

# 三保通信

22.7.1

〒424-0401

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

さて自分の体の行く先を考える上で大いに参考にできること。誰もがそこを通ってきていて、しかし今は忘れている、それは何かというと、自分の赤ん坊時代である。

どちらの方も赤ちゃん時代が何故参考になるかだが、ある意味理想的な体の状態にあるからだ。赤ちゃんの体は、水分が90%と言われる。それは正に水の袋である。

生まれも母の羊水の中、命の水の中なのである。育ちの水の袋も正に命の水の袋なのだ。そして二足歩行前だからこの袋はお腹、赤ん坊はお腹で動く、だからお腹が動くのである。

足はと言うと、宙に浮かせて振っている。体操でなくともフィットネスでなくとも、自然に体躯の強化をしているのである。そして何よりも

理想のトイレ環境にある。いつでもどこでも排泄自由なのだから。

ここに至って花見も黙っていられない、

「オムツがイヤなんでしょッ！」

そう、オムツ離れとともに我々は理想のトイレ環境を卒業したのである。

花見氏  “自分のからだの

行く先”は？ 

「場所を選び時を選びだした」体は、  
私の望む体（からだ）？

保護者からの自立と引き換えに排泄の自由を失ったのである。合わせて敬畏も。加えて、場所を選び時を選びだしたのである。

“二足”歩行の運命下にある我々は、自然なる体躯強化から二足歩行に移行し頭を高くしていく。保護者

への敬畏を薄めるとともに、それに反比例するように頭(ず)を高くしていくのである。

「頭(ず)を高くしたけど排泄の自由を失ったっていいたい訳？」

「それが自分の体の行くところと、どう関係してくるって云うんだ？」

体の自由、体からの自由のためにも擁護者の存在があることを意識しなければならぬのではないかと？

「保護者が変わったってわけ？」

「イメージできないんだけど、？」

花見もここは考えあぐねるのではないかと。

“行くところ”と云って、それは場所を選び時間を選ぶことを云うつもりではない。水の袋が水の袋でなくなっていく、それは衰えつつあると同義ではなからうか。私達は高等動物としての運命下を全うするために、足の世話になりつつも水の袋を維持するすべを会得しなければならぬのではないかと？ (H)

## 満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜

若松さんの「喜びと感謝と」  
を今回と次回にてお届け申し  
上げますことご了解願います。

(H)

### よく眠れていますか？

あなたは毎日よく眠れていますか？と聞かれると、「いえ、睡眠不足です」と答える方も多いのではないのでしょうか。もしくは、なかなか眠れない時がある、朝早くから目が覚めてしまうなど悩みを抱えている方もいます。私の場合は夜中に授乳したり、子どもが起きたりすることで眠りが浅く、また寝ていても夢を見たりして熟睡感がないことがよくあります。すると日中も眠くなるし、疲労感が残ります。そこで少し昼寝をするとすつと体が楽になるし、ゆっ

くり眠れた日は日中頭の回転が良いように感じます。そこで今回は、眠ることの大切さについて考えてみたいと思います。

2017年「睡眠負債」が流行語大賞ベスト10になりました。(ウィリアム・C・デメント博士 世界最高の睡眠研究機関の設立者が提言)

睡眠負債とは、慢性的な睡眠不足状態が続き、その負債が蓄積されて心身へ支障をきたしている状態。日中のパフォーマンスが下がるだけでなく、様々な疾患を招き元に戻れない、簡単に借金を返済できなくなつて初めてそれに気付くということ。

睡眠負債が多くなると、脳の居眠り(マイクロスリープ)が起こる。自分では眠気がないと思っても目を開けたまま瞬間的に眠ってしまう現象で、10秒未満が多いが、それでも運転中など大事故につながる。チエルノブイリの原発事故、スペーシヤトル・チャレンジャーの事故、

エクソンバルディーズ号原油流出事故などは、睡眠不足、過労が原因であったことが報告され、1994年アメリカの議会でも睡眠不足が問題視されるようになりました。また睡眠障害が適切に治療されないことによる経済的損失がアメリカで年間700億ドル(16兆円)、10年遅れて、日本でも年間3兆5000億円(産経新聞調査)と試算され、睡眠の重要性が見直されてきました。

必要な睡眠時間には個人差がありますが、平均値は8・2時間。しかし日本人の平均睡眠時間は7時間。2018年のある調査では日本人が世界一短く、特に東京は最低(6時間未満が4割)だったそうです。多くの人は必要な睡眠時間が取れていないという結果。休日に沢山寝る人も、それは溜まった睡眠不足を少し解消しているだけで負債は返済できない。そこで「睡眠の質」を高めることもポイントになってきます。

(3面上段)

(2面下段より)

『スタンフォード式 最高の睡眠』の著者、西野精治氏の話を参考に、睡眠の役割、研究結果を書きだします。睡眠の役割

①脳と体に「休息」を与える②「記憶」を整理して定着させる③「ホルモンバランス」を調整する④「免疫力」を上げて病気を遠ざける⑤「脳の老廃物」をとる

などが挙げられます。体の休息だけでなく、脳や体のメンテナンス、嫌なことを忘れたり、学習したことを整理したりと、心身に影響することが分かります。また様々な研究に興味深い結果がありました。

①睡眠不足と生活習慣病・死亡率の関係。2002年100万人を対象に6年間行われたアメリカでの調査。平均睡眠時間の人の死亡率が一番低い。3、4時間睡眠の人はその1.4倍、また10時間以上寝る人も1.4倍との結果が男女ともに出て

いる。

②同じ統計で話題になったのが、睡眠時間と肥満の関係。短時間睡眠の人ほど太っている、特に女性が顕著。脂肪細胞からレプチンなどのホルモンが出て食欲を制御しているが、睡眠不足になるとレプチンが制限され食欲が増進する。肥満につながり、糖尿病や高血圧など様々な生活習慣病につながる事が分かった。

③睡眠制限により脳内にアミロイドベータの蓄積が促進する。アルツハイマー型認知症の発症に大きく関わる物質。酸素消費量からも分かるように、脳は体の中で一番活発な臓器で使えば使うほど老廃物が溜まる。脳には老廃物を排泄するリンパ器官がない代わりに、脳実質に水分を取り込み老廃物を洗い流す作用がある。そのほとんどが睡眠中に行われる。

④睡眠時無呼吸症候群は無治療では心筋梗塞や脳血管障害、糖尿病などを合併し、8、9年で4割が死亡

してしまうという怖い疾患。アジア人は顎が小さく奥まっているので太っていないくても無呼吸が起こりやすい。子どもの場合、扁桃腺肥大や、気道閉塞などで睡眠時無呼吸が起こっており、それでイライラする、キレるなどの症状が出ている場合がある。ADHD(注意欠如・多動症)などの診断がつけられることがあるが、実は睡眠障害が原因であるケースも考えられる。子どもの頃から鼻呼吸することも大切。口呼吸は歯並びにも影響する。

【次回9・1号につづく】



# 早乙女勝元さん死去

90歳 作家「東京大空襲」



年に「東京空襲を記録する会」を結成。同会は空襲体験記や米側資料などを収集し

（東）5巻 受賞 同ヤ 10年 連続 それ 聞き

5 / 11 毎日夕刊

「男はつらいよ」の舞台が柴又になったのは作家の早乙女勝元さんとの交流がきっかけだった(2022.5.13毎日・余禄)、映画「男はつらいよ」と言えば山田洋次監督なのですが、その山田監督は「平和と戦争について語り合えるかけがえのない友人をうしなつた」と追悼した(同余禄)とありました。

5月11日の毎日・夕刊に、作家「東京大空襲」の早乙女勝元さん死去のニュースが掲載されました。

早乙女さんの他の著書は「東京が燃えた日」「蛍の唄」など多数。空襲を題材にした絵本「猫は生きている」など、幅広い読者に戦争の悲惨さと平和の尊さを訴え続けました。(同)

その早乙女勝元さんも西式健康法との出会いがありました。西勝造著『原本西式健康読本』の解題でその出会いの縁を書かれています。

(文中一部紹介)

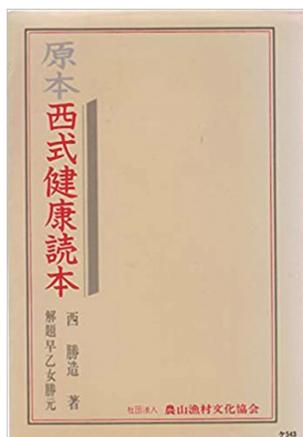
私はまだ二十代の半ばで、その頃からフリーの小説書きだった。誇らしくフリーになったのではない。ごくわずかばかりの退職金と失業保険を頼りに、名もなく貧しく美しくとはいかずにはやるせなく、不健康な生活を送っていた。そんな時、ひよんなことから、国立音大生だった彼女と知り合ったのである。

ある日、彼女の家へあそびにいつて、びっくり仰天した。つい遅くまで話しこんでしまい泊らせてもらうことになったら、風呂は水風呂で敷ぶとんは板、枕も桐の木だという。こんな風変りな家がほかにあるだろうか、と思つたものだ。小説書きはしくれ……郷に入れば郷にしたがえ、ものは試しでお受けしよう、という気になった。

水と湯を何度も交互にということだったが、これは一回きりで結構である。一回でも、よくぞ堪えられたと思う。自尊心が大いに鼓舞されたうえに、身体が内部からほてってくるのが、なんともいえず爽快だった。つぎは板の寝床である。……こちらは、いつも同じせんべいぶとんに寝ていたから、それほど違和感はない。

熟睡できて、朝になった。朝食は又キだという。かわりにスイマグと称する少量の白い液体を、コップ一杯の冷水に薄めたのを飲まされた。便通によいとやら。いやはや、まだ結婚前だというのに、なんとも色気のない話だ。……。

(5面上段へ)



(4面下段より)

ところで、早乙女さんの西式理解には早乙女さんならではの理解があつて、少し紹介させて頂きます。(H)

人間が社会的な存在であるかぎり、その健康もまた社会性をヌキにしては考えられない。西医学の創始者西勝造氏が去つてから、私たちの国は高度経済成長の公害によつて毒され、人間の人間らしく生きてある存在を危うくするようなさまざまな毒素が、巷にあふれてきた、生命を守り育てることができなくなつてきた現実を真摯に直視すべきだろう。

そうした社会的感覚無しに、西勝造氏の遺業を受けつぐことは不可能なのである。

## Hのひとり言

海水浴場と漁港と石油基地が混在するところでした。そして今は山懐

(やまふところ)、清水の山間に住んでいます。清水は旧清水市となり今は静岡市清水区となっています。

若い時は都会暮らしを経験しました。高速道路立(でた)ての頃です。しかし清水に舞い戻つてから今日まで、人生の大半を清水暮らししております。子供が海外生活をしていて、そして旅行が好きで、そんな話を聞いて何となくインターナショナルを味わっているつもりでいます。

若い時は有給休暇を使い切つて一人旅をしました。国鉄の時刻表片手に車窓から見る景色を飽かず眺め入る旅だったと思います。しかし根は出不精で、清水の現在地に居座っているという感じです。

今、高齢期(?)を迎えて思うことは、自由に動ける身体でいたいということです。思いついたら何処へでも行ける身体でいたいということです。動ける身体でいること、それを怠りなく造るといふ希望であります。(H)



MIHO KAIKANODORIBA MUSEUM OF ART

弊紙に連載4コマをご寄稿頂いている『ゆみごん4コマ』ですが、この度前回号までの作品を【階段踊り場美術館】にて展示させて頂いております!

通信で毎回ご覧頂いてのお客様のように文字まではお読み頂けません。が「美術4コマ」としての観賞を楽しんで頂けますよう。(H)

『腹の健康』第三章「宿便の諸要因」六、七(前回小紙2022.5.1号)、『月刊西医学』1980.12月号再掲載からの転載です。

(H)

## 腹の健康

西勝造

虫垂突起は人間には、なんら特に価値がないと広言する外科医が多いが、それは間違っている。便秘するような生活をするから盲腸炎に罹るので、何も盲腸炎などに罹る心配はないのである。盲腸炎に罹るおそれがあるから手術の必要があるのである。この虫様垂は、油様の溶液を分泌

し、そしてそれは腸の粘膜を刺激して、その表面を滑らかにする働きがある。これによって腸内の食物の通行は助けられるのである。この分泌物がまた、ゼン動波を刺激することによって、腸の働きが正常化するわけである。

食物の残滓(ざんし)残り(かす)物が盲腸から上方部に昇る(いわゆる)上行結腸を通じてややや上部に送られなければならないということを考える時に、身体(この部分)が、いかに酔(酔)し、腐敗(腐敗)しやすい場所であるかが分かる。食物の通過は、引力(引力)の法則に、相反(相反)しているために、糞便(糞便)の方でも盲腸に蓄積(蓄積)する傾向(傾向)を有(有)し、

それがため盲腸も膨張(膨張)するのである。

大腸(この部分)は、だらけて行く傾向(傾向)があるので、膨張(膨張)し出すとゆゆしいことになる。腸(腸)に關係(關係)する筋肉(筋肉)は、みな常(常)によく活動(活動)するような状態(状態)に保た(保た)れていなければならない。

### あとがき

作家の早乙女勝元さんにとつて、西式健康法との出会いは「びつくり仰天」の出来事だったようですが、改めて文章で見ると、わかる気がします。

「木の枕に木の布団、風呂は水風呂で朝食抜き」

初めての人(人)が聞いた(ら)腰(腰)が引ける(ら)でしょう。修行(修行)をした(ら)わけ(ら)ではなくて、気持ち(気持ち)いいから(ら)やる(ら)んです(ら)けどね。

(Y)

ミラクル☆ やみごん



おちちこちよい といつか...  
笑いの神様がっついてるのだ!  
と言われるレベルで、毎日笑いに  
包まれていきます。喜んでいいの?

※Asuke亜紀さんの「生命・想  
い・こころ」は次回9・1号より  
再開です。