

# 三保通信

「…こうして、人の一生は百二十年となった。」

とあるのは、『旧約聖書・創世記6章3節』に書かれていることである。

神は人間を寿命120歳と定めたとするなら、120年を喜ばれる年齢と想像させるが、我らに「死」を与えている神である。

とすると、120年は喜ばれる生というより、神の与えた生は病後の死という120年なのだろうか。

いま人生100年時代と言われる。随分長生きになっているんだなあと思いつつ、100歳と言っても、中身は健康ばかりじゃないだろうと普通に人は思うのではないだろうか。

月曜日に不調を理由に病院外来に罹(かか)る花見は、120とか100という年齢を何と思うのだろうか。

21.11.1

〒424-0401

(株)三保製薬研究所  
静岡市清水区中河内一五三  
☎054-396-3321

「別に年齢じゃないだろ、要は中身だろ、」

やはり花見もそう言うのだ。

花見だつて

「苦しんでまで生きたいなんて思わないよう!」

と言うのだ。

花見氏「あらかじめ」

予防は

することの方法

オタクなこと?

それはそうだろうなあ、と思う。

現実には、貧困が子供を産み、貧困が寿命を短くしている。花見がその真ん中の対象ではないにしても、

「人生100年時代なんて、関係ねえぞ!」

花見だつて、そう言うのかもしれない

い。「100年時代」なんて他人事、むしろ「俺らの犠牲によって成り立っている」のだ、となる。

しかしである。神は人の生を120歳とした、そして今はそれが100歳まで来たという。誰しも「犠牲」があつて長寿などと望んではいまい。平和の裡(うち)に長寿でありたいと願うのではないだろうか。神とて苦しみて120年を生きよとは言うまい。

人は「必要にせまられ」て初めて行動する、そうすると大体、健康であれば手間暇(ひま)かけてまで予防などしないのである。予防などと言うことは随分「マニアック」なことを言っていると云われそうである。「マニアック」は「オタク」とほぼ同義の言葉とあるのだ。

生活選択の自由を望む人間なら、苦痛の中の選択こそ人間らしいとは望まないと思うのである。今こそ予防に知恵を得たいのである。(H)

「絵の心」(一)

9・1号の三保通信にて、花見氏の「相手を知ること」を前提として始まる「対話」の意味の奥深さ、広がり、水面に投じられた一石によって生じる波紋のように、私達の現実の営みの様々のところに浸透していくことのように感じられました。

社会の中でソーシャル・ディスタンス(正しくは「物理的距離」のフィジカル・ディスタンスらしいですが、。)が意識されるようになり、人と人との触れ合いが困難な時勢だからこそ「生存と共存」のKey(キー)としての「対話」の重要性が提起されるように思われます。

それは芸術作品との出会いにおいても言えることではないでしょうか。言葉を超えた作品の「声」のような

ものが、私達の「生(せい)」の根源的なものに触れ、新たな「交感」が喚起されてくるようにも思われます。かつての体験を想起しながら、レンブラントの二つの「自画像」との心の対話を紡いでみたいと思います。

社会人としての生活をスタートした頃、上野の美術館で多くのヨーロッパの歴史的絵画作品が展示されたことがありました。

画集などで目にしていた名画の数々と直に対面できた喜びは、今も体内に蘇ってくるようです。

最初の展示室にて、初めて目にする20歳代と思われる若きレンブラントの「自画像」。輝くばかりの自信に満ちた完璧な自画像でした。

一点のゆるぎもなく、精密なタッチで描き込まれた美しいマティエール(絵肌)に触りたくなる程の衝動を覚えながら魅入っていました。

そして、最後の展示室にて足が釘づけになってしまったのが、晩

年の老画家の「自画像」でした。全体に暗い色調(トーン)に覆(おお)われながら、明部は大胆なタッチで厚く絵の具が盛られ、光があたかも魂を照らし出すように、顔を、その眼差しを描き出していました。人生の厳しい体験が刻みつけられた老人の顔からは、虚飾的なもの、無駄なものは一切闇の中に葬られ、魂の輝きは人の生の偉大さを示唆し、慈愛と諦観の念を内包したようなその眼差しは、時空間を超えて語りかけてくるようでした。

『ソノママダイインダヨ、、、生きていきなさい。』と、、、



レンブラント・ハルメンズオン・ファン・レイン  
Rembrandt Harmenszoon van Rijn

その日から大分後に、私は栄光と共に華々しく登場した若き天才画家の老年期が苦難に満ちたものであったことを知りました。

負債に苦しみ、54歳の頃には広大な邸館をも売り払い、貧しいユダヤ人街に移った彼のもとには制作の注文も途絶えることがあったようです。

孤独な老年になるにつれ、彼は自己の為に絵を描くようになっていました。(自画像は最晩年の画家の最も重要な魂の支えとなっていたのではないのでしょうか。)苦しみの体験、(多くの)歳月と共に、レンブラントの人間性に対する共感深まり、心理的な肖像への情熱と共に、内省的な時期に移行していったように思われます。

更にその後、二十年ほど経った頃、ロンドンで二週間程滞在する機会がありました。足繫くテイトギャラリーに通った日々でしたが、ナショナルギャラリーではレンブラントの「34歳の自画像」を目にすることが

できました。人間の真実性を追求し描出するかのようにはマティエール(絵肌)は起伏に富み、作品が放つ不思議な光は世紀を超えた光でした。その時になって初めて目を通したパンフレットなるものには、『17世紀オランダを代表する画家の自画像。その筆は人間の内面まで描くと評された。』と記してありました。

多くの画家が「自画像」を遺しています。皆様方の心に浮かぶ自画像は誰でしょうか。



夜警(やけい) De Nachtwacht 1642年  
363 cm × 437 cm (143 in × 172 in)  
所蔵: アムステルダム国立美術館

本来、絵画作品に言葉の介入は要らないものと思われれます。

名著「考えるヒント」の著者、小林秀雄も、エッセイ集(美を求める心)では、『何も考えず、見たり聴いたりすることが第一です。、頭で解ろうとすることは誤(まちが)いで、言葉は目の邪魔になる。』とまで言っています。そして感じること、愛することが大事と、。

私の個人的体験談にも侵されることなく、皆様が真っ白な心で向かい合い、自由な心の対話を楽しまれますことを切望しつつ、拙い『絵の心』も又、水面に投げられるひとつぶの石となることを、そしてむしろ語り得なかつた多くのことへと想いを寄せて頂けますことを願っております。  
—感謝と共に。

通信9月1日号にて「絵の心」プロローグが始まり、今号にて本文始まりです。  
(H)

## 満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜

### 妊娠糖尿病と診断

されて思うこと

11月に出産を控え、8月には妊娠糖尿病と診断された為、一週間ほど管理入院を経験しました。妊娠糖尿病というのは、妊娠中のみ糖尿病の状態になる疾患で、現在全妊婦の15%が診断されるほど珍しくない病気です。私は7人目の妊娠で初めての診断だったので、びっくりしたのですが、色々と調べるうちに自分の食生活や体の不思議を改めて学ぶことができました。

糖尿病とは、膵臓から分泌されるインスリンという血糖コントロールホルモンが、不足や作用低下することが原因で、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下してしまい、高血糖が慢性的に続く病気です。網

膜症、腎症、神経障害の三大合併症を引き起こしたり、著しい高血糖は急性昏睡を招くこともあります。

私たちが食事をする時、その中の糖分はエネルギー源として使われ、余った糖分は肝臓に脂肪として貯蔵されます。その時細胞の中に糖分を送り込むための鍵を持っているのがインスリンです。なので、インスリンが正常に働かなければ血管内に糖が溢れ漂ってしまうこととなります。糖分がエネルギー源として使えない場合、肝臓に貯めこんだ脂肪を燃やしてケトン体を作り、そのケトン体をエネルギーとして使っています。

妊娠中の高血糖が問題とされるのは、母体だけでなく赤ちゃんの巨大化や流早産のリスク、新生児低血糖、低カルシウム血症、呼吸窮迫症候群などの合併症のリスクがあるからです。私はそもそもなぜ、赤ちゃんの成長に必要なはずの糖分が使えなくなるようなホルモンを、わざわざ胎

盤から分泌されるのか不思議に思いました。それを調べられた助産師さんがいて、その話を聞いて納得しました。千葉県のみねだ先生という産科医がこの10年くらい研究された中で、胎盤の組織、臍の緒、胎児にはほぼ糖が含まれていないことが分かったそうです。鶏の卵の中の成分はタンパク質と脂質がメインで、そこにビタミンやミネラルが含まれているけれど、糖は含まれていない。人の精子、卵子にも糖は含まれていない。なので、生命維持、生殖という部分でいうと糖を必要としない。胎児が育つためには、糖をエネルギーとしているのではなくケトン体をエネルギー源としている。ゆえに新生児の体内にはケトン体が大量にあるそうです。

(5面上段)

懐胎はし

なうちのはし  
社長ブログ

公式ホームページで連載中！  
スイマゲをつくり続けて60余年。  
三保製薬社長の花澤が、三保通信  
で語りきれない思いを綴ります。

(4面下段より) 私が管理入院中  
いただいた食事は、従来からの糖尿  
病治療食、いわゆるカロリー制限食  
でした。全部食べると食後2時間値  
が170とか200近くまで跳ね上  
がり(正常140mg/dl未満)、この状  
態が続くとインスリン注射が必要と  
なってしまう。しかし私は以前、  
糖尿病治療に糖質制限食を実施し  
ている京都市内の高雄病院に勤務し  
ていた経験があり、カロリー制限食  
に疑問を持っていたので、栄養指導  
を受け、血糖測定器を購入し自分  
で血糖測定することを条件に退院  
させてもらいました。退院後は自分  
なりにGI値の低い物を摂取するよ  
うに工夫し、何とか血糖は落ち着い  
て経過しています。

GI(グリセミック・インデックス)  
値とは食品ごとの血糖値の上げや  
すさを表す指標です。これはもつと  
も血糖値を上げやすいブドウ糖を  
100とし、各食品がこれと比較し

てどれくらい血糖値を上げるのかを  
示した数値です。数字の評価は、7  
0以上↓高い 69〜56↓中程度  
55以下↓低い たとえば精製し  
た小麦粉を使用したパンは100、白  
米は70 豆類15 乳製品35など  
です。(大まかな分類です)。私の子  
どもたちも含め、現代人の好むもの  
の多くはGI値の高いもので、必要以  
上の糖質を日々摂取し続けていま  
す。そして血管を傷つけ、体に様々  
な負担を強いています。

私は今回妊娠糖尿病と診断され、  
高血圧や肥満、遺伝性があるわけ  
でもなくびっくりしましたが、高齢  
出産であること、インスリンが効き  
にくい体質であり糖尿病予備軍であ  
ることが分かりました(将来糖尿病  
になるリスクが7倍高いそうです)。  
胎盤が出たら元の体には戻るよう  
ですが、この経験を気づきとして、ま  
さに「予防」の視点を学ぶことができ  
ました。 通信を読まれている方

の中には、青汁一杯で生活されて  
いる方や、少食、玄米菜食など  
様々な食生活を実践されて健康  
にも気をつけておられる方が多い  
と思うと、私の意識はお恥ずか  
しい限りですが、生き生きと過ご  
すために「食」を整えることは大  
切であり、自分なりに楽しく実  
践できることを継続し、自分も家  
族も周りも心地よくシンプルに過  
ごせたら何よりの幸せかなと思  
います。

『正しい食事を選び、じつは  
少ない量で十分満足できるこ  
とに気づくのは、なんてすば  
らしいことだろう。』ガンジー

マイナス腸活フィットネスを、弊社公式  
ウェブサイトでご覧いただけます



## あなたの おなかに 通じます

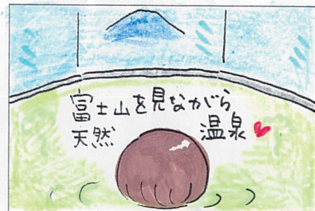
カゼを引かないこと  
は大病にならない  
ことにつながる！

風邪は健康のバロメーターとはよく言われることですが「カゼの予防は、病気予防の基本」と言っていると思います。

十一月に入つて、秋の終わりそしてこの一か月後には冬に入っていく季節の変わり目、。その十一月のこの一ヶ月は「風邪つ匹」の季節「なんて言ったら「匹の方？」には耳が痛いでしょか。

気象病と云つて、気候による体調の崩れを云うようですが、気候の厳

### 秋の遠足 やみこみ



少しおっぴろげが罪悪感なく、おでかけが楽しめる世の中になりましたね。お家の中も楽しいけど、やはり外は気持ち良かったです。

※マスクはしてましたよ。

「病気の予防をしている？」という質問より、「健康のために何かしている？」という質問の方が「うん」とうなずく人が増えるでしょう。

「予防」は、他者が評価するものではありません。評価するのは自分であり、自分の体です。できることを、一つずつ。

(Y)

しい6、7、8月の後の11月の風邪12、1、2月の後の5月に現れる体調不良および風邪は、原因を気象だから、というより予防の助けを実感することが出来る絶好機ではないでしょうか。

同じ気象下でありながら風邪をひく人もあれば引かない人もいます。「邪」が熱さだったり湿気だったり冷えだつたりと、確かに気象による影響はあるのですが、そこを無事に過ごしていく免疫力を養うこと、すなわち予防の心得が効果的だと言えます。風邪は病気でない病気とも言われますが、予防の心得が大病にならない予防に繋がります。

それは実に、排泄を良くする、腹八分の食生活、お水の適切な飲用、内皮・外皮の健康、足の炎症の毎日の解消などです。

今コロナ下にあつても免疫力を養う心得は実は同じなのです。(H)

### ゆうちょ銀行からのお知らせ

振込用紙で現金振込をする際の加算料金について

2022年1月17日(月)から、赤色の払込取扱票(振込用紙)にて現金でお支払いの場合、払込み料金(振込手数料※)とは別に、払込人様負担の加算料金110円(件)がかかります。

お客様がお持ちのゆうちょ銀行のお口座(通帳またはキャッシュカード)よりお支払の場合は、今まで通り加算料金はかかりません。

ゆうちょ銀行のお口座開設(無料)をお勧めいたします。ご不明点等ございましたら弊社までお問い合わせください。

※払込み料金(振込手数料)は今まで通り弊社負担となります。

### あとがき