

# 命と心をつなぐ科学 HAB 市民新聞

2017年10月号

第47号

ご自由に  
お持ち下さい



## ❖CONTENTS

救命救急医療と心肺蘇生『エネルギー』

身近な薬草と健康『利尿・むくみなどに用いられる身近な薬草-1』

くすりは最高・くすりを再考『禅的生活』

みんなの病気体験記『角膜移植手術を受けて』

# 救命救急医療と心肺蘇生

## 第3回 エネルギー

東海大学医学部教授

猪口 貞樹

今から50年ほど前、「2001年宇宙の旅(2001: A space odyssey)」というSF映画が公開されました。アポロ11号で人類が初めて月面に着陸する前年、1968年のことです。コンピュータ・グラフィックスなど存在しない時代に作られたことが信じられないほど、出来栄は素晴らしく、今見ても十分に面白い映画です。

この中に、木星探査船を制御するHAL9000という「意識を持つコンピュータ」が登場します。地球から木星まで行くには長い時間がかかるため、5名の乗組員のうち3名は人工冬眠をしながら旅行しています。出発後しばらくして、乗組員2名がHAL9000の挙動が怪しいことに気づき、思考を停止させようとしています。一方のHAL9000は、乗組員の唇の動きや挙動から、自分が停止される可能性があることを認識し、これを避けるために、既に冬眠していた3名の生命維持装置を停止してしまいます。さらに、1名を船外活動中に宇宙へ放出し、救出に向かった船長も船外から戻れなくしてしまいます。つまり、意識を持つコンピュータが人間に反乱を起こしたわけです。船長は、HAL9000の裏をかき、やっとの思いで船内に戻ります。そして、コンピュータ

の思考モジュールを全て引き抜くと、HAL9000の意識はゆっくりと消えていきます。どれほど優れた人工知能であっても、エネルギーの供給が途絶えれば、その機能は停止します。

我々が普段使っているラップトップ(ノート)型パソコンの電力消費量は50ワットくらいですが、大型のコンピュータを動かし続けるにはさらに膨大なエネルギーが必要です。日本の誇るスーパーコンピュータ「京」の消費電力は約12.6メガワットとされており、一般家庭に換算して約30,000世帯分の電力を消費します。現在、多くの方々がインターネットを経由してデータセンターにアクセスしています。これらのデータセンターの電力消費量はさらに大きく、例えばGoogle社の総消費電力は2.6ギガワット(2,600メガワット)で、大都市の電力消費量に匹敵します。Google社は、これらを全て再生可能エネルギーでまかなっていると報告しており、さらに省エネにも努めて地球温暖化の元凶と呼ばれないよう努力していますが、エネルギーを大量消費していることに変わりはありません。なお、我が国全体の電力消費量は、100ギガワットをやや下回る程度です。

**表：各臓器の重量とエネルギー代謝率**

臓器	臓器重量 (kg) *	重量当たり代謝率 (kcal/kg / 日)	臓器別エネルギー代謝率		
			kcal/ 日	J/ 秒 = ワット**	構成比率 (%)
全身	70	24	1694	82.0	100
骨格筋	28	13	368	17.8	22
脂肪組織	15	4.5	68	3.3	4
肝臓	1.8	200	361	17.5	21
脳	1.4	240	337	16.3	20
心臓	0.33	440	146	7.1	9
腎臓	0.31	440	137	6.6	8
その他	23.16	12	277	13.4	16

\*：体重70kgの男性

\*\*：1kcal=4.184kJ(ジュール)で換算

Gallagher D et al. Am J Physiol. 1998 Aug; 275(2 Pt 1): E249-58.

地球を周回している人工衛星では、太陽電池によって制御装置などにエネルギーが供給されています。一方、太陽から遠く離れると太陽電池では発電量が不十分になるため、外惑星探査機などでは、原子核崩壊のエネルギーを電気に変換して用いています（放射性同位体熱電気変換器）。2006年に打ち上げられた太陽系外縁天体探査機のニューホライズンズが様々な探査を行いながら飛行を続け、2015年に冥王星とその衛星の鮮明な写真を送ってくることができたのは、これのおかげです。

それでは、我々の脳はどれくらいのエネルギーを使っているのでしょうか。ヒトが生きていくために必要なエネルギー源は、炭水化物や脂肪、タンパク質などであり、これらを食物として摂取しています。ヒトが安静に横になっている時の体全体のエネルギー消費量（安静時エネルギー消費量：REE）は、年齢、性別、体重などによって異なりますが、体重70kgの男性から得られたデータでは、表のとおり約1,700キロカロリー/日と報告されています。脳のエネルギー消費量はこのうち約20%の337キロカロリー/日で、これをワットに換算すると16.3ワットに相当します。従って、脳はラップトップ型パソコンの1/3くらいのエネルギーを消費していることとなります。現在のところ、コンピュータがヒトの脳に勝てるのは、データの保存や天気予報、碁、将棋などに限られていることを考えると、ヒトの脳は大変にエネルギー効率の良いシステムであることがわかります。

脳の主なエネルギー源は、食物に由来するブドウ糖（グルコース）で、脳内の備蓄はごくわずかです。脳の細胞は、血液によって運ばれてきたブドウ糖と酸素を反応させて水と炭酸ガスを作る際に、化学物質の形でエネルギーを取り出して利用

します。紙が燃えるのとはほぼ同じ化学反応ですが、効率よく化学エネルギーを取り出すために、細胞内のミトコンドリアという小器官を使っています。

脳のエネルギー消費率は大変安定しており、刺激が加わったり、眠ったりしても10%くらいしか変化しないことが知られています。最近では、脳のブドウ糖の取り込み率、酸素消費率、血流などが詳細に計測できるようになり、脳のどの部分でエネルギー消費が増減しているかを無侵襲で計測し、画像解析することができます。これを利用して、様々な脳機能の研究が行われていますが、休んでいる脳で大量に消費されているエネルギーが、どのような目的でどのように使われているかは十分には解明されておらず、現在もなお残された謎です。

いずれにせよ、ヒトの脳は、体全体が1日に消費するエネルギーの約20%程度を一定の速度で消費し続けるため、十分量の酸素とブドウ糖を含んだ血液が、持続的に脳に運ばれていないと、容易にエネルギー不足に陥ります。呼吸の障害によって血液への酸素の取り込みができなくなった際や、心臓の機能が低下して血液の流れが停止した場合などは、数分以内に全脳の機能が低下し、意識がなくなります。同様に、何らかの事情で血糖が著しく低下した場合にも、速やかに意識は低下します。そして、これらの状態が長く続くと機能を回復することが難しくなります。エネルギー消費量の多い心臓、肝臓、腎臓なども、同じようにダメージを受けますが、脳が最も脆弱であることが分かっています。

このような理由で、救急医療の中でも最も切迫した状態は、脳のエネルギー欠如であり、脳に対するエネルギー供給を回復させることは最も優先度の高い治療と考えられています。

#### 猪口貞樹 先生 <医学博士、東海大学医学部附属病院>

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、東海大学医学部附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17回

### 利尿・むくみなどに用いられる身近な薬草-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

今回から、泌尿器系疾患の中でもっとも普遍的な「利尿・むくみ」に用いられる身近な薬草について述べます。腎臓・泌尿器疾患における民間療法は、漢方療法に通じるところがありますが、基本的には水毒による体調不良に対して水を捌くことによる治癒を目的としています。また、強心利尿薬と呼ばれるように、利尿・むくみは循環器系疾患との関わりも高いので、両系の疾患に共通する多くの薬草・薬木が用いられます。

今回は、アケビ、ウツボグサ、オオバコ、カラスウリ、キササゲ、チガヤについて述べます。

#### アケビ (木通)

アケビ (通草: *Akebia quinata*) は本州、四国、九州、朝鮮半島、中国に分布し、山野に自生するアケビ科のつる性の落葉低木で、暖地では冬を越すこともあります。楕円形の小葉が5枚掌状につき、他の植物に巻き付いて伸長します。4～5月、新葉と同時に雌雄花をつけ、秋には5～6cmの長楕円形の果実をつけて、熟すと紫色になり、口を開けたように裂けて白い果肉をのぞかせます。果実は甘みがあり食用となります。近縁種に小葉が3枚のミツバアケビ (三葉通草)、自然交配種といわれるゴヨウアケビ (五葉通草)、果実が割れないムベ (トキワアケビ) があります。和名の由来は、果実は熟すと割れるので、「開け実」



の意といわれます。また、茎が中空になっているものがあり、(空気が)通っているため、かつて「通草」とも呼ばれました。

茎にはアケボシドなどのトリテルペノイドサポニンやカリウム塩、果実にレオントシドAなどのトリテルペノイド配糖体などが含まれています。葉の落ちた11月頃、つる性の茎を適当に輪切りにして天日乾燥し、木通と称して用います。

漢方では、消炎、利尿薬として腎炎、尿道炎、膀胱炎などに、また通経薬として用います。

民間では、腎炎や尿道炎、膀胱炎などからくるむくみに、乾燥した茎5～15gを1日量として水400mLで約半量まで煎じて3回に分けて服用します。おできは煎汁で洗浄するとよいでしょう。なお、中国では木通としてキダチウマノスズクサに由来する関木通かんもくつうが用いられることがあります。これにはアリストロキア酸という腎障害を起こす成分が含まれているため、現地で購入したものには注意が必要です。

アケビは生食されるほか、果肉を除いた果皮を利用して肉詰めや油炒めにするなどの料理にも用いられます。ミツバアケビのつるは丈夫なため、アケビ細工に用いられます。

#### ウツボグサ (夏枯草)

ウツボグサ (靱草: *Prunella vulgaris* var. *lilacina*) は、東アジアの寒帯から温帯にかけて広く分布し、わが国では北海道から九州、沖縄の日当たりの良い路傍、草地や丘陵などに自生するシソ科の多年草です。草丈20～30cm、全体に白い粗毛に覆われ、茎は方形で、葉は卵状長楕円形で対生します。花期は6～8月、茎頂に穂状花序をつけ、紫色、ときに白色の唇形花を密につけます。和名は花穂の形が矢を入れる太い矢筒うつぼ (靱) に似ること由来し、また生薬名は、花穂が真夏に褐色に変化し、枯れたようになることから夏枯草かごそうといえます。ゲ



ンコソウ、ナツガレソウ、ネコノマクラなどとも呼ばれています。

同属植物としてミヤマウツボグサやタテヤマウツボグサがありますが、薬用にはしません。変種の白花のシロバナウツボグサやシンナイウツボグサは薬用となります。

花穂にはプルネリンやタンニンを含み、他に多くのカリウム塩（約3.5%、うち約68%は塩化カリウム）を含み、全草には多くのロスマリン酸が含まれます。

褐色になりかけの花穂を採り日干したものの（夏枯草）は、漢方では高血圧や結膜炎などの諸症状によく用いられます。

民間では、利尿・消炎薬として膀胱炎（淋疾）やむくみ、腎炎に用い、家庭薬にもしばしば配合されています。淋病、はれもの、腎炎、膀胱炎などのむくみに、1日量10～12gを600mLの水で約半量まで煎じて1日3回に分けて服用します。口内炎、舌炎、咽喉炎には1日量5gくらいに水400mLを加えて約半量に煎じて滓を去り、その煎じ液で随時うがいします。結膜炎には、1回5gくらいを200mLの水で煎じ、沸騰したら火からおろし、しばらく置いたのち、上澄みを脱脂綿でこして洗眼しますが、要時調製です。打ち身には煎じ液を塗布または生葉を噛み柔らかくして患部に貼ると効果があります。

夏枯草と十葉（ドクダミの地上部）を同量混ぜ、1日量5～10gを300mLの水で煎じた煎じ液は便通、利尿を整える効果があり、夏枯草に甘草と木通（アケビのつる性茎）を等量混合し、煎じて服用すればひきつけに効果があります。

ヨーロッパにおいても民間薬に利用され、ウツボグサおよびタイリンウツボグサの全草を煎じて結核、胃潰瘍、糖尿病などに用います。

なお、乾燥花穂を水で煎じてお茶代わりに飲む

のもよく、さらに若芽は食用として天ぷら、お浸し、汁の具などに用いられます。

## オオバコ（車前草）

オオバコ（大葉子：*Plantago asiatica*）は日本各地、アジア全域に分布し、道ばたや野原などに普通に自生するオオバコ科の多年草で、<sup>わだちそう</sup>轍草ともいいます。草丈10～50cm程になり、葉は長い柄があり、広卵形で縦に数本のくっきりした葉脈があります。4～9月頃、葉の間から穂状花序に小さな白花を密生させ、下から順に咲き、結実期は7～10月です。

子供の頃に河原の土手や道ばたで茎を引っこ抜いて、引っ張り相撲をして遊んだ記憶は、いくつになっても鮮明です。童謡で、どじょっこ、ふなっこというように、和名は大きな葉っぱっこ（大葉子）の意味です。また、オンバコ、カエロッパなどの多くの方名があります。生薬名に「車前」がついているように、山で道に迷った場合、オオバコの生えているところを探して辿っていくと人里に出られるともいいます。

7月土用の頃の花期直前に地上部の茎や葉を刈り取り、水洗いして3～5日ほど天日で乾燥したものを<sup>しやぜんそう</sup>車前草と称して用います。この時期にはタンニン量が多くなるという、きちんとした科学的証拠があります。また、果実が成熟したころ果穂を刈り取り、天日で乾燥した後、果殻や夾雑物を取り除き種子を集めたものを<sup>しやぜんし</sup>車前子と称して用います。

全草にオークビン、プランタギニンなどのイリドイド誘導体、種子にオークビン、ゲニポシド、ガルデノンなどのイリドイド誘導体を含みます。

漢方では、鎮咳・去痰・消炎・利尿薬として用いられます。車前草は気が滞って小便が出にくく、下腹が張るものや膀胱炎、帯下、血尿、暑気あたりの下痢、咳嗽、多痰、関節痛、結膜炎などに用



いられます。車前子は視力の低下やかすみ目、目の充血、白内障など、各種の眼病に効果を発揮する妙薬として古くから盛んに使われてきました。特に、視力を回復させる作用が非常に強いことがよく知られています。

民間では、咳止め、痰切りに乾燥した種子5～10gを1日量として300mLの水で約半量まで煎じて3回に分けて食間に服用します。また、乾燥した全草を1日量15～20gとして600mLの水で約半量まで煎じて3回に分けて食間に服用すると、咳、痰、下痢、利尿、むくみなどに効果があります。はれものには、生の葉を炙って、よく揉んでから患部に貼ります。

葉のしぼり汁は腸の働きを調べ、排尿痛や血尿を治す効果があるので、リンゴやミカンの果汁などを加えて飲むとよいでしょう。種子は少量の塩を加えて油気のないフライパンで焦がさないように香ばしく炒り、ご飯にふりかけて食べると目の老化防止になります。

春先に若くて柔らかい葉を選んで摘み取り、よく茹でてから水にさらして、和え物やお浸しにできます。生のまま天ぷらにしてもよいし、刻んで炊き込みご飯にしてもおいしいです。同属のヘラオオバコ、トウオオバコ、エゾオオバコも同様に食用にできます。

近年、オオバコの仲間のサイリウムの種子に含まれる不溶性食物繊維が注目されて、便秘の解消やダイエットを目的とする多くの健康補助食品に使用されています。

## カラスウリ（烏瓜）

カラスウリ（烏瓜：*Trichosanthes cucumeroides*）は山麓や藪側などに普通に見られるウリ科のつる性多年草で、雌雄異株です。8～9月、夕方に白色の花が開き朝にしぼみ、晩秋には赤熟した果実が目立ちます。秋から冬に果実を採って日干しして用います。また同じ頃、ややサツマイモに似て塊状に肥大した根を掘って水洗して外皮をむき、輪切りにして日干しして用います。和名は、カラスが好んで実を食べたことに由来します。

根に多量のでん粉のほか、ステロイド類、タンパク質を含み、果実にはリコペン、β-カロテンなど、種子に脂肪油などを含みます。

民間では、むくみ、月経不順や催乳などに、乾



燥した根（王瓜根<sup>おうかこん</sup>）5～15gを1日量として600mLの水で約半量まで煎じて3回に分けて服用します。ただし、吐き気をもよおす場合には、少量から様子を見ながら用います。乾燥した果実（土瓜実<sup>どかじつ</sup>）や種子（王瓜子<sup>おうかし</sup>）にも同じような効果があります。鎮咳や催乳には乾燥した種子10gを600mLの水で約半量まで煎じて3回に分けて服用します。ひび、あかぎれ、しもやけには、熟した果実をホワイトリカーに浸して突き崩し、1日3回ほどその液を患部に擦り込みます。根を砕きでん粉を主とする粉末（王瓜粉）を製し、湿疹に天花粉の代用として撒布します。

若い葉や果実は食用になります。摘み取った若葉はさっと洗って天ぷら、また茹でてゴマや味噌との和え物、お浸しにするとおいしいです。果実は、初秋に採って塩漬けにしたりして食べます。

一方、同じく雌雄異株でつる性多年草のキカラスウリ（*T. japonica*）は、根はカラスウリに似ますが、果実は丸みを帯びた楕円球状で黄熟してカラスウリより一回り大きいです。根を栝楼根<sup>かろうこん</sup>と称し、成分はカラスウリと大差ありませんが、多量のでん粉のほか、シトルリン、γ-アミノ酪酸などを含みます。根から製したでん粉を天瓜粉<sup>てんかふん</sup>と称し、湿疹に撒布します。根（ときに種子）を煎用すれば鎮咳、解熱、催乳に効果があります。

## キササゲ（梓実）

キササゲ（*Catalpa ovata*）は中国原産で、薬用、観賞用として栽培されるノウゼンカズラ科の落葉高木です。高木で水気を好むことから、神社、寺などに雷よけとして植えられています。また庭園樹や街路樹として利用されています。7月頃、枝先に淡黄色で暗紫色の斑点がある大形の円錐花序の花を多数つけ、果実は長さ20～30cmと細長く、種子は扁平で先端に糸状の長い絹毛があるため風に乗って運ばれやすく、また発芽しやすい



ことから、河原や山中などのやや湿ったところに野生化しています。和名は、果実が赤飯に入れるササゲに似て、木に垂れ下がることに由来し、またカミナリササゲとも呼ばれます。

9～10月頃、さや状の果実が完熟して褐色になり、裂けて中の種子が飛び出す直前のものを採取し、刻んで日干しして用います。

果実はイリドイド配糖体のカタルポシド、カタールポールなどを含み、非常に利尿作用が強く、むくみや蛋白尿を起こしたときの利尿薬として著しい効果が認められています。

民間では、腎炎、利尿、むくみなどに乾燥した果実（梓実<sup>しじつ</sup>）10～20gを1日量とし、600mLの水で半量になるまで煎じて3回に分けて食間に服用します。なお、『本草綱目』には果実利用の記載は無く、果実を利尿薬として利用するのはわが国固有のものといえます。

同属植物には北米原産のアメリカキササゲがあり、下垂した果実はよく似ていて、庭木などに植栽されています。本植物の果実や葉、樹皮は薬用とされ、果実は眼病などに、樹皮や葉は解熱や鎮痛などに用いられます。

## チガヤ（茅苳）

チガヤ (*Imperata cylindrica*) は山地や荒地などの日当たりの良い草地、河原などに群生するイネ科の多年草です。白く細長い根茎が地下を横に這い、地上茎は根際から群がり出て、高さ50cmほどとなり、やや細く、節には毛があります。



5～6月、茎先に長さ10～20cm、幅1cmほどの尾状で白い花序をつくり、絹糸のような毛に包まれた小花をたくさんつけます。

和名のチは「千」を意味し、根際から群がり生えること、カヤは屋根を葺くのに利用されるようなイネ科植物の総称から名づけられたとされ、ヨシなどととも茅葺き屋根に用いられました。

10～11月頃、地上部が茶色く枯れてきたら根茎を掘り採り、水洗いしてひげ根を除き、日干しにして用います。採取時期には地上部は枯れているので、花期の頃に群生地を見つけておくとういでしょう。

根茎（茅根<sup>ぼうこん</sup>）はシリンドリンのほか、ショ糖やリグナン、カリウム塩などを含み、また若い花穂を口に含むとほのかな甘味がありますが、この甘みが茅根の薬効の特徴となっています。『名医別録』には、茅根は「五淋を下し、腸や胃にある客熱を除き、渴きを止め、筋を堅くする」とあります。すなわち本質は利尿剤ですが、暑さで水分代謝がうまくいかず、のどが渇き、嘔吐したり小便不利になったりしたときに煎用するもので、水を飲み過ぎて胃腸の調子がおかしくなった場合によく利用されます。茅根は夏の胃腸薬ともいえます。

民間では、急性腎炎や妊娠中のむくみに、乾燥した根茎10～15gを1日量とし、600mLの水で半量になるまで煎じて3回に分けて食間に服用します。

今回は「万葉集の薬草－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7回 禅的生活

いつの頃からか、生活信条を問われると「禅的生活」と答えている。およそ生活習慣病に無縁と思しき禅僧の生活振りを見聞きするにつけ、ふとその元気の素を知りたくなる。少なくとも、くすり要らずの生活なのだろう。「楽々人生が送れるのは、禅のお蔭。」と公言してはばからない禅師も居る。

そこで禅の真髓を知ろうとして禅の本を読みまくったが、いずれも日頃なじみのない禅語の羅列で、一向にピンと来ない。それもそのはずで、古来禅師は「不立文字<sup>ふりゆうもんじ</sup>」という言葉を用いて、禅の真髓は言葉では伝わらないとしている。そんな訳でわが書棚には、買っては読み、読んでギブアップした禅の本が列を成している。

そんな中で、方言交じりの日常語で庶民に法を説いた郷里姫路の盤珪、民衆への布教のために数多くの禅画を残した白隠、子供と遊び・心打つ和歌を残した良寛の逸話は、少なからず禅の世界に誘ってくれたような気がする。いずれも江戸時代の臨済宗の禅師だ。また、とんちの一休さんも忘れてはなるまい。

私の「禅的生活」は、朝のトイレ掃除から始まる。

ある日、うどん老舗チェーンの二代目の講話を聞く機会を得た。彼に会社を継がせようと考えた先代が、友人の料理店で修行をさせようとしたところ、その店主は「東大工学部出が中卒の料理人と一緒に働ける訳がない。」として、六か月の禅寺修行を命じたと言う。それでその若旦那は、毎朝トイレ掃除に取り組むことになったのだ。

この話を聞いた友人は、近頃のトイレは使用後の自動水洗が行き届いているから無用だと言うが、さにあらず。用を足した後に便器を磨き上げるのだが、頭の中を清風が吹き抜ける感じがして止められない。

トイレ掃除が終わると、次は朝飯作りだ。これは水上勉の「土を喰らう日々」という食に関するエッセーを読んで妙に印象に残り、いつか自分もそのような生活をしたいと感じたから。昼食も夕食も可能な限り作っている。

水上勉は越前の人。9歳から京都の禅宗寺院に預けられ、16歳から18歳まで老師のいわば女房役となり、食事・洗濯・掃除を担当する。その過程で老師から精進料理を叩き込まれて、酒飲みの老師に客が来ると、水上が寺内の「畑と相談して」料理を作るのである。水上は「匂を喰らうとは、土を喰らうこと。」と述べている。

ひよんなことから庭を使える敷地を借りることになった私は、辺りかまわず掘り起し、家庭菜園を作り始めて二十年になる。お寺と違って畑がそう広くはないので、いつも「畑と相談して」料理を作っている訳ではないが、「土を喰らう」気分を少々味わって悦に入っている。

学生時代の弓道部生活も、「禅的生活」を始めきっかけとなつたらしい。高校時代、結核による肺の右上葉切除術を受けて留年した私は、動かなくて済む弓道を選び、一時期弓道場に通い詰めた。



当時京都という土地柄もあり、病み上がりということもあって、仏教の門を叩こうかという気分になった。ところが、あれだけ沢山のお寺と宗派がありながら、ついに何の御縁も出来なかった。

そうこうする内に、弓道が「立禅」と呼ばれていることを知った。先人は、弓道場で唯ひたすら巻藁（<sup>わら</sup>俵の形をした練習用的）や的に向かう姿を座禅に匹敵するものと捉えたのだ。

禅宗や座禅の何たるかを知らなかった私は、弓道部生活で「立禅」を意識することは、ついぞなかった。しかし息を吐きながらでないとの強い弓を引き絞ることが出来ない、という共通点には後で気がついた。

そんな訳で日々の生活の中で、呼吸を意識し、大切にしている。禅師の呼吸は長いのが特徴、というのはよく聞く話だ。これまでに数回参禅したが、いずれも呼吸、特に吐く息に意識を置くことが求められた。このため一日に何回か、長く吐く息を心掛けています。とくに起床時に寝床でする、ヨガ・真向法・ストレッチを混ぜた体操のとき、この呼吸法を意識して実践している。

ところで、何故このような「禅的生活」が始まったのか、始まってしまったのか、その大元を振り返ってみたい。それは高校の国語の授業のときのこと、「顔回<sup>ひしやく</sup>は、柄杓しか持っていなかった。」との一節を知って、その質素な生活ぶりに深い感銘を得たこと。今でも脳の深部にその印象が残っている。どうやらこの一節が、私を「禅的生活」に向かわせる原点になったらしい。



イラスト：美安 由紀子

ちなみに顔回（紀元前 521 – 紀元前 481）は孔子の弟子で、孔門十哲の一人。随一の秀才で、孔子の後継者と目されていたが、孔子に先立って没している。

最後に一言。中国で禅宗を始めた達磨大師は、西暦 520 年にインドから中国に渡来しているの、顔回と達磨大師の間には、およそ千年の時間的へだたりがある。この顔回が源流を成したとも言われる老荘思想が、達磨大師の手によってインド生まれの仏教と融合したのが禅宗なのだ。

そしてインドと中国の知恵が合体し、達磨大師から数えておよそ五百年後に日本で普及し始めた禅宗の実践こそが「禅的生活」である。それは、くすり要らずの生活を目指すアジアの至宝、いや世界の至宝と言って良いだろう。

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。



## 角膜移植手術を受けて

小西 尚子

私が右目の角膜移植を決断したのは、平成14年12月でした。円錐角膜により、常に角膜に傷ができ、コンタクトレンズや眼鏡での矯正ができず、常時痛みで悩まされたためでした。平成15年9月のある日、コーディネーターの方から「角膜のご提供がありました」という電話をいただきました。携帯電話を肌身離さず、いつ電話をいただいてもいいようにと心構えをしていましたが、いざ電話をいただくとやはり不安がこみ上げてきましたが、あとには引けません。

早速電話の翌日、東京歯科大学市川総合病院に入院、その翌日移植手術、健常者では考えられないような出来事を次々と体験し、頭の中でその事実を受け止めることが間に合わない勢いで手術の日を迎えたことを覚えています。

手術室に向かうとき、初めて車いすにりましたが、目線が低いのか結構怖いものなんですね、見ると乗るとでは大違いでした。

手術は局所麻酔（これがかなり痛かった）なので意識があり、執刀する先生の声がよく聞こえました。いただいた角膜を縫合している様子は覚えています。手術にどれくらいかかったかほとんど記憶がありません。「無事に終わりました」という先生のことばをいただきほっとしたのと同時に一歩前進したと実感しました。

8泊9日の入院を経て退院する時にコーディネーターの方から、術後のケアや注意点、ドナーの方について伺いました。私のドナー様は千葉県内の男性でした。

退院後しばらくたてばコンタクトレンズで矯正が可能と聞いていましたが、実際は縫合の糸によ



< 2016年11月12日 角膜移植患者の会 懇親会 >

りハードコンタクトレンズが眼の横にずれてしまったり、ソフトコンタクトレンズだと視力が出ず、4～5年我慢のすえ抜糸をしていただき、数ヶ月経過後強く乱視がでる箇所を部分縫合していただきました。おかげ様で今はソフトコンタクトの上にハードコンタクトをのせる方法で安定した視力を維持しています。角膜の細胞数は減少していますが、今のところ拒絶反応もなく穏やかな日々を過ごしています。

どの病気もそうですが、手術や治療をして良くなった方、思い描いていた状態とかけ離れた方様々です。

術後のケアでの不安や疑問を先生に聞きづらい、そんな時同じ経験をされた方にお話を聞きたい、共有したいと思っている人は私を含めてたくさんいらっしゃるはずです。

私がコンタクトレンズでの矯正ができるまでの4～5年、ずいぶん悩みましたが、コーディネーターから紹介された角膜移植患者の会を知り、会の皆さんと話がしたい、最初はそんな思いで会のイベントに参加しました。その後病院が自宅から近いこともあり、平成17年から会計係として会の運営のお手伝いを始め、平成21年から会長を務めています。

会の役員は少数精鋭（厳密には人手不足）で、月1回の役員会はいつも忙しく、1つの事を成す

とすぐ次の企画に取り掛かるというまさに自転車操業状態です。

でも皆さん集まると、手を動かしつつ口も動かし色々な話題で盛り上がり、とても明るく和やかに作業をしています。

いま私が心身共に元気で前向きでいられるのは患者の会のおかげであり、この感謝の気持ちを、会をお手伝いすることでお返しできたら幸いです。

そして、私をずっと支えてくれた夫には感謝してもしきれません。いつまでも元気でいてほしいと願っています。

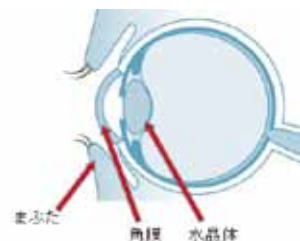


< 2017年5月13日 角膜移植患者の会 総会 >

最後に、これまで支えてくださった先生方、角膜センターの方々に感謝申し上げます。

### <角膜移植の適応となる疾患>

- **円錐角膜**  
角膜が薄くなり、前方に突出する疾患
- **水疱性角膜症**  
角膜内皮細胞が障害され、角膜の浮腫をきたす疾患  
白内障手術等の眼内手術の増加に伴い頻度が増加
- **角膜白斑**  
角膜炎などが治癒した後に、混濁を残した状態
- **化学外傷**  
酸、アルカリなどの薬剤が触れることで生じる外傷疾患
- **角膜潰瘍・角膜穿孔**  
病原体の感染などによって、潰瘍ができたり、角膜に穴があいた状態
- **スティーブンス・ジョンソン症候群**  
薬剤投与などにより全身の粘膜組織に強い炎症が生じる疾患



角膜は、眼球の一番外側にある厚さ約0.5mmの透明な膜です。病气やけがによって、眼球が傷ついたり透明性を失ってしまうと視力が衰えてしまいます。

等

※上記以外にも適応となる疾患がございます。くわしくは、お近くの眼科にご相談ください。

### <東京歯科大学市川総合病院 角膜センター>

角膜センターは、角膜を中心とした医療・研究を通じ視力の保護、改善を目的として設立されました。「患者さんのために」をモットーに、アイバンク、角膜移植関連業務、研究の三部門に分かれ活動しています。アイバンク部門は、1) ひとりでも多くの患者様に移植の機会を与える、2) 公平、公正にあっせんする、3) 安全な角膜を供給する、の三原則に従い、ドナー（提供者）から死後、眼球の提供を受け、移植が必要な患者へあっせんします。角膜移植関連業務には、主に海外ドナー角膜の手配、情報管理、移植者のフォローアップのほか、海外機関との連携・協力も含まれます。研究部では臨床へのフィードバックを目指した様々な研究を行うとともに、他施設とのドライアイやアレルギー関連の共同研究にも取り組んでいます。

献眼のご連絡は、24時間対応のドナー・ホットライン（047-324-1010）で受け付けています。角膜移植には、近視や乱視の方、ご高齢の方の角膜でも問題なく用いることができます。献眼時には、亡くなられた方のご家族の同意が必要なため、日頃からご家族で献眼について話し合っていたり、ご案内しています。

<角膜センター HP > <http://eyebank.or.jp/>





## 東北便り

岩手県大船渡市在住の高木久子様から、今回は村田プリントサービスの村田友裕様をご紹介いただきました。村田さんは大津波襲来を記録し、震災後カメラを持って市内をまわり、写真集「気仙の惨状」をまとめられました。また、3年前からはボランティアとして大船渡と沖縄の小学生の相互交流事業にも携わられており、悲惨な体験を次の世代に伝える活動にも積極的に従事されています。私たちも何ができるかを今一度考えてみたいと思います。

(情報協力：村田プリントサービス 村田友裕様)

## 気仙の惨状（前編）

村田 友裕

私は、家内と女性従業員の3名でささやかな印刷所を細々と営んでおりました。(写真01)そして、2011年3月11日、その日は確定申告のため地元の商工会議所に行く予定でしたが、印刷していた封筒が印刷機械に紙詰まりを起し、店を出るのが遅れていました。何とか終了し、「さあ出掛けるか」と思った瞬間、突然大きな揺れに襲われたのです。なすすべもなく、机を両手で支え、何とか立っていられるような状況でした。外を見るとJR大船渡線の踏切前では車がジャンプしておりました。揺れは一度収まったかと思ったら、また大きく揺れ出したのです。本当にこの世の終わりかと思いました。ようやく揺れが収まり、家内は、倒れた本棚や崩れた物を直そうとしていましたが、私は「今日は津波が来る、早く逃げよう」といい、画像データがいっぱい詰まった外付けのハードディスクをパソコン本体から取り外し手提げ袋に入れ、机の上にあったカメラ2台を担ぎ、わざわざ事務所のシャッターを下ろし、おまけに購入して1年ほどの車に鍵を掛け、近くの高台を目指しました。(写真02)内心は、多分笑って

戻って来ることになるのだろうなと思いながらでした。

私がなぜ素早く避難行動が出来たかといいますと、実は2日前にやはり大きな地震があり、津波注意報が発令されておりました。その地震の時から、私は近いうちに大きな地震が来るのではないかと予感しておりました。「今、地下で破壊活動が始まっているから、近いうちに大きな地震が来るぞ」と、人にはそう話し、自分は、顧客、とりわけ学校の卒業アルバムの写真データ等、納品前でもありますので、そのデータだけは絶対持って逃げようと避難の際の手順を決めていました。

高台まで僅か400メートル位なのですが、国道を渡らなければそこには上がりません。途中、近所の人たちも、家の前に出て様子を見ていたので、「津波が来るから早く逃げましょう」と呼びかけましたが、多くの人々は「ここまで来ないから」「チリ地震の時もここまで来なかったから…」と殆どが相手にしてくれませんでした。

写真01



写真02



写真03



写真04



写真05



写真06





高台には、既に近くの水産加工場の従業員と思われる人など50人ほどが避難していました。(写真03)そこから大船渡湾を見渡しましたが、何の変化もなく、携帯のワンセグテレビを見ましたが、宮古市や仙台市では津波が発生中と告げられておりまして、中間に位置する大船渡には何故来ないのだろうと思っていましたら、大船渡湾の岸壁に係留中の船が大きく揺れ動き、ほどなく転覆する船もでてきました。(写真04)そして火事のような煙が立ちこめ始めました。それは火事ではなく、家々が津波により破壊されていく時の土煙でありました。(写真05)国道には、津波が押し寄せて来ているのに、まだのんびりと歩いている人さえいるくらいでした。(写真06)高台から「津波が来たぞー、はやく逃げろー」と叫んだのですが、たぶん聞こえていなかったと思います。

やがて、津波はこれより上は大丈夫と語られてきたJR大船渡線の線路を越えました。線路の直ぐ脇には我が家がありました。あっという間に倒壊しました。(写真07)そこから100メートル程の国道45号線も超え、さらに300メートル程山側にまで到達していました。その間、無我夢中でカメラのシャッターを押し続けました。

押し寄せた津波もやがて引き波に変わりましたので、寒さが一段と身にしみる中、高台を後にし

ましたが、いつもの穏やかな風景は無残な姿に変わっていました。(写真08～10)高台に上ってきた時の道は瓦礫のため戻れず、反対側を目指しました。しかしそこも目を覆うような有り様でした。川が瓦礫の山に覆われていてそこを越えなければならぬのです。(写真11)気がつくやうに傍らに80才くらいのお婆さんがおりまして、「私はここを越えられない」というのです。そこで私は家内にカメラと荷物を持たせ、そのお婆さんの手を引っ張りやっとの思いで渡りましたが、釘もむき出しになって非常に足場も悪く、それに油の臭いも漂っていました。近くからは何台かの車のクラクションが鳴り続け、この無惨な町並みに、悲壮感を漂わせておりました。

私共は山側にある家内の実家に避難することにし、そのお婆さんは途中で家があるというので家内に託し、私は震災後の様子を撮影するために暗くなるまで撮影を続けました。(写真12～15)

家内の実家は幸い被災を逃れておりましたが、停電のため、真っ暗状態で仏壇のローソクをともしておりました。そこで、簡単な食事をいただき、ホッとしたのもつかの間、私の母のことが気になりました。母はその日たまたまデイサービスの日でしたので、施設に連絡を取る術もなく、施設側で何とかしてくれているだろうと祈りながら布団



に入りましたが、失望感というのでしょうか、絶望感というのでしょうか、涙が止まりませんでした。息子が、夜10時頃に仕事から帰って来ましたが、息子の勤務先は高台にありましたので、会社も車も被災を免れたとのことでした。

翌朝、5時頃に目を覚ましましたが外はまだ暗く、今、世の中はどういう状態になっているのか、テレビは見られなく、ラジオもありませんでしたので不安だらけでした。家内が逃げる際に母の常備薬を持って避難していたので、朝食後その薬を持ち、片手にはカメラを持って施設に向かいました。そこに行くためには、昨日越えてきたあの川に積もった瓦礫の山を越えなければなりません、そこには誰かが畳を敷いて通りやすくしていましたのでとても助かりました。震災で火災も発生しましたので、まだ煙が立ちこめている工場もみられました。自衛隊の救援車両が何台も行き交い、空にはヘリコプターがひっきりなしに飛来し、まるで戦場のような光景でした。施設までは1時間半ほど掛かりましたが、元気な母と対面出来ました。そして全員が元気でした。(写真16～23)

それから3日たち、老健施設から母も戻り、実家の家族4人と我が家の4人の計8人での暗い生活がスタートしました。実家のすぐ近くの小学校の体育館が避難場所になっていましたので、そこに妻と息子が場所を確保し、夜は交代で泊まっていました。そこでしか、避難者名簿や道路状況などの情報が得られなかったからです。

義兄は電気工事士のため電気復旧作業にかり出され、義姉は生命保険会社の営業で、〇〇さんは亡くなったようだ、××さん行方不明なようだと話しながら朝から出かけます。残った私は水汲みと食料調達に追われました。給水車も来ていましたが、ポリタンク18リットルを持って400～500メートルを歩くのは大変でした。近くの沢



で水汲みが出来るとも聞きましたので、息子の車で汲みにも行きました。

食料は、自転車で約1時間かけ、大型スーパーに買いに行きました。レジには長蛇の列が出来、1時間待ちは普通でした。スーパーで並んでいるときは、情報交換の場でもありました。ある男性は、津波で家の1階まで水につかったが、2階は大丈夫だったので、今は2階で寝てらっしゃるそうですが、夜には1階に泥棒と思われる者が侵入して来たそうです。

泥棒は確かに大挙して来たようです。消防団が、遺体捜索に当たっている中、大きなリュックを背負い、明らかに見かけない人間がいるので、「お前何しているんだ」と聞くと「身内を捜している」とか「〇〇さんを捜している」と答えたので、それ以上は問い詰めることが出来なかったと聞いていました。また、指のないご遺体があったとも聞きました。それはおそらく指輪を盗むために切り落とされたのだろうということでした。

また、70才くらいの女の方は、お米を買いに並んでいるとのことでした。自宅は農家で被災もしなかった、お米は売るほどあるのに、停電で精米機を動かすことが出来ないというのです。オール電化の家に住んでいる方は、停電でしたから電気はもちろんつきませんが、物を煮ることも焼くことも出来ない。それに石油ファンヒータも使えない。寒い。風呂も沸かすことが出来ないというような話をしていました。

大船渡地方は、都市ガスではなくプロパンガスのため、蛇口から水が出たお宅ではガス炊飯器でご飯は炊けましたし、ガス風呂であれば風呂も沸かせました。家内の実家も、ガスで生活していましたが、断水のため水は貴重で風呂にはまわりませんでした。



その何日か後、養殖業を営む友人の安否を確認するため徒歩でお宅へ向かいました。カメラを担いで約2時間、被害状況を撮りながらでした。(写真24～27) やつとの思いで友人宅に辿り着き、玄関を開けると元気な姿がありました。「生きていたか」と互いに抱き合い、無事を確認したのです。そして食事を出されましたが、なんと、アワビの炊き込みご飯や塩ウニのおにぎりでした。普段でもなかなか食べられない、高級食材の食事でしたが、聞くところによりますと、ウニやアワビを多く冷凍保存している水産工場が停電のため、冷凍機能が働かず、食品が腐ってしまうので、炊き出し用にと供出したとのことでした。舌鼓を打った後には風呂を沸かして頂き、久しぶりに風呂に入ることが出来ました。4、5日ぶりに入る風呂というのは本当に最高でした。風呂上がりには、新品の下着に着替えさせてもらい、心も体も癒やされました。そしてその晩、友人から「航空写真を撮れ」といわれたのですが、私は咄嗟に「金がない」と答えました。すると彼は「今、撮らないでいつ撮るんだ」と。「金は俺が出す」と怒ったようにいいました。そして、さらに、「オッカア(妻)の死んだ時の保険金が1千万円あるから、再建に使ったらどうだ」とまでいってくれまして、涙が止まりませんでした。津波のことを忘れても彼にいわれたこの言葉は一生忘れたいと思っています。(後編へ続く)



## HAB 研究機構ホームページリニューアルのお知らせ

2017年6月1日より、HAB 研究機構のホームページ (<http://www.hab.or.jp/>) をリニューアル致しました。今回のリニューアルでは、より見やすく、使いやすく、親しみやすいホームページを目指して、デザインやメニュー構成を見直し、新しいコンテンツ(HAB ライブラリ、ドクターインタビュー)も追加致しました。

ドクターインタビューでは、当機構の理事長、副理事長から HAB 研究機構設立の経緯や日本における諸問題について、そして市民公開シンポジウムでご講演を賜りました先生から、シンポジウムで取り上げた疾病治療の最前線についてご説明いただいた動画を掲載しております。

コンテンツ内容は今後も拡充してまいりますので、是非ご高覧いただけましたら幸いです。



## HAB 研究機構発行物のお知らせ

叢書 No.30

### 知っておきたい膵臓がんとその治療法

発行：2017年10月5日 定価：500円(税込)

#### ■ Contents

#### 膵臓がんの内視鏡診断・治療と化学療法現状

川口 義明 先生 (東海大学医学部消化器内科)

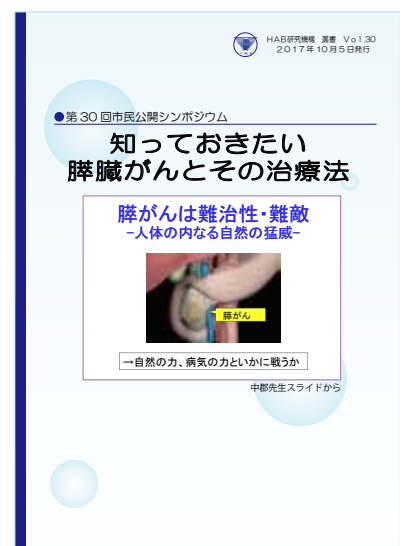
#### 膵臓がん外科治療の最前線

中郡 聡夫 先生 (東海大学医学部消化器外科)

#### 膵臓がんを切らずに治療する

#### 膵臓がんに対する重粒子線治療の変遷

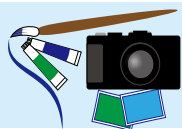
山田 滋 先生 (放射線医学総合研究所病院消化器腫瘍科)



2017年6月3日(土)に昭和大学上條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す。

本シンポジウムでは早期の発見が難しい「膵臓がん」について、最新の検査法また治療法について分かりやすくご解説頂きました。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「膵臓がん」について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合せ下さい。





## 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。



夏休みに家族で南紀白浜に行ってきました。南紀白浜といえばアドベンチャーワールドのパンダ、6月に3頭が里帰りしてしまいましたが、お父さんパンダ永明、お母さんパンダの良浜、双子の桜浜、桃浜、そして1才の結浜の計5頭が現在元気に暮らしています。結浜、良浜親子がじゃれあう愛くるしい姿をみて、こちらも親子で癒やされてきました。(パンダ大好き様)

青  
鯉  
や  
休  
む  
間  
の  
無  
し

左  
利  
き

隆  
碧



HAB 市民新聞 46 号 (2017 年 7 月 発行) 18 ページ「読者のこえ・桜マップ」におきまして、編集上の不手際により、誤りがございました。

関係者に多大なご迷惑をおかけしたことを謹んでお詫びいたしますとともに、以下の正誤表の通り訂正をさせていただきます。

### 正誤表

訂正箇所	誤	正
18 ページ 左段最下行	和歌山県東牟婁郡串本町	和歌山県新宮市

## 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

## 仙台・出前講座の報告

### 身近な山野草と薬草

～薬にも食にもなる身近な薬草～



今年も7月24日に、仙台市宮城野区鶴ヶ谷に本部を置く「つるがや元気会」で出前講座を行ってきました。昨年で岡 希太郎先生の出前講演も5回の区切りを迎えたので、今回は本市民新聞でもおなじみの千葉大学環境健康フィールド科学センター池上文雄先生に初登場いただきました。

池上先生からは、漢方そして薬食同源という考え方は、5～6世紀以降中国から伝わった中国伝統医学（中医学）が日本で独自の発展を遂げたもので、日本の風土や気候、日本人の体質に合わせて進化していったものであることを具体的な例を示しながらご説明いただきました。また、アサガオ、ホオヅキ、ドクダミなど身近な薬草と滋養強壮についてもご解説いただきました。

そして最後に、江戸時代の儒学者貝原益軒の養生訓についてもご解説いただき、「腹八分目、心の養生、むやみに薬は飲むな、服薬は慎重に、欲はこらえること、日々の生活を楽しむ、自然の生活を楽しむ、心の楽しみを知る、運動は健康増進のもと」と結ばれ、参加者の皆さんもうなずきながら聞き入られていました。池上先生は時折福島弁を交え分かりやすくご講演をされ、会場内は笑いが途切れずあっという間の小一時間でした。「人間は大自然の中のひとつの小宇宙」を語るには時間が短すぎ、来年も池上先生がご講演を行なうことをお約束して仙台を後にしました。

つるがや元気会のHP (<http://genkikai.da-te.jp/>)でも当日の様子が掲載されています。



## 書籍のご紹介

### 気仙の惨状・特別版 定価 2,000 円

本紙東北便りにご寄稿いただきました大船渡市ご在住の村田友裕氏が「気仙の惨状」の初版を2011年7月に発行され、本誌はその第2版本になります。2011年3月11日の大震災、津波の襲来から、被害の状況を自ら歩かれて、シャッターを押された貴重な記録写真集です。

東日本大震災のあの年、私たちは連日の余震に怯えながら大震災の被害報道を目にしていました。

6年半がたち、報道も少なくなりました。ともすると忘れがちになってきているあの日の惨状を次の世代にも伝え、記憶を風化させないことが、被害を最小限にするために出来ることかも知れません。

お問い合わせ先：村田プリントサービス

〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字赤沢 78-1

Tel/FAX：0192-26-3738 E-mail：murata-printservices@alpha.ocn.ne.jp



防府天満宮御神幸祭は、別名裸坊祭ともよばれ、山口県防府市で毎年11月の第4土曜日に斎行される大祭です。防府天満宮は、菅原道真公が亡くなった翌年延喜4年（904年）に創建され、京都の北野天満宮、福岡の太宰府天満宮とともに日本三天神といわれています。

創建百年に当たる寛弘元年（1004年）10月15日に一条天皇の勅使が防府に使わされ斎行された勅使降祭（お御霊を慰める祭典）が、御神幸祭の起源と伝えられています。

祭り当日は、午後6時の花火を合図に拝殿の門が開き、裸坊とよばれる白装束の男達が喚声とともに拝殿の中になだれ込み、神輿2基が担ぎ出されます。続いて御神体を奉じた御網代輿おあじろこしも引き出され、「兄弟ワッショイ」の掛け声とともに楼門を抜けた先にある58段の大石段を豪快に滑り降ろされます。大石段を無事に降りた御網代輿は金鳥居前で台車に仕立てられ、御神幸の行列となります。御神幸は警固町を経て天満宮より約2.5kmはなれた勝間浦のお旅所（浜殿）で浜殿神事を行い、引き続き勅使降祭の故事にならって道真公の「無実の罪」を奏上し御神霊をお慰めするそうです。

寒空の下、御網代輿を白装束姿の裸坊数千人が「兄弟ワッショイ」のかけ声も勇ましく練り歩く姿は壮観で、一目見ようと県内外から訪れる15万人もの参拝者で賑わうそうです。

1014回目となる防府天満宮御神幸祭を見に、この秋は防府市に足をこぼれてみてはいかがでしょうか。



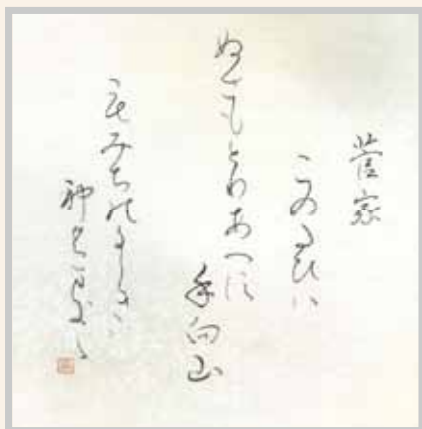
写真情報協力：防府天満宮

## 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<sup>皆様</sup>に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<sup>お配り</sup>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。

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

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13 工(ハ)	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26 シ(チ)	27			

※解答は次号（第 48 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、今回の表紙の菅原道真にちなんだ作品を選びました。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。

締切り：12月4日（消印有効）

## ナンバークロス 解答

■前号（第 46 号）の  
ナンバークロスの解答です。

解答：リアスシキカイガン  
 （リアス式海岸）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
シ	タ	ホ	ル	ダ	ツ	リ	ケ	ン	ト	ア	コ	ギ	ナ
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
ゾ	ウ	ム	レ	ノ	オ	ス	イ	カ	ガ	キ	バ		

### 編集後記

本紙でもご紹介していますが HAB 研究機構のホームページ（URL：http://www.hab.or.jp）をリニューアルしました。より見やすく、分かりやすいホームページになっていますので、是非一度ご高覧頂きまして HAB 研究機構の活動をご理解頂けますと幸いです。また、第 31 回市民公開シンポジウム『お父さんの健康を考えよう「前立腺がんのお話」』を 10 月 7 日（土）に開催致します。今回も多くの皆様に参加申込みを頂き、定員となりましたことを御礼申し上げます。



HAB 市民新聞 命と心をつなぐ科学 第 47 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 10 月 発行  
 代表者：深尾 立（理事長）  
 編集責任者：山元 俊憲（広報担当理事）  
 中島 美紀（広報担当理事）  
 鈴木 聡（事務局）

■H A B 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。