

# 三保通信

22.9.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所  
静岡県清水区中河内一五一三  
☎054139613321

前回(7月1日発行(巻頭文))では、  
“自分のからだの行く先”のイメージを“水の袋”とたとえてみた。

「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、」

と書いたのだが、それでは水の袋はどうしたら維持できるか、である。

それを知るにまず、私達のからだの前、そしてそのからだの前、つまり生命はどこから始まったかを知らなければならぬのだが、その答えは海に行き着くのである。私達の身体は生理的食塩濃度0.85%で塩漬けにされて腐らないように出来ているわけだが、それは生命が海から始まったことを気づかせる。

その命の海だが、単純に海だけの

水によつて成り立っているのではない。そのことを里海(さとうみ)の漁業集落を通して理解することが出来る。「里海、あまり聞かないけど？」里山は花見も聞いたことがあるのだが、。

花見氏 “自分のからだの行く先”は？

里海に、“水の袋”のヒントあり

気仙沼湾の牡蠣(かき)養殖業者畠山重篤さんはその里海(沿岸部)の漁業者である。畠山さんの「森は海の恋人」という言葉に、里海の“海”も大きな生態系の中の海なのだと理解できる。

畠山さんは、上流の広葉樹林が雨

水をろ過し、川を下り海へ注ぐ水に大切な栄養素を与えていることを確かめた上で海にとつて森は“恋人”なのだとして理解したのだ。私達の中から“水の袋”と言つてはみたものの、袋の水だけで生存出来ている訳ではなさそうである。母体の羊水だつて、母体という生態系と、その生態系を包む生態系によつてなりたっているのである。

私達は、牡蠣のような存在なのかもしれない。里海に居て森は、恋人のような存在なのかもしれない。恋人とは、畠山さんの表現なのだが、この生態系が健康でなければ育て得ない存在の関係であろう。

「えつ、我らは里海の牡蠣」だつて?!

花見だつて、今さら自分が牡蠣だとは思えない。しかし、一足歩行の間として、生態系を理解するために“里海の牡蠣時代”の自覚が必要なのかもしれない。

(H)

「絵の心」 (三)

ウイズコロナの此の二年半…。日常の光景は様々な所で変容しました。情報社会と言われる昨今、情報機器やシステムの進歩と共にコミュニケーションの有り様も変わってきたように感じられます。

リモート通信は無論のこと、携帯電話もまだ出現していなかった頃、集いや講演会は身近に催され、著名な方々のお話に触れる機会にも恵まれていた時代でした。

三、四十年程前になるでしょうか。詩人の西脇順三郎氏、画家の岡本太郎氏、そして苦しむ人々の為に生涯を捧げたマザー・テレサなど…。共に晩年のお姿でしたが、独自の人間像の魅力を放射している方々に接することが出来た、あの時の感覚は今もまざまざと蘇ってきます。

今回は岡本太郎の講演会の思い出を、氏へのオマージュ(※敬意、尊敬)として手紙の形で認(したた)めたと思います。(※＝編集加筆)

〈T・O氏へのHOMMAGE〉  
オマージュ

確か貴方が六十歳代の頃でした。有楽町のさほど広くないホールの壇上に現れた貴方は、話し始められました。

「芸術とは生きることそのものである。芸術屋の作った商品などではなく、ナマ身で運命と対決し、無条件に生命をつき出し爆発する。その生き方こそが芸術なのだ。」

当時、既(すで)に貴方の『芸術は爆発だ!』はマスメディアにも広く登場してましたが、そのような『有名人』とは掛け離れた、生涯パッションの炎を燃やし続け、闘い続けている勇壮なお姿が迫ってきました。ご自身の作品についても「ぼくの作品は不調和そのものである。心地良

いものではなく、むしろいやつたらしく迫ってくるものなのだ。」と、特に「不調和!」という言葉を繰り返し力説なさっていました。

情熱的な語りかけは「ART」という言葉を軸に、生きた言葉(こと)だまとして聴衆の心に深く響いてきました。講話の後、質疑応答の時間となり、人生観なども含めての二、三の応答の後、静寂が漂うなか「どなたか質問はありませんか?」と、スタッフの声が繰り返されました。

我知らず：私は手を挙げていました。どうしてあのような大胆な行為に及んでしまったのでしょうか。どこからあのような勇気が出たのか解りませんが、私は夢中で問いを発していました。

「先生は不調和!不調和!と仰られていましたが、一定の秩序と常識から成り立っているこの地球的時空間を超えて、もし宇宙人が遙かかなたから先生の作品を見たら、(3面上段)

(2面下段より)そこには不調和を越えた大いなる調和が在(あ)るのではないでしようか。だからこそどの作品も一目見て【先生の作品】と判るのではないでしようか。」

突拍子もない私の質問だったと思います。黙って聞いて下さった貴方は口を閉ざされたまま、考え込んでしまわれました。腕を組み、ウーンウーンと行ったり来たりしながら考え続けておられました。

どれ位の時間が経ったでしようか。暫(しばらく)く後、貴方は見開いたまなざしで真つ直ぐ私を見つめて語られたのです。「ある意味で君(きみ)の言うことは正しいのかもしれないね。調和とはぶつかり合うことだと思ふ。ぶつかり合つて…本当の調和が生まれるのだと思う。」と…。

貴方の気迫に圧倒され、私は唯、貴方の純粹さ、清らかさに感動し、言葉もありませんでした。

巨匠であられる画家の貴方が、一介

の若輩者の質問を真剣に受け止め、熟思なさり…本気で答えて下さったのです。

『ぶつかり合つて、…真の調和が…』は、その後も「至言」として折に触れてARTの世界における深い真理への指標となつていきます…。

後に著書のなかで、貴方はエキスポ70(※1970年大阪万博)に際してつくられた「太陽の塔」について述べられていますね。

「中心の広場に『太陽の塔』をつくった。気どつた近代主義ではないし、又日本調と呼ばれた伝統主義のパターとも無縁である。逆にそれらを告発する気配を負つて、高々とそびえ立たせた。孤独であると同時に、ぎりぎりの絶対感…。」

それはそのまま生涯己自身と闘い続けた貴方ご自身であつたのではないでしようか…。

貴方のオリジナリティから生み出された数々の作品は、強烈な呪力(じゆりよく)と

共に私達を魅了し、生命の希望の光を放ちながら存在し続けることでしょう。

—敬意と感謝を込めて。

追記

一個人の体験談にお付き合ひ下さいまして御礼申し上げます。皆様それぞれの「岡本太郎像」があると思います。それらの想いを深めながら、よりサンパティック(※フランス語：魅力的)な印象を共有して頂けましたら幸甚に存じます。平和な社会情勢と共に、これからも直に触れ合えるコミュニケーションが展開され、人間の息吹を交換し合える日常でありますように…。



A画

## Hのひとり言

お客さま皆さんに、スイマグの使い方についてお尋ね頂くようなとき、自分は出来ているかどうかは自問しなければと、勿論思うわけです。

スイマグだけでなく健康法も併せてお話する機会が多いです。マイナス腸活ですから、排泄してお腹が気持ち良くなつてから食事です、と申し上げると、「気持ち良くてどうということ？」と返されることが多いと思います。

「気持ち良さ」は、皆さん違うと思います。もつと言いますと、腐敗がないことだと思えます。溜めていないことだと思えます。便にカタチが無い程に腐敗が少ないと思えますが、〈腐敗〉について、とりあえず臭いとか硬さとか色という「識別できる」、「こと」で判断するわけですが、腐敗とは何か、いやもつと言えば、ここまで考えなければならぬのか、

そのことを考えさせられました。

石牟礼道子さんは、水俣病を世に知らせた『苦海浄土』を書かれています。日経紙の〈この父ありて 梯久美子〉に、作家石牟礼道子シリーズがありました。

道子さんにとって〈父、亀太郎〉は、生涯にわたる倫理の指標であったとのことです。父は石工で、山から石を切り出し運び道路の石積みを築くという道造りの名人と言われました。

「この世の土台をつくる仕事ぞ」「わしやあ、まだ見ぬ未来を切り拓（ひらく）つもりで石と語ろうとる」と道子さんに語ったそうです。

その父が語るには、「わしが貧乏しとるのは、あんた方と違つて、はらわたの腐つとらん証拠でござす」と相手にやり返した、とか。

亀太郎さんは、腹を「はら」と言うより「はらわた」と言つて憚（はば）からない人だった、のでし

か。

さて、わたしが〈はらわたが気持ちいい〉と言うには（「貧乏して」というには、）とても及ばないことは白状しなければなりません。（H）

はらわた＝大腸の古称。腹のわた（曲）の意で、曲がりくねつて、大腸と小腸を総称。拡大されて、心や性根、物事の神髄や精髓をさしたりする。（日本大百科全書）

### 戴いた暑中見舞い状から

「ゆみこん4コマ」の岡田さんの下さつた暑中見舞い状です。お腹の中も滑るように…、平和もお腹からですね。（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」を前回に続いて今回と二回にてお届けします。

なお、睡眠の役割で様々な研究があり、その5からです。(H)

よく眠れていますか？ つづき

⑤ 昼寝はメリットの方が大きい。昼寝時間と認知症リスクの実験では、昼寝時間が30分未満の人は昼寝しない人に対し認知症の発症率が下がる、しかし60分以上昼寝をする人は発症率が上がる。30分〜60分の昼寝が認知症予防に有効。

⑥ 高齢者に多い悩みとして、なかなか寝付けない、深い睡眠に入れない、朝早く目が覚めるなどがある。

生活に変化がないと体温の変化も小さくなり生体リズムが前にずれてしまう事による。膀胱容量が減り頻尿で頻回に覚醒するなども起こる。できるだけ生活リズムを整え、朝日光を浴び、生活にメリハリをつけることが大切。

⑦ 一番深い眠りは最初にやってくる。『黄金の90分』で、成長ホルモンや他のホルモンの70〜80%が分泌される。何時に寝たとしても、黄金の90分に深く眠れることが大切。

そこで、より良い睡眠を得るためにできる事をまとめると

① 規則正しい生活、同じ時間に寝る。朝日光を浴びて、昼間活動し体温を上げる。

② 皮膚温度が上がって深部体温が下がったタイミングで眠る。40℃の風呂に15分入ると深部体温が0.5℃程度上がる。もとの体温に下がるのに90分かかる。

90分後体温が下がったタイミングで寝ると寝つきがよい。体熱は主に手足の血管から放散される。眠たくなると手足があたたかくなる。靴下は履かない方がよい。冷え性の人は足湯などで温めるとよい。

③ 室温(快適な温度で過こす)湿度(40〜60%程度)、騒音、暗さ

④ 快適な寝具、寝衣、寝ている時は頭の深部体温も下がっている、枕も通気性のいいものがよい

⑤ 寝る前は脳をリラックスして過こす。などがあります。

「よく眠れるために」自分なりのできる事をみつけて、少しでも心地よく毎日を過こしたいものです。



ウィリアム・C・デメント著

『腹の健康』第三章「宿便の諸要因」  
八(前回小紙2022.7.1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

排便に際して、不適當に気張ると、筋肉を弱める原因ともなる。そして痔などに罹るのである。万事に於いて中庸こそ望ましいことである。そして特に排便中はいきみ過ぎないように、気張りすぎないように注意しなければならぬ。いきみ過ぎて脳溢血を起こした人がある。

腸の機能の働きが足りないことも

### 心が疲れた時 ゆみごん



夏、暑さ、コロナ禍、夕忙...  
ストレスがたまり過ぎない  
うちに!! 好きなトします。

Asuke 亜紀さんの「生命・想・心」  
が帰ってきました。  
岡本太郎氏への感受性豊かな質問。  
寄稿をお休みされていた期間も、経験  
された全ての出来事をもってご自身を  
深められたことと思います。今後にま  
すます期待しています。(Y)

宿便保留の原因と見なされるが、その働きが過ぎることもまた確かに宿便の原因と見なされるのであろう。場合によっては、肛門の括約筋に、筋肉のけいれんを生ずることがある。それは長い間の有毒物や薬剤によつてたびたび洗腸したことに基づくのである。そして、その解消には脚絆療法を施して無害有効の薬剤の飲用とか、寢床の中で腹部露出の就寝法をするのである。

各器官が、効果的に活動し始めるであろう。これらの身体の器官の中で、重要なものは何といても腸である。腸こそは我々が複雑なる人体工場の浄化運動に重大なる役割を演ずるものであることを忘れてはならない。

夏におススメ!  
9月でも十分大丈夫です!  
トイレは温水シャワーが当たり前と思つていらつしやる方がほとんどかと思つのですが、スイマグによる排便後の手助けは冷水(常温)です。温水はどうしても皮膚を傷めます。夏から水温のシャワーに慣れて頂きますと冬でも水シャワーできます。