

# 命と心をつなぐ科学 HAB 市民新聞

2017 年 4 月号

第 45 号

ご自由に  
お持ち下さい



## ❖CONTENTS

新連載 救命救急医療と心肺蘇生『寿命』

身近な薬草と健康『循環器系疾患に用いられる身近な薬草-1』

くすりは最高・くすりを再考『股関節考』

季節の味覚と健康談議『初夏の貝』

みんなの病気体験記『みんなの病気体験記<舌癌>』

## 表紙説明 天津神社春季大祭（新潟県糸魚川市）

開催日：4月10日、11日

天津神社春季大祭は糸魚川けんかまつりともよばれ、新潟県糸魚川市天津神社で毎年4月10日、11日に斎行される春祭りです。

祭り当日の早朝には、二基の御輿が神社の神輿堂から出され、舞台の上に据えられます。そして昼近くなると舞台上で神事が行われ、露払いの鳥爺を先頭に担ぎ手や獅子頭・錫杖を持った金棒などが境内を歩く行列「お練り」が行われます。そして稚児が舞台に降りると、それまでの静けさが一変して激しく凄まじい勢いの「けんかまつり」が始まります。

寺町区と押上区が対抗する形で神輿のぶつかり合いが行なわれ、引き続いて「お走り」が行われます。これは二基の神輿が競争して境内を約1周するもので、拝殿裏にある幣殿を目指して全速力で駆け出します。寺町が勝てば一年が豊作に、押上が勝てば豊漁になると言われているそうです。

祭りの激しい御輿の競い合いの後、舞雅楽が奉納されます。天津神社に古くから伝わる舞雅楽は大阪四天王寺雅楽の流れをくむと伝えられているそうです。2日目の午後にも同じ演目が披露されるそうですが、1日目は新しい衣装で、そして2日目は古くから伝わる装束を着けて演じられます。

五穀豊穡を願い、境内で御輿の激しい競り合いと幽玄高遠な舞楽を奉納する神事。500余年の歴史を誇る「けんかまつり」を見に、この春は糸魚川市に足をはこばれてみてはいかがでしょうか。



写真協力：糸魚川市観光協会

## 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。

## 第30回HAB研究機構市民公開シンポジウム

知っておきたい  
膵臓がんとその治療法入場  
無料

2017年6月3日(土) 13時～

昭和大学 上條講堂

東京都品川区旗の台 1-5-8

## 講演 1

膵がんの内視鏡診断・治療と  
化学療法の実状

川口 義明 先生

(東海大学医学部消化器内科)

## 講演 2

## 膵がん外科治療の最前線

中郡 聡夫 先生

(東海大学医学部消化器外科)

## 講演 3

## 膵臓がんを切り取らずに治療する

山田 滋 先生

(放射線医学総合研究所病院)

市民公開シンポジウム「知っておきたい膵臓がんとその治療法」参加予約のお申込み

☎ 047-329-3563

✉ information@hab.or.jp

受付時間：朝9時～夕方17時30分まで（土日・祝祭日）

・お電話でのお申し込みは「お名前」、「参加登録券送付先住所」、「参加人数」をお伝えください。

・メールでのお申し込みの際は、件名に「市民公開シンポジウム事前参加申し込み」、本文に「お名前」、「参加登録券送付先住所」、「参加人数」を明記してご送信ください。

※ご案内の目的以外にこれらの個人情報を使用することはありません。

## 研修費削減制度について

本シンポジウムは、財団法人日本薬剤師会研修センター2単位（3時間）の会合です。認定シールをご希望の方は参加申し込みの際にお申し出ください。

主催：特定非営利活動法人エイチ・エー・ビー研究機構

後援：昭和大学医学部、日本医師会、東京都医師会、日本内科学会、日本対がん協会、日本消化器学会、日本腎臓学会、日本がん研究振興会、パンキャンジャパン、キャンサー・リサーチ・ジャパン、品川区（学芸）

HAB 研究機構では年に2回、身近な病気をテーマに市民公開シンポジウムを開催しております。

第30回市民公開シンポジウムは6月3日に「知っておきたい膵臓がんとその治療法」と題して昭和大学上條講堂で開催いたします。膵臓がんは初期の頃は自覚症状がほとんどないため、発見された時には既に進行しているケースが多く予後もよくはありません。

今回のシンポジウムでは、3人の医師から膵臓がんの内科的治療、外科的治療、そして重粒子線を用いた治療法についてご講演をいただきます。膵臓がんの特徴を正しく理解する良い機会になると思いますので、皆様お誘い合わせのうえご参加下さい。

## HAB 市民公開シンポジウム事務局

TEL：047-329-3563/FAX：047-329-3565

E-mail：information@hab.or.jp

## HAB 研究機構発行物のお知らせ

## 叢書 No.29 突然死を防ごう

発行：2017年3月 定価：500円（税込）

## ■ Contents

## 失神について

## 「突然死に至る怖い心臓病が原因かを見極める」

小林 洋一 先生（昭和大学病院）

## 心臓突然死（ポックリ病）の対策

櫻田 春水 先生（東京都保健医療公社大久保病院）

## 脳梗塞を予防するために～進化する抗凝固医療法～

早崎 剛典 先生（バイエル薬品株式会社）

2016年11月26日（土）に慶應義塾大学芝共立キャンパス記念講堂で開催いたしましたシンポジウムを取り纏めた叢書が発行されました。

心臓は、生まれてからずっと休むことなく働き続ける臓器です。同じリズムを保ち全身に血液を送り酸素や栄養を循環させています。

この心臓が何らかの拍子にゆっくり（徐脈）になったり、早くなったり（頻脈）すると、時に生命を脅かす危険な場合もあります。

シンポジウムのご参加頂きました皆様には復習として、また、ご参加頂けなかった方には心臓の病気を正しく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い合わせ下さい。



# 救命救急医療と心肺蘇生

## 第1回 寿命

東海大学医学部教授  
猪口 貞樹

### 1. 寿命

現在世界で最も長く放映されている SF テレビ番組は何か、ご存じでしょうか？

答えは、「ドラえもん」でも「スタートレック」でもなく、BBC が放映している「ドクター・フー」です。東京オリンピックより 1 年前、1963 年に始まったこのドラマの最初のシリーズは、白黒の生放送でした。その後、一次中断された時期はあるものの、50 年以上を経た現在もなお、「ドクター・フー」は英国の人気 SF 番組です。日本でも NHK で放送されたことがあるので、ご存じの方も多いと思います。

主人公の「ドクター」は、見かけは人間と全く同じですが、実は異星人で 2 つの特技を持っています。まず、「ターディス」という名前の公衆電話ボックスの形をした宇宙船に乗っており、空間だけでなく時間を自由に旅することができます。さらに、体に大きなダメージを受けた場合や、ある程度の期間生きた後には、体を再生して若返ることができるのです。番組の中では、これまでに 12 回ほど再生しており、既に 1,000 年以上は生きていることになっています。

この番組が長寿である秘訣は、もちろん最初に設定された「ドクター」の特技にあります。まず、タイムマシン兼宇宙船のターディスに乗れば、地球上はもちろん、宇宙のどの場所にも行けますし、歴史上のどの時代にも、必要があれば遠い未来にもでかけられます。このため、ドラマの舞台設定に困ることがありません。さらに、主役の俳優が病気になったり、年をとったり、人気が下がったりした場合には、

いつでも「ドクター」を再生させて別の俳優を主役にすることができるのです。このような訳で、最初からこの番組にできないことは何もなく、永遠の命を持っています。もちろん最も興味深いのは、開始から 50 年以上を経てもこのドラマが高い人気を保っていることです。全ての人間を束縛している 2 つの事象、「時間」と「寿命」、から主人公とともに解き放って、子供たちや一緒に見ている大人にも夢を与えることが、人気の原因ではないかと思います。

「なぜヒトには寿命があるのか」という問いは、現在もなお科学が解明できていない謎です。平成 26 年の日本人のゼロ歳平均余命は、男性 80.50 年、女性 86.83 年で、現在も伸び続けています。昭和 22 年には男性 50.06 歳、女性 53.96 歳でしたので、この 70 年間で 30 歳くらい伸びたことになります。これまでの世界長寿記録は 122 歳ですが、ヒトの寿命には上限がある可能性があり<sup>1)</sup>、現在も論争が続いています。

生物の寿命 (longevity) と老化 (aging) のパターンは、極めて多様かつ複雑であることがわかっています<sup>2)</sup>。数十年を超える生物の生存期間を推定するのは難しいのですが、樹木には年輪があって比較的に正確に推定できることもあり、世界各地で長寿の樹木が数多く報告されています。我が国では、鹿児島県の屋久島に自生している杉が長寿で有名です。樹齢 1,000 年以上のものは屋久杉と呼ばれ、中でも樹齢の長いものには「縄文杉」や「紀元杉」などのニックネームが付けられています。

二枚貝の貝殻にも年輪のような模様があるので、生存期間の長いものがあることがわかっています。中でもアイスランドガイ (*Arctica islandica*) は長寿で知られており、2006 年に採取された特に長寿のアイスランドガイには「明 (Ming)」というニックネームがつけられています。この貝の年齢は、年輪と放射性炭素年代測定法を組み合わせた方法によって 507 歳と推定されており、アイスランドガイの長寿記録を持っています。

脊椎動物の中では、カメが比較的長寿と考えられています。英国領セントヘレナ島の総督邸の敷地内に、「ジョナサン」という名前の有名なアルダブラゾウガメ (*Aldabrachelys gigantea hololissa*) が住んでいます。このカメは 1882 年に既に 50 歳位であったことが記録されており、1900～1902 年のボーア戦争の際にとられた写真も残っています。現在の推定年齢は 183 歳で、飼育記録のあるアルダブラゾウガメの長寿記録を持っています。このほかにも 100 歳以上と推定されるゾウガメはたくさん報告されており、「亀は万年」とまではいきませんが、長寿なことは間違いありません。

ヒトや多くの哺乳類では、成熟後に加齢に伴って死亡率の増加と繁殖力の低下が見られ、これが老化の特徴と考えられています。一方、このパターンに合致しない生物も数多く存在します。ミシガン大学の 50 年にわたる観察研究によって、フチドリニシキガメ (*Chrysemys picta*) という淡水ガメの死亡率



アルダブラゾウガメ (東武動物公園にて)

は加齢とともに減少し、繁殖力(卵の孵化率)は長期間維持されることが示されています。環境によってはフチドリニシキガメにも加齢に伴う死亡率の増加が見られるという報告もありますが、カメの老化は極めてゆっくりであろうと考えられています。

動物の中での長寿チャンピオンは、何といてもヒドラ (*Hydra*) でしょう。ヒドラはクラゲの仲間の多細胞無脊椎動物で、広く研究に用いられていますが、めったに死なないことが知られています。最近では、マックス・プランク研究所などの研究グループが、2,256 個体のヒドラを 8 年間にわたって観察し、個体の生存率と繁殖率が共に加齢によって変化しないことが確認されました<sup>3)</sup>。ヒドラの年間死亡率は大変に低く、少なくとも 5% の個体が生存する期間は 494～3,376 年と推定されています。これが正しければ、ヒドラは数世紀を超える寿命を持ち、老化しない動物ということになります。

- 参考文献 1) Jones OR et al. Nature. 2014 Jan 9;505(7482):169-73.  
 2) Dong X et al. Nature. 2016 Oct 13;538(7624):257-259.  
 3) Schaible R et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2015 Dec 22;112(51):15701-6.

#### 猪口貞樹 先生 <医学博士、東海大学医学部付属病院>

市民新聞 45 号から「救命救急医療と心肺蘇生」をご連載いただきます猪口貞樹先生は、慶應義塾大学医学部をご卒業後、東海大学医学部外科に進まれ、その後、救命救急医学の道に進まれました。

現在、東海大学医学部付属病院高度救命救急センターの所長として、救急車やドクターヘリで運ばれてくる重症患者の救命にあたられている猪口貞樹先生に、救急医療の最前線から 8 回のご連載をいただきます。



# 身近な薬草と健康

## 第 15 回

### 循環器系疾患に用いられる身近な薬草ー 1

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

循環器系疾患に関しては、西洋医学的な治療が確立しており、特に急性期の状態では殆どの疾患は西洋医学的な治療です。今さら漢方や民間療法に出番があるのかという疑問があるかと思います。しかし、すべての循環器系疾患を西洋薬だけで治療し得るものかという、必ずしもそうとは言えきれず、先人の知恵の漢方薬や伝承民間薬が有用な場合もあります。

循環器に関する疾患と一口に言っても多岐にわたり、一般的に対象となるものは、高血圧症、虚血性心疾患（狭心症、急性心筋梗塞など）、不整脈、心不全、動脈硬化症、血行障害、毛細血管の出血などですが、これらの疾患はそれぞれ急性期、慢性期に大きく分類されます。

循環器領域には伝統療法の対象となる疾患は多くありませんし、また西洋医学にとってかわることはできませんが、手助けをする、西洋薬による副作用を軽減する、あるいは西洋薬だけでは自覚症状の取れないような場合に漢方薬や民間薬を用いることが有用な場合もあります。例えば、日本の三大民間薬の一つであるドクダミ（十薬）には、利尿作用の他に、高血圧、動脈硬化の予防効果などがあります（本誌 31 号参照）。

今回は、主に高血圧や動脈硬化症などに用いられる身近な薬草について述べます。

## アカマツ（赤松）

マツは古くから木造建築の梁や棟木として用いられてきた重要な樹木で、我が国にはアカマツ、クロ



マツ、ゴヨウマツなどが自生していますが、最も馴染み深いのがアカマツです。

アカマツ（赤松：*Pinus densiflora*）は山野に自生するマツ科の常緑高木で、樹高 30 m、ときには 50 m ほどにもなり、庭木などとして植栽もされています。メマツ（雌松）、オンナマツとも呼ばれます。温暖地に多く、クロマツに比べかなり寒冷な気候にも耐えることができ、アカマツ林は松茸の生産林ともなっています。アカマツが内陸部に自生するのに対して、海岸沿いの断崖地や砂地に自生するのがクロマツ（黒松、雄松）で、防風林として植林されています。

幹の樹皮は赤褐色で亀甲状に割れ、葉は長さ 8 ～ 12 cm、2 本が対になり束生します。4 ～ 5 月、新枝の先端に赤紅色の雌球花が 1 ～ 3 個つき、雄花は別の枝下部の多数の鱗片葉腋に 1 個ずつつきます。球果は木質で堅く、卵状円錐形です。俗に、“松ぼっくり”と呼ばれています。

7～8月頃、幹に傷をつけ、滲出した生松脂（松や二）を集め、乾燥してから用います（松脂）。葉（松葉）は必要に応じて採取し、あるいは一番勢いの良い5～9月頃に新芽を採取して、水洗いしてから利用します。

葉にはフラボノイドのケルセチンなどを含み、樹脂にはピマール酸や精油のピネンなどが含まれます。古来、中国では「仙人が松葉を常食していた」と伝えられ、『本草綱目』には「毛髪を生じ、五臓を安んじ、中を守り、天年を延べる」と記載されていて、長寿の薬と考えられています。

民間療法では、松脂を和紙に塗って貼ると筋肉痛や打撲などに、また生葉を浸した松葉酒を服用すると低血圧や冷え症などに効用があります。

新鮮な松葉 300～400 g を洗って水を切り、細かく刻み、グラニュー糖 100 g と共に 1.8 L のホワイトリカーに漬け込んで3か月ほど置いた後、布かガーゼなどで漉します。これを松葉酒と呼び、低血圧症、冷え症、食欲不振、滋養強壮、動脈硬化などに、就寝前にグラス1杯（15～20 mL）ほど飲みます。お茶として飲用する場合は、1回分約3 g に熱湯を注いで、冷めてから飲みます。

乾燥した松脂は、温めて柔らかくして和紙に塗り、肩こり、打ち身などに患部に貼って用います。なお、生松脂を蒸留した液がテレピン油で、残留物がロジンです。テレピン油はリウマチや神経痛の塗布剤として用いられ、ロジンは絆創膏などに用いられるほか、粉末は野球の投手が滑り止めに用いている袋に入っています。

## カギカズラ（釣藤鉤）

カギカズラ（鉤葛：*Uncaria rhynchophylla*）は、国内では房総半島の清澄山系を東北限として分布し、また中国南部の山地に自生するアカネ科の落葉つる性木本です。若い茎は四角で、枝は水平に伸び、腋生する側枝が変形して鉤状に曲がり他のものに絡みつきます。7月、葉腋からでる長い柄上の頭状花序



に白緑色の小さな花を多数つけます。中国名の「鉤（釣）藤」は、その側枝が釣り針のように曲がっていることから名づけられました。

茎の鉤状の部分（ちょうとうこう）を茎枝の一部をつけたまま採取し乾燥させたものを釣藤鉤（釣藤鉤）といい、アルカロイドのリンコフィリンやヒルスチンなどを含み、鎮痙・鎮痛作用や血圧降下・血管拡張作用があるので、漢方では高血圧患者の頭痛、めまいの他、小児のひきつけ、てんかん、心悸亢進などに有効で、抑肝散、七物降下湯などの漢方薬に配合されています。

民間では、4～8 g を煎じて服用すると降圧効果や自覚症状の改善が認められています。ただ、20分以上煎じると降圧作用を示す成分が一部分解するといわれています。

近年、釣藤鉤にアルツハイマー病の原因といわれるβ-アミロイドに対して凝集抑制作用が認められ、また、脳血管障害型の痴呆モデルでも有効性が報告されており、認知症に対する臨床効果が注目されています。

## シイタケ（椎茸）

シイタケ（椎茸：*Lentinula edodes*）は、日本各地およびアジア一帯に広く分布し、山林のナラ、ミズナラ、シイ、クリ、カシなどの広葉樹の枯樹、倒木、切り株などに春と秋、高山では夏にも発生し、各地



で食用に栽培される担子菌類のキシメジ科のキノコです。種名の *edodes* は、ラテン語の「食用となる」に由来しています。

子実体（傘）は径 4～10 cm、初め球形、丸山形から開き扁平か中央が凹んで浅い皿状になります。表面は茶褐色から黒褐色で平滑で、ときに深い亀裂ができ、ひだは柄に湾生して白色、柄は強靱で高さ 3～6 cm、表面は繊維質です。

東アジアでは古くから食材として利用されており、中国の明代の『日用本草』にも記述がみられます。我が国では江戸時代から栽培が始められ、マッシュルーム、フクロタケと並ぶ世界三大食用キノコです。

子実体にレンチナンなどの多糖類、エルゴステロールなどのステロール類、アミノ酸類、ビタミン類、アデニンなどを含み、血清のコレステロールを低下させる作用のほか、エルゴステロール（プロビタミン D<sub>2</sub>）にはビタミン D 作用、レンチナンに免疫賦活、抗腫瘍作用があり、また高血圧、動脈硬化症などに有効ともいわれています。中医学では、益気、健脾、健胃、化痰の作用があり、貧血や高血圧に効くとされています。

市販品の生鮮品、乾燥品のどちらも食品素材として利用しても良いですが、高血圧、動脈硬化の予防には乾燥品 1 日量 5～15 g を煎じて服用すると良いでしょう。

## シュロ（棕櫚）

シュロ（棕櫚：*Trachycarpus fortunei*）は、南九州あるいは中国の原産といわれ、広く暖地で栽培されているヤシ科の常緑高木です。樹高 3～5 m、越年した暗褐色の繊維（シュロ毛）に覆われています。葉は茎の先に叢生し、長柄があって傘のように開きます。雌雄異株で、稀に雌雄同株も存在します。6～7 月、葉の間から大きな円錐花序が下垂し、黄白色の小さな粒状の花が無数に開きます。果実は 11～12 月頃に黒く熟します。シュロは耐寒性が強く、現在では東北地方まで栽培されています。漢名の棕櫚を音読みしたものが和名となり、ワジュロともいって、観賞用にも良く用いられます。

タンニンやアミノ酸の GABA などが含まれ、葉（<sup>しゅろよう</sup>棕櫚葉）、果実（<sup>しゅろじつ</sup>棕櫚実）、花穂の新芽（<sup>しゅろか</sup>棕櫚花）は、すべて高血圧に効果があり、脳出血の予防や高血圧の治療に茶剤として用いられています。

中医学では主に葉鞘の繊維を<sup>しゅろひ</sup>棕櫚皮として用います。棕櫚皮には、収れん、止血作用があり、さまざまな出血症に効果があります。また、高血圧の予防、利尿、脳卒中後の後遺症などにも用いられます。

民間では、高血圧症の予防に若い花穂の乾燥したもの（棕櫚花）を 1 日量 5～15 g として 400 mL の水で半量まで煎じ、3 回に分けて食間に服用しま



す。葉は1日量6～15gをそのままか軽く焙じて茶剤として3回に分けて飲むと、脳出血、高血圧の予防および脳卒中後の後遺症などに効果があります。また、果実（棕櫚実）は腎臓病やむくみの治療に用いられています。

シュロ毛は耐水性があり、ロープや縄、敷物、刷毛、ほうきなどの原料になり、建築材、園芸用品としても用いられています。

## ソバ（蕎麦）

畑一面に真っ白な花が咲いたソバ畑を眺めると、痩せた原野を開墾してきた先人の思いに感動します。ソバといえば、日本では知らない人はいない食材です。

ソバ（蕎麦：*Fagopyrum esculentum*）は中国南部が原産地と考えられるタデ科の一年草で、我が国への伝来年代は明らかではありませんが、各地の弥生遺跡からソバやイネの花粉が検出されており、縄文や弥生時代から焼き畑農法で利用されたと考えられています。ソバは種を蒔いて3か月ほどで収穫でき、痩せた土壌でも成長して結実することから、救荒食物として5世紀頃から栽培されてきました。茎の先端に総状花序を出し、白、淡紅色などの花を多数つけ、黒、茶褐色の果実をつけます。ソバには多くの品種がありますが、普通に見られるソバは粒が大きく角張っていて粉がたくさん採れます。

『本草綱目』に「腸胃を実<sup>かすけがれ</sup>し、気力を益し、精神を續<sup>ね</sup>な<sup>ね</sup>ぎ、能く五臓の滓穢<sup>かすけがれ</sup>を煉る」とあり、ソバには高い栄養価による滋養強壯の効果があるとされています。古くは、実から殻（果皮）を除いて種子のまま粥にし、あるいは製粉して粉状にしたものを加工・加熱して塊状の蕎麦がき（蕎麦練り）として食



べていました。麺の形態に加工する調理法は江戸時代中期に発明されて、蕎麦切りと呼ばれました。現在では、省略して単に蕎麦と呼ぶようになり、また、中華そばなどと区別して日本蕎麦とも呼ばれます。

蕎麦は、ビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含み、脚気などのビタミンB<sub>1</sub>欠乏症の予防に効果があります。また穀物としてカリウムや鉄などの多くのミネラルを含み、バランスのよいアミノ酸組成を有します。さらにフラボノイドのルチンやクエルシトリンを含むので、毛細血管を強化し、高血圧を予防し、動脈硬化を防ぎ、便秘を解消して抗酸化作用を示します。高血圧予防の効用は、蕎麦に含まれる多量のカリウムが体内よりナトリウムを排泄させることにもよります。常食することで心臓の不調を防いで疲労を回復し、自律神経失調症を治し、脳卒中の予防もできる非常に健康的な食材です。

なお、蕎麦はアレルギー物質を含む食品として食品衛生法施行規則により指定されており、特定原材料を含む旨の表示が義務付けられています。

次回は「循環器系疾患に用いられる身近な薬草 - 2」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薬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した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

## ー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5回 股関節考

股関節痛を根本的に治療できるくすりはない。初めにそう言っておこう。股関節は体中で一番大きい関節であり、体を支えて全身の動きを司っている。そこに痛みが走れば、一大事だ。

先年、出張先のロンドンでバレエ「白鳥の湖」を鑑賞する機会があった。その美しい動きにうっとりしたが、その美しさのあまり、つい「これが人間だというなら、自分は一体何なんだ？」などという感想を持ってしまった。公演後パンフで確認すると、ロシア人プリマの両脚は 190 度以上開いていた。

日本人も負けていない。私はフィギュアスケートの浅田真央ちゃんを「人間国宝」に指定するべきと主張して止まないファンの一人だが、彼女のビールスマン・スピンも大したもの。いや男だって負けていない。相撲界では、故横綱千代の富士や、最近では人気力士遠藤の四股は、足先が高々と上がって惚れ惚れする。

相撲部屋に入門すると、その稽古は股割に始まる。股割は、大の男がヒーヒー言うほど辛いと聞く。確かにその段階をクリアした関取の稽古風景を見ると、あの太い両脚が土の上で 180 度開いている。これが出来ないと土俵際の際どい動きが出来なくて、大けがにつながる基本のキだというのだ。

股割と並んで、四股を踏んだり<sup>そんきょ</sup>蹲踞の姿勢で行う両肩の回転運動も、お相撲さんにとって大切な準備運動なのだ（肩関節は股関節に次いで大きい）。このような動作は、股関節を意識するまでは、単なる儀式と思い込んでいたが、とんでもない。土俵際に粘って勝つためだけでなく、大けがをしないために大きな関節を緩めておくことが欠かせないのだ。

その眼でその他のプロスポーツを見てみると、野球・ゴルフの世界でも同様だ。例えば現ソフトバンク監督の工藤公康元投手は、現役時代シーズンオフに股関節のトレーニングのために渡米していたし、プロゴルファーの中島常行は、日々股関節のトレーニングを欠かさないという。二人とも、選手寿命を少しでも長く保つために重要だと力説していた。

股関節に関心を持つようになったのは、女房がいつの頃からか股関節の軟骨の擦り減りに起因する激痛(変形性股関節症)に悩まされるようになったから。この病気は圧倒的に女性が多く、女性は男性の十倍とされている。

しかし数年前人を介して湘南の、とある専門病院で両脚に人工股関節を挿入する手術を受けて、その痛みは一挙に解消した。太腿の外側にわずか7センチの傷を残すのみで、元の生活を取り戻すに至った。

女房の周辺には、私が「股関節フレンド」と呼ぶ同病の友人が何人も居た。その多くは体にメスを入れたことがないものだから、手術を怖がって我慢に我慢を重ねて不自由な生活を余儀なくされていた。しかし一旦手術をすると、杖をつく・重い物が持てない等若干の不便はあるものの、皆さん問題のない生活を送っておられる。

そういえば、歳を重ねると歩幅が狭くなる、いわゆる「ヒヨコ歩き」が目立つようになる。これも股関節の自由度が次第に少なくなった結果であろう。これが日常の運動量の低下や転倒などにもつながり、ひいては老化に拍車をかけている様に見える。

私が「爺婆幼稚園」と呼んでいるジムのスイミングプールでは、毎日大勢のご老人がせっせと水中ウォーキングに取り組んでおられる。中にはプール

に入る直前まで杖を頼りに歩く方もおられるから、将来他のどのスポーツが出来なくなっても出来る運動のようだ。

そんな水中ウォーキングを傍で観察していると、女性の肩の上下動が男性より大きいことに気付く。これは女性の方が男性より、股関節の自由度が大きいことによるらしい。そもそもそういう構造なのか、はたまた修練の賜物なのか、定かではない。

股関節について、老人の反対の極に位置するのが赤ちゃんだ。赤ちゃんは足の指をおしゃぶり出来るし、オムツのコマーシャルなどを見ていると、その股関節は360度近い自由度を持っているのか、と思ってしまう。

ということは、我々の大人の股関節の自由度は、赤ちゃんと老人の中間に位置し、老化の尺度となりそうだ。となると股関節を柔らかくすることは、アンチエイジング対策になることを示している。

股関節と言えばヨガだ。ヨガ発祥の地インドでは、ヒゲを生やした老人が足首を首の後ろにポーズをとるなど、バレリーナやアイスケーター顔負けの、そこまでやるかという姿勢に驚かされる。

インドは日本人の精神や生活習慣に甚大な影響を及ぼした仏教の発祥の地であり、また数字のゼロを生んだ国として知られている。ついでながら数字といえばインド人は、数字を下一桁からスタートして数えるそうで、コンピューターの演算の方法と同じだという。そしてインド人の風貌にお目にかかるにつけ、インド哲学を引き合いに出すまでもなく、何やら深遠なる思索を秘めているといった趣がある。

本稿の挿絵を描いている美安由紀子女史の本業は



イラスト：美安 由紀子

ヨガのインストラクターだが、彼女は「体の重さは骨盤の真ん中で受け止め、左右の股関節に均等に別れて脚に伝わり、その重さが足裏で大地に伝わる。股関節の動きが悪かったり痛みがあると、分かれる体重がアンバランスになって体が不安定になり、歪みを生ずる。」、しかし「過度の開脚は要注意」と指摘する。

そういえば、日本古来の「真向法」は、わずか4つのポーズで股関節の自由度を最大限維持しようとする偉大な発明だ。簡便という意味でも、ヨガよりお手軽に行えると言えよう。いずれにしても、股関節の大切さを再認識して日々ケアに努めたいものだ。

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。

# 季節の味覚と健康談議

## 第29回 初夏の貝

HAB 研究機構 理事  
岡 希太郎



事務局の皆さんから「貝を書くように」と仰せつかったのですが、実は貝について季節の味覚は厄貝<sup>やっかい</sup>なのです。その理由は旬の季節の多様性です。それでもたってのお願いと言われれば書かない訳には行きません。そこで色々考えた末に、5月の大潮の頃に潮干狩りでお馴染みの貝中心に書いてみることにいたします。

さて初めに書きたいことは、貝の栄養と味覚は、縄文時代も今もほとんど変わっていないということです。縄文時代の貝を味わった現代人は居ないでしょうが、潮干狩りで採ってきたアサリやハマグリを、そのまま鍋に入れて、少々の水を加えて煮立てれば、もうそれだけで美味しいスープができるのです。これぞ縄文の味以外の何物でもありません。貝殻に閉じ込められた天然の塩水には、たっぷりのミネラルが含まれていますから、我が家の食塩とは別物なのです。縄文人の普段の味が、実は現代人にとってはグルメと言っても言い足りないくらいです。

縄文時代は遠い昔と感じてしましますが、実はその遺跡が我が家の近くにあるのです。田園調布の前方後円墳、千鳥町の横穴古墳、そして大森貝塚の3つです。筆者が小学6年生のとき、NHK ラジオ番組の企画に呼ばれて、これら3つの遺跡を巡り、感想文を書きました。なんとそれをNHK放送局の全国マイクに向



かって読み上げたのです。たった3分間の朗読でしたが喉の粘膜が全部張りついてしまいました。

話を戻して、春から初夏にかけての貝の種類です。縄文人も食べたアサリとハマグリは日本の食卓に欠かせません。と言ってもハマグリの方は大きくて立派な国内産を店頭で見かけることはなくなりました。平安時代のお姫様方は、ハマグリの中の内側に絵を描いて、裏返しに畳に置いて、そうお分かりですね、神経衰弱を楽しんでいたのだそうです。そんな遊びの名残でしょうか、3月の雛祭りのときだけは、できるだけ大きめのハマグリ汁で祝うのが習わしになっているようです。

それに引き換えアサリのほうは、GWになると殻も割れんとばかりに身が肥えて、どんな料理にもお似合いです。筆者の場合はボンゴレバジリコ・・・



とは言っても、バジルの代わりにパセリをたっぷり使います。実はこのレシピ、竹下登元首相の孫にあたる DAIGO さんが、学生時代に通いつけた明大前駅近くのイタ飯屋で週に何回も食べていたのだそうです。筆者も一度作ってみましたら、GW が来ると思いだしてついつい毎年味わっています。そしてそんなアサリを食べる都度、この味は縄文人には解らないだろうなあなどと現代人ぶっているのです。どうやら日本列島に住む人類にとって、アサリ貝は永遠の恵みなのでしょう。

大森貝塚で見つかる貝殻には、アサリとハマグリ他にシジミやカキがあるそうです。シジミの季節はそろそろ終わりになりますが、羽田空港に近い浅瀬ではせっせとシジミ採りに精出す人たちを見かけます。大昔にはもっと大勢が海に入っていたに違いありません。

アサリやハマグリよりもシジミに多い栄養素といえば、特保商品でお馴染みになったオルニチンです。筋肉や酵素のタンパク質とは縁のないオルニチンが、どうして体に良いのかと言いますと、老廃物のアンモニアと結合して排泄してくれるからです。つまりオルニチンは体に溜まったゴミ掃除をしてくれるのです。片や、生きているシジミ貝が干潟の掃除屋で

ある訳は、川から流れ込む木の葉など、植物繊維を特殊な酵素で分解してくれるからだそうなのです。干潟のシジミが環境汚染のアンモニア掃除をすることはありません。それはやっぱり干潟に棲む微生物の役割だそうです。

貝塚で見つかるもう 1 つの味覚はイワガキです。量は多くはありません。それでも大昔の東京湾では結構採れていたのでしょう。今では海ほたるやお台場の海に沈めたテトラポットに、細々ついている程度でしょうが、三浦半島にまで出かけてみれば、あちこちの磯の岩場にへばりついているのが見つかります。もし運よく大きいのが見つかったら、きっとミルクィでジューシーで、已みつきになることでしょう。その上カキ類のミネラルの特徴は、夏場に不足しがちな亜鉛です。

さてさて貝塚では見つかりませんが、寿司屋で美味しい初夏が旬の貝と言えば、それはもうバカガイです。バカガイはアオヤギとも呼ばれて、刺身や寿司ネタとして人気があります。筆者はこの時期何回かネギぬたにして味わいます。冷たい日本酒との相性がやけに合うような気がするのです。おまけにバカガイを食べていると、なんだか利口になるような気がしないでもないのです。



おか きたろう

岡 希太郎 先生 <薬学博士>

市民新聞第 7～14 号では「珈琲」について、第 15 号からは「季節の味覚と健康談義」と題して連載を頂いております。岡希太郎先生は東京都のご出身で東京薬科大学卒業後、スタンフォード大学医学部に留学。現在は東京薬科大学名誉教授。HAB 研究機構の広報担当理事として発行物の監修をして頂いております。「珈琲一杯の薬理学」、「医食同源のすすめ」、「毎日コーヒーを飲みなさい」など数多くの書籍を執筆されています。また日本各地でコーヒー談義をされていますので、お近くで開催される際には是非ご参加ください。岡先生の珈琲ブログです：[http://d.hatena.ne.jp/coffees\\_for\\_healthy\\_life/](http://d.hatena.ne.jp/coffees_for_healthy_life/)

# みんなの病気体験記

「みんなの病気体験記」では、実際に病気を経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。



## みんなの病気体験記 <舌癌>

医療法人社団三友会 三枝病院理事長  
三枝 一雄

私は当時 79 歳、暫く前から食事中、時々左側の歯に舌が当たって痛いと思うことがあったが、気にも止めずに放置していた。約 2 か月前から少し血が滲み出ることがあり、小さい傷が出来たようである。尖っている歯を削ってもらおうと近くで開業している身内の歯科医に診てもらったところ、大学で精密検査を受けた方がよいといわれた。局所に小さなただれがあり、そのまわりが硬いから癌のうたがいがあらしい。その後、会議や挨拶など、それなりの行事が一区切りしたので、師走のはじめに千葉大学口腔外科の丹沢教授の診察を受けたら、即座に舌癌と診断され、検査を待つまでもなく入院・手術と言い渡されてしまった。年も押し詰まっていたので、あわただしく検査や術前準備が進められた。データーがそろって説明を受けたところ、画像診断では明らかな転移病巣は見つからなかったが、病理組織診断では癌（高分化型扁平上皮癌）は早期より少し進んだ状態であるから、病巣を中心に左側舌部分切除縫縮術を行い、同時に一次リンパ節（顎・頸部・内頸動脈周囲）郭清術を行うとのことである。術後そのリンパ節を調べた結果で転移（-）ならば化学療法・放射線療法を行わずそのまま退院してよい。その場合は、5 年生存率はほぼ 95% である。もし転移（+）ならば再切除、または抗癌剤が放射線治療を検討するという。



私は消化器外科医であるから、手術前に何度も患者や家族に言ってきたことを、今言われる立場になってしまった。患者の立場になれば、何%だろうと、自分が助かればいいのだ。もう医師を信頼するしかない。手術は 12 月 25 日と決まったが、多分年内最終の手術に間に合わせてくれたのだろう。24 日、手術前夜、病棟では早めにクリスマス・イブをやってしまったらしく、その時の賑やかな写真が団欒コーナーに貼りつけてある。今夜は多くの患者は退院か外泊で病棟は静かである。少し淋しく思っていると、いきなり教授が病室を訪問し「明日の手術は大丈夫ですよ。安心してお休み下さい」と言ってくれた。これは何よりのクリスマスプレゼントである。おかげで、薬も飲まずに安心してよく眠れた。私は開業医であるが、外科病院を開設して、胃癌や大腸癌などの手術を多く手がけてきた。その頃、一度も手術前夜の患者を訪問などした事がなかった。きっと患者は不安な夜を過ごしただろうと、今になって反省した。手術は 3 時間 28 分、出血量約 50 cc、郭清したリンパ節は反応性の腫脹で肉眼的には悪性のものは認められなかった由、説明を受けた倅は「大成功」

とノートに記録した。麻酔から覚めてから、私は何よりも術後の肺合症を恐れて、咯痰の排出だけ大いに頑張った。術後も経過順調、心配した痛みも持続点滴内の鎮痛剤（フェンタニール・ドロレブタン）のおかげで、全く感じられない。意識清明であって術後3日間は全く快適であったため、自ら申し出てこれを止めてもらったのが失敗であった。

それから首が痛くなり、痰も出しにくくなり眠れない。内服の鎮痛剤はあまり効果なく、しばらくこれに悩まされることになったがこれは後述する。看護師達のケアも親切で礼儀正しい。なによりも呼べばすぐ来てくれるのが心強い。シャワーを浴びたり、創部のドレーンや点滴などの管がはずされて年内に自由の身になった。改めて感謝の気持ちで新春を迎えた。後は鼻腔栄養の管がとれて口からものが食べられる日を待つばかりである。最初は手術が無事に済めばいい、痛みがとれればいい、痰が出なくなればいいと思ううちに、順調に日が経ってくると、どんどん患者の自分本位な要求水準は上がってくる。経管栄養は段々匂いが鼻についていやになってきた。早く抜いて欲しい。だが、ここが我慢である。

万事お任せという素直な態度、医師や看護スタッフに感謝の心、やたらしつこくものを聞いたりしないおおらかな姿勢、この三つが患者として自分が大事にされて結局は得をすることだと承知しながら、ついわがままが出る。時々、外科医の本性がムラムラと出て、自分の術後経過を観察すると、手術から1週間経って熱も出なければ感染はなくもう安全と言ってよかろう。術後出血や縫合不全もない。舌は見えるところだから分かりやすい。正月三が日が過ぎてやっと管つきのまま白湯を飲み、5日に抜糸、経鼻カテーテル抜去となった。6日に教授回診、退院許可となった。退院という言葉は患者にとって何よりの福音である。早速、家族に連絡して8日に退

院した。しかし、真っ直ぐ家に帰るわけではない。まだ「しゃべれない」「たべられない」「首が痛くて夜眠れない」という大げさに言えば「三重苦」を背負っている。段々良くなるから心配はいらないと教授のお墨付を頂いたものの、やっぱり自分の病院に帰るのが一番安心なのである。ここでしばらく過ごして、今度は本当の退院をした。手術を振り返って、術後の三重苦の一つ、一つを検証する。

まず「しゃべれないこと」は一時的ならそれほど苦にならない。かえってよけいなこと言わない"よい患者"でいられた。後に通院して言語聴覚士のリハビリを受けた。いくつかの講演を控えていたが、キャンセルせず、原稿を持ってゆき、発音の出来ない処は表現を変えるなど特訓を受けて乗り切った。引きこもりにならず、外へ出てしゃべれといわれ、おかげで今は日常生活で会話に不自由はしない。「たべられないこと」は経鼻管を抜去してからも誤嚥しそうで、細心の注意を払った。流動食を一回分食べ終わるとほとんど疲れたが、段々嚥下のコツを覚えて、ビールが上手に飲めた時はうれしかった。舌の欠損部に食べ物や錠剤が入ってしまうと取り出すのに苦労する。錠剤は小さいほどコントロールしにくく、かえって大きなカプセルの方が飲みやすい。一番辛かったのは、頸部の痛みである。夜中になると、突然と起こる。まるで顎の下をコビトが針を持って駆けずりまわるようで、とても鎮痛剤の服用では治まらない。漸く、時と共にコビトがいなくなってほっとした。以上の苦しみがなくなってみると、さて、これからである。再発の可能性も否定出来ない癌患者として、今後の人生をどう歩んだらいいのか。一時迷ったが、主治医の指導で、現職に復帰し、徐々に役職を後進にゆずって丸5年。主治医をはじめお世話になった皆さんに感謝しながら、最晩年に向っている。



# 東北便り

岩手県大船渡市在住の高木久子様から、今回はボランティアで被災地に入られた方々の活動を是非知って頂きたいということで NPO 法人日本沼津災害救援ボランティアの会の石川 學様をご紹介いただきました。石川様は、被災地に 63 回も入られたとのことですが、特に小・中・高校生の生徒さんを被災地に連れて行かれてボランティア活動を続けてこられたとのことでした。多感な時期の生徒達が被害の現実を見て、学んだことは、社会に出てなお、あらゆる場面で活かされることでしょう。

(情報協力：NPO 法人日本沼津災害救援ボランティアの会 石川 學様)

## 被災地に学び、明日に備える！

石川 學 (特定非営利活動法人日本沼津災害救援ボランティアの会 副理事長)

NPO 法人日本沼津災害救援ボランティアの会 (NVN) は、阪神淡路大震災時に現地で移送活動を行なった経験を基に『いのちに、まっすぐ!』をテーマに、市民視点の災害救援組織として①入会無料②ノルマ無し③会員被災時は即支援!を掲げ 1995 年秋に創設しました。

東海地震が予測されている静岡県ですので、絶対に忘れない為には次世代への伝承が重要と考え、青少年阪神防災福祉研修を 1996 年春から始めました。震災 10 年目には神戸市社会福祉協議会主催の、NHK 住田アナウンサーとのシンポジウムに招かれ 7 名の青少年が登壇しました。(この研修は東日本大震災発生前年までの 15 年間の春夏毎年実施しました。)

そしてこの被災者への物資支援や現地研修は、現在「がんばっぺ東北!」となり、2016 年 12 月の第 63 陣派遣までの東北研修に参加した青少年は、小学生を含め 200 名を越えています。

大船渡市との縁は、2004 年の新潟中越地震活動時に出会い、交流を重ねていた十日町市の小林 均さんが大船渡市の渕上 清さんと友人・・・という繋がりで、2011 年 3 月に小林さんと共に新潟回りで軽



2017 年 2 月 12 日 沼津市立第二小学校にて

油・食料・ランドセル等を運びました。その時同道の沼津の高校生 3 名は、小学生の時に神戸研修に参加し、その後の各災害地での活動経験者でもありますが、その時初めて神戸新潟能登等での被害とは異なる、ふるさと沼津を襲うと予測される大津波の本当の姿を目の当たりにしたのです。大船渡～陸前高田～気仙沼等で、驚きつつも涙を堪えながら・・・の光景は今でも忘れる事が出来ません。

私は建築士と言う職業柄常に現場から学ぶ事を大切に考え、復旧復興へと向かう東北沿岸部の現実を



2005 年 3 月 27 日 神戸しあわせの村にて



2011 年 5 月 21 日 第 5 陣 大船渡市にて



2014 年 7 月 27 日 第 49 陣 大船渡市 蛸の浦小の仮設にて

青少年に見つめてもらう事が、離れた地で暮らしながらも被災地を忘れず心を寄せ且つ将来の災害に備える心を育成するものと信じ、『神戸に学び、明日に備える！』を一步進めて『神戸の学びを、東北へ！』と通い続けております。沼津からはるばる東北研修に参加して、住宅地図を片手に大船渡駅前の住宅基礎だけが残った市街地に驚いた4年生・はるか遠くの大船渡湾からの津波で、赤く錆びたJR大船渡線のレールに触った5年生・過去の津波に学び、高台移転を行っていた吉浜地区に感動した6年生の姿もありました。研修地域は、気仙地方の他にも岩手宮城の津波被災沿岸部で学び、津波襲来の映像を撮影した宮古市たろう観光ホテルの松本勇毅さん～街中が海となった陸前高田で、ビルの最高部で足元まで迫った15mを越える大津波から必死で一晩耐え、翌日自衛隊ヘリコプターで救出された米澤祐一さん～気仙沼で車を捨て駆け上がったビルの階段からふと振り返った時に、流されて行く自分の車を見た坂井政行さん～高齢の義母達と近所のビル屋上に避難し、様々な思いの中で引き波を見つめ、その姿が写真集「気仙の惨状」に掲載されている平山睦子さん…『津波でお家を流されて宝物が無くなっちゃった…』蛸ノ浦仮設の、森ファミリーの小中学生三姉妹との交流等…本当に本当に多数の被災者の皆様から暖かな御指導を戴きました。

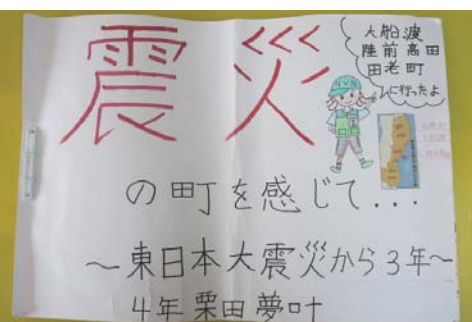
研修を重ねる中で、2014年夏第49陣に参加した沼津の小学4年生栗田夢叶さんは、夏休み研究【震災の町を感じて…】を制作し、市の作品展に入選した事は大変嬉しい出来事でした。大津波から3年が過ぎたこの作品には、『津波は川を登ってくる！』『津波は全部持っていく』等の言葉がイラストや写真と共に描かれております。これらの言葉は彼女が大

船渡中学校や蛸ノ浦小学校校庭に建つ仮設住宅を訪れた時に聞いた言葉です。被災体験からの言葉の重みを感じ、又それらの言葉がしっかりと夢叶さんの心に届いた事は嬉しい事です。

私が子ども達と被災地を訪問するのは、災害の事実を全身で感じてもらいたいからなのです。各種情報が発達した昨今ですが、頬に風を感じ…波の音を聞き…被災地を歩き、全身で学ぶ事なのです。…そしてこの活動は継続する事が大切なのです。その中で特に思い出すのは、神戸を初めて子ども達と訪問してから約3年過ぎた時の事です。

神戸市灘区で被災した高齢婦人が、『実は…』と子ども達に語りかけました。『…今まで…誰にも…話せなかったけれど…』と静かにゆっくりと語り始めたのは、地震で亡くなった御主人との最後の別れの場面でした。愛する人の命が失われて行くその様子を語る婦人の瞳を、まっすぐに見つめ全身を耳にして聞く子ども達…これは一朝一夕で出来るもので無く、災害救援活動を継続する信頼感の中から誕生する、暖かなつながり…と実感した瞬間でありました。

生きることの大切さを、全身で感じた子ども達は成長後の進路を、介護福祉士・看護師・言語聴覚士・教諭など、直接人に接する道を数多く選択しております。私は常に、まず自らの命を自ら守る『自命救助』を提唱しておりますが、【災害は忘れた「人」にやってくる！・備えあれば、「うれしいな」！】を笑顔で伝えつつ、『被災地に学び、明日に備える！』の心で、市民視点の災害救援活動を続けて行きたいと願っております。



2014年夏 栗田夢叶さん作品



2014年7月28日 第49陣  
大船渡市被災時計台にて 栗田さん（右）



2015年9月7日 第55陣 陸前高田市の米澤ビル登頂！  
看護師となった田代香奈美さん

# ほっと 一息 名湯のご紹介

北海道川上郡弟子屈町 川湯温泉

阿寒国立公園の中に川湯温泉があります。川湯の名の通り温泉街には湯の川が流れ、硫黄の香りと湯けむりが温泉情緒を盛り上げてくれます。

温泉街には無料で気軽に楽しめる足湯もあり、周辺には硫黄山と屈斜路、摩周湖などが望めます。

北海道は札幌、小樽、旭川に富良野など多くの観光地があります。ゴールデンウィークの道東はまだ雪が舞うこともあります。ちょうどミズバショウが見頃を迎えます。この春は道東に足を延ばして、豊かな自然を満喫してみたいはいかがでしょうか。



泉質：硫黄泉、酸性明礬泉など

効能：神経痛・筋肉痛・関節痛・運動まひ・やけど・慢性皮膚炎・冷え性・疲労回復など



屈斜路湖



硫黄山



川湯温泉駅



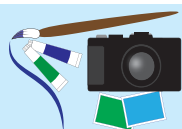
川湯温泉駅のあし湯



摩周湖

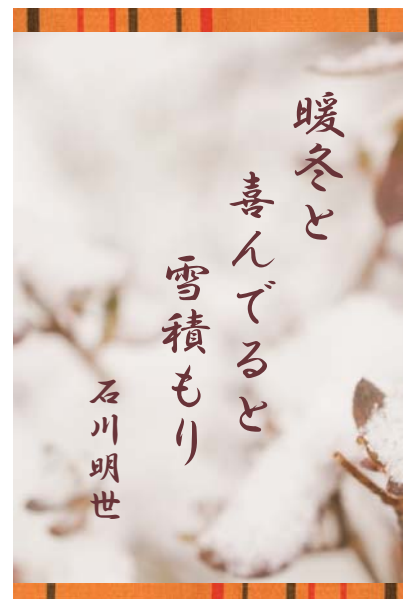
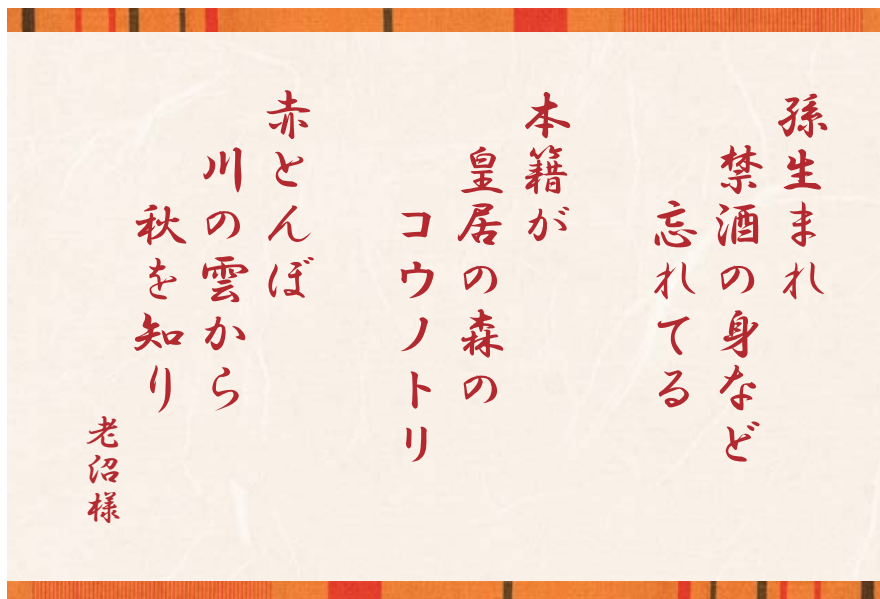
□アクセス：女満別空港から車で約1時間  
釧網本線「川湯温泉駅」から阿寒バスで約10分

※詳しくは、ご宿泊をご予約の際に宿泊先へ事前にご確認下さい。



## 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。



鳥打ち神事



鯛釣り神事

HAB 研究機構では毎号表紙で全国の祭りを紹介してきております。伝統ある祭りが日本各地で盛大に催される一方で、消えていく祭りがあることをこの度和歌山県串本町の宮本學様からご紹介いただきました。

同県古座川町小森川地区にある神玉神社は、平家の落人が 12 世紀後半に熊本から移設したとされ、「鯛釣り」「鳥打ち」などの特殊神事が 800 年余りに渡って守り続けられてきました。しかし、地区の人口もわずか 3 人になってしまい、昨年 12 月をもってこの特殊神事の斎行を取りやめる決断をされたとのことでした。

少子高齢化、地方の過疎化の問題と共に、われわれ日本人が何百年にもわたって守り続けてきた伝統が消えていく問題を知っていただけますと幸いです。

## 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。

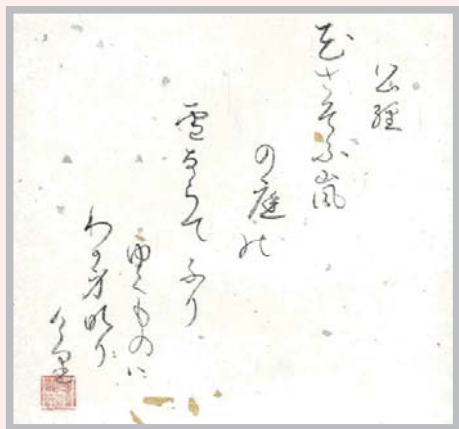
送付先：〒 272-8513 千葉県市川市菅野 5-11-13 市川総合病院 角膜センター内  
E-mail : information@hab.or.jp FAX : 047-329-3565 HAB 研究機構 市民会員事務局まで

# ナンバークロス

東 恵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 |    |    |    |    |

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

※解答は次号（第 46 号）に掲載します。

故 東 恵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、春の作品を選びました。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。抽選で 5 名の方に粗品をプレゼントします。

|   |    |  |  |    |  |   |
|---|----|--|--|----|--|---|
| 8 | 10 |  |  | 10 |  | 8 |
|---|----|--|--|----|--|---|

締切り：5 月 12 日（消印有効）

## ナンバークロス 解答

■前号（第 44 号）のナンバークロスの解答です。

解答：『シチフクジン（七福神）』

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| タ  | ゴ  | ノ  | ウ  | ラ  | ニ  | ネ  | ユ  | キ  | バ  | ツ  | イ  | ン  | ロ  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| チ  | デ  | テ  | エ  | ハ  | レ  | ミ  | カ  | フ  | シ  | ク  | ジ  | マ  | リ  |

## 編集後記

東日本大震災から丸 6 年が経ちました。犠牲者のご冥福と被災地の復興を改めてお祈り致します。今号から東海大学附属病院の猪口先生の連載が始まりました。一刻を争う重篤な救急患者に対応しなければならない救命救急について 8 回に亘ってご解説頂きますのでご期待下さい。今号でもご案内しておりますが、6 月 3 日（土）に「知っておきたい膵臓がんとその治療方法」と題して、市民公開シンポジウムを昭和大学上條講堂にて開催致します。皆さまお誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

HAB 市民新聞 命と心をつなぐ科学 第 45 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 4 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たりがあり、社会問題ともなっています。私どもは、この隔たりを埋めるために、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。