるまで半年間。その中で全ての準備をしなければならぬため困難な道のりでしたが同8月、新工場にて仕込み開始に至りました。

私たちは震災により、7名の大切な従業員を失いました。また、建物や設備など形ある物も全て失いました。しかし失わなかったものもあります。それは、歴史です。取り戻しつつある日常と、それらを残したい、繋ぎたいと思う意志が今の私たちを支えています。

未来へ、進化するものと守り続けるもの

清酒を使ったりキュールや低アルコール清酒など、私たちは新しい商品づくりにも挑戦してきました。

震災以降はスタンダードな日本酒のみの製造となりますが、今後も日本酒を取巻く環境は間違いなく変化して行きます。そのような環境の変化に対して、これからは「商品」ではなくまず「人」が進化していくべきだと考えています。人が惹かれるのは場所や物ではなく、その場にいる「人」、それを作った「人」だからです。良いお酒を造り、それを召し上がったお客様が良い気持ちになる。「買って良かった」「贈って良かった」という感情はお酒に限らず商品とお客様との関係で最も基本的であり、且つ大事なものだと思います。私たちはそのための技術と心の人から人へ伝え続ける「美酒伝承」をこれからも絶やさぬよう守っていきたくと考えています。

震災で多くを失った私たちですが、「日常を取り戻したい」「歴史を繋いでいきたい」という意思を支えに、また、多くの方々のご支援のおかげで、新工場を設立するまで復興を遂げることができました。震災前と同じようにとはいきませんが、徐々に販売できる銘柄を増やし、新しい歩みを進めています。社会が時の流れとともに変化するように、日本酒を取り巻く環境も変化しています。私たちはその変化に合わせてうまく進化しながらも、震災前から大切にしてきた、技術と心の人から人へ伝え続ける「美酒伝承」、そして「地元の風土に合った美しい酒」、「芳醇にして呑み飽きしないきれいなお酒」を目指したお酒造りを、蔵人をはじめ酔仙酒造一同、これからも絶やさず守り続けていきたくと考えています。



市民公開シンポジウムの報告 突然死を防ごう

2016年11月26日（土曜日） 慶應義塾大学芝共立キャンパス 記念講堂



第29回市民公開シンポジウムは「突然死を防ごう」を主題として開催いたしました。

まず、昭和大学医学部内科部門循環器内科部門教授の小林洋一先生から「失神について～突然死に至る怖い失神を見極める～」というご演題で、起立性低血圧による失神、神経調節性失神、そして心原性失神についてそれぞれご説明いただきました。従来の診療方法では失神の原因を見つける事が難しく、現在も失神を診療する診療科もあいまいとなっているようですが、主に不整脈が関係する心原性失神はその後の寿命や心臓病の発症と関係する危険性の高い失神ということで、専門医による早期の診断および治療が必要となるとのことでした。

東京都保健医療公社大久保病院院長の櫻田春水先生からは「心臓突然死（ポックリ病）の対策」というご演題で、突然死を引き起こす不整脈について動画を使って詳細なご解説をいただきました。心室細動などの頻脈がこの突然死の主な原因ということで、AEDを使った蘇生方法も動画でご説明いただきました。

バイエル薬品株式会社の早崎剛典先生からは「脳梗塞を予防するために一進化する抗凝固療法」というご演題で、脳卒中の分類、そして心原性脳梗塞、さらに抗凝固療法についてご講演いただきました。抗凝固療法は、抗血栓効果が高いほど出血副作用が大きいという「諸刃の剣」的な性質があり、出血リスクの低い新薬が待たれていました。そのような中、既存薬に比べてより安全な第X^a因子阻害剤^{テンエー}とよばれる新薬が相次いで開発されてきている現状についてご説明いただきました。

ご講演の後は総合討論を行ない、多くの皆様のご質問に講師の先生方からは丁寧なご説明をいただくことができました。

今回の市民公開シンポジウムは、非常に好評で早い段階でお申し込みが定員に達しましたので、誠に勝手ながら早期に受付を終了させていただきました。終了後お申し込みをいただきました150名以上の方々にはご参加いただけないこととなってしまいまして申し訳ございませんでした。



第30回 HAB 研究機構市民公開シンポジウム

主題：知っておきたいすい臓の病気（仮）

日時：2017年6月3日 13時～（予定） 会場：昭和大学 上條講堂

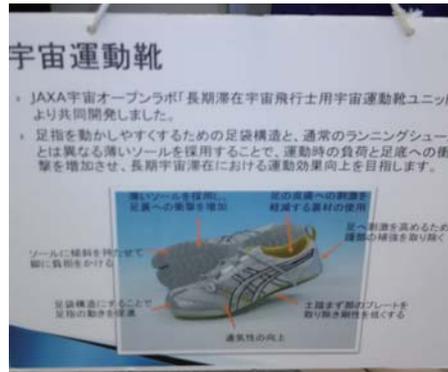
すい臓の病気が最近増加しています。特に、すい臓がんは、2013年の臓器別がん死亡率では肺がん、胃がん、大腸がんに次いで、第4位になっています。すい臓がんの死亡数が多い理由のひとつに、すい臓が体の奥深くにあるため病気の発見が難しいという理由があります。第30回市民公開シンポジウムではこのすい臓の病気を主題にとりあげ、第一線で診断、治療にあたられている先生方からご講演をいただきます。詳細は決まり次第ご案内いたします。



読者のこえ

『読者のこえ』では、皆様から頂きました写真・イラスト、川柳などを掲載しております。

2016年10月30日は宇宙から、4カ月の滞在を終えて大西卓哉さんが帰還しました。折しも昨日、筑波にあるJAXAに見学に行きました。宇宙飛行士の人が船内で身に付ける洋服と靴の展示がありました。活動しやすいように、靴の先が足袋のように分かれているのが、印象的でした。日本人の知恵ですね。(吉野様)



野生動物と人間の共生 第2回(柏のモーリー様)

続いて、「エゾリス」編です。2016年7月12日に撮影しました。場所は、北海道神宮内の林の中です。年に一回のペースで北海道にでかけ、自宅へ帰る際に、無事旅を終えることができる御礼等で、お参りをしております。参拝後、地下鉄の円山公園駅に向かうのですが、参道から一步、林の中に入ると、「コソコソ」と音がしました。昨年もカメラに収めていましたが、今年は「クルミ」を食べている写真が撮れました(左側)。薄暗い林の中ですが、野生動物への配慮としてフラッシュは使用しておりません。右側の写真は「エゾリス」が「クルミ」を食べていた痕跡です。



北海道では、7月ではまだ「クルミ」は取れず、また神宮境内には「クルミ」の木はなかったことから、人間が給餌しているものと思われます。

194万都市の札幌市内のことですから、可愛いので「エサ」を与える気持ちもわかりますが、自力で「エサ」を取ることを忘れてしまっても、困るので適切な野生動物との共生を考えなければならない事例でした。

北海道へは、夏に出かけることが多いですが、収穫の秋もおすすめの時期です。黄葉紅葉もきれいです。私は、いつか雪原にいる「タンチョウ」のペアの愛情の確認である「高鳴き」の姿をカメラに収めたいと思っています。



投稿のお願い

皆様のご質問やご意見、写真、イラスト、川柳、体験記などを事務局までご投稿下さい。

送付の際には、名前、ペンネーム(掲載の際に使用する名前)、住所(返送及び掲載のご連絡に使用致します)を記載の上、作品を郵送もしくはE-mailにてお送り下さい。

その他にも新聞やシンポジウムに対するご意見・ご感想も随時募集しております。ご投稿頂いた方には、事務局より心ばかりの記念品をお送りさせていただきます。

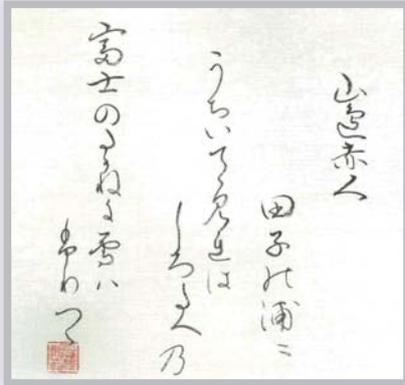
送付先: 〒272-8513 千葉県市川市菅野5-11-13 市川総合病院 角膜センター内
E-mail: information@hab.or.jp FAX: 047-329-3565 HAB 研究機構 市民会員事務局まで

ナンバークロス

東 憲彦先生作成のナンバークロスです。解答を事務局までお送り下さい。

同じ番号に同じカタカナを入れて、縦横意味の通じる語句にして下さい。

ヒント：水色のマスには百人一首の和歌が入ります。



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28		

1	2	3	4	5	6		7	8	9
10		4	1		11	12	13		14
	4	15	12	16	17	21	20	10	
19	5		17	13	12		12		18
20	13	22		15		2		23	13
27		11	21		24	14	1	18	3
	23	26	3	1	22	7	6		4
25	9		28		25		24	26	
27	11	22		4		27		28	5
16		8	9	19	23	28	11	11	

※解答は次号（第 45 号）に掲載します。

故 東 憲彦先生は東京大学医学部をご卒業後、昭和大学、筑波大学医学部教授を務められ、定年後は長原三和クリニックで院長を務められていました。東先生は百人一首の一句一句でナンバークロスを作成されており、その中から、冬のある作品を選びました。是非、皆様解答を事務局までお寄せ下さい。

※解答の黄色のマスに入るカタカナをつなぐと、一つの単語ができあがります。解答を住所、氏名をご記載の上、事務局までお送り下さい。先着 5 名の方に粗品をプレゼントします。

ナンバークロス 解答

■前号（第 43 号）の
ナンバークロスの解答です。

解答：『マツナミキ（松並木）』

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ニ	ツ	ト	ユ	ウ	サ	レ	バ	カ	ド	タ	ノ	イ	ナ	ク
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ロ	ン	ヤ	マ	オ	ラ	シ	ズ	テ	ミ	キ	フ	ア	ソ	ゼ

編集後記 今号で小形先生の連載が終了致します。身近な病気などをこれまでにはない病理の視点からご解説頂きました。次号からは東海大学前病院長の猪口貞樹先生に救急医療についてご解説頂きます。また新たな連載が始まりますのでご期待下さい。今回のシンポジウムも定員以上の大変多くの方にお申し込みを頂き、当日も多くの方にご参加頂きました。今後も引き続き皆様の健康に役立つ情報をお届けして参りますので、本年も HAB 研究機構を何卒よろしくお願ひ申し上げます。

HAB 市民新聞 命と心をつなぐ科学 第 44 号
発行：特定非営利活動法人 HAB 研究機構 HAB 市民会員事務局
千葉県市川市菅野 5-11-13 市川総合病院 角膜センター内
TEL：047-329-3563 / FAX：047-329-3565
URL：http://www.hab.or.jp / E-mail：information@hab.or.jp

2017 年 1 月 発行
代表者：深尾 立（理事長）
編集責任者：岡 希太郎（広報担当理事）
中島 美紀（広報担当理事）
鈴木 聡（事務局）

■HABとは Human & Animal Bridging の略で、「ヒトと動物の架け橋」という意味です。病気やくすりの研究では実験動物から臨床試験へは大きな隔りがあり、社会問題ともなっています。私どもは、この隔りを埋めるために、ヒト組織や細胞が有用であるという情報を皆様に発信し、共に考えていく団体です。

著作権法の定める範囲を越え、無断で複写、複製、転載することを禁じます。