

# 二保通信

23.1.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所  
静岡市清水区中河内一五二三  
☎054139613321

“自分の身体の行く先”は？として

連続テーマで書かせてもらって来て今回(1月1日号)がその最後の6回目のつもりなのだが、。いちおう理想の行く先を書こうと始めたつもりが、行く先がどうというより、まず始まりに立つてここから、という内容の6回目になってしまった。

実はすでに言われている “こと” なのだそうです。2021年5月、名古屋大学や京都大学と共同で「腸呼吸」が哺乳類で見つかったと公表されると、人間にも同じ能力があるのかと騒然となった(日経紙 22.10.23 『Everyday Science』というのである。  
花見も驚く、  
『肺呼吸』はわかるけど『腸呼吸』であるの?」

と。

人間は腸でも呼吸ができるー。東京医科歯科大学の武部貴則教授は、酸素を含む液体を呼吸不全のブタに浣腸してみた。すると腸から血管に酸素が移り、体内に行き渡ったという。(同日経紙)

花見氏  “自分のからだの

行く先”は？ 

腸は呼吸する！

ドジョウもそうらしい。飲んだ空気の酸素を腸から血管に取り入れる。呼吸を肺だけに頼るもろさを浮き彫りにしたのが今回の新型コロナウイルスで、これまで想像もなかった思いを抱かせた、と云うのである。にもかかわらず、多くの動物が肺

呼吸に頼ったのは酸素の誘惑が大きかった。勿論、

「誰だつてそうなんですよ!!」

と花見も言う。

ただここで注目したのは、呼吸もする “腸” は、「腸の夜明け」、ひいては身体の見直しにつながるのではないかという期待を抱かせる。

腸にとつて新しい時代の始まりがあるとしたら、私が考えるくらいの “自分のからだの行く先” ではないかもしれないだろうと、ここはもしかしたらもつと大きな希望が言えるだろうと内心期待するのである。なにしろ腸は「身体の幹」である。口腔から肛門までを腸としたらこの幹である腸から派生した生きものがわれわれである。呼吸もする腸、これは体の中に身体を風船のように浮かせる腸を持つことを意味する! ではないか。  
昔、『赤い風船』という映画をみて世界旅行の夢を見た、その風船が身体なら何という自由かと! (H)

「絵のこころ」(四)

―不条理と秩序―

「人間は不条理の中に投げ込まれた存在である。」  
 「悲しむことはない。いまの状態で何が出来るかを考えてべストを尽くすことだ。」

J・P・サルトル

年明けて間もない一月、都会では珍しく降り積もった雪の名残りが陽光を浴びていた路上で、A氏は不測の事態に陥ってしまった。いつもの道を歩いていたA氏に、突然カーブしてきた車が急接近…。咄嗟に身を引いたが、前方の左足の上にタイヤが乗った状態で車は止まった。立ちすくみ、瞬時、事の次第が解ら

ない儘、何か「真空状態に包まれたような静寂しずかきがあった…。」と、後に入院先のベッドの上で思い起こすのであった。

「左多発中足骨骨折。左足部挫創。」これが診断名であった。

即手術を要するかは「微妙なところ」との事で、必ずしも強制されることはなかった。A氏は時間はかかっても自然治癒の経緯を見守りたい旨を希望した。

黒ずんだ土気色に膨れ上がり、象の足のように変色してしまった足もとを直視するのも恐ろしく、「可哀想なことをしてしまった！全身で頑張るから…。」と己れの足に詫びながら、唯我が身を鼓舞するばかりであった。

固定と安静のもとに始まった病棟



A氏彫塑像・中学生時代

生活であったが、序々に可動範囲も広がり始めた半月程経った頃、更なる不測の事態がA氏を襲った。

嚴重警戒態勢にも拘わらず、コロナ院内感染となつてしまったのである。直ちに個室への移動を余儀なくされ、隔離状態の身となつた。

幸い症状は軽く、熱も二、三日で平常に戻り、暫くして「陰性」ともなつたが万全を期して退院までの27日間、外界と遮断された独居の日々を過ごすことになった。

静謐せいひつな日々であった…。

窓辺からのゆるやかな陽差しの移行だけが「時」の移ろいを告げている室内は、平穏なやわらぎが満ちていた。

今、生きていること。生かされていること。多くの人に助けられ、今此処に在ること…。

感謝の渦は膨らみ、不思議な僥倖えいひつの念が湧きあがってくるのであった。

42日間の入院生活に別れを告げ、松葉杖に支えられながら(3面上段)

(2面下段より)A氏は自宅に戻った。ベランダに広がる青空には、うっすらと白雲が浮かび、春の兆しを漂わせていた。

日々、歩くことにも努め、半年後には杖無しで近場の逍遙を楽しめるようになっていた。新鮮に目に映る、日常の光景…。微風に戯れる街路樹の葉音は優しく響き、春の息吹きが身体を拓いていくようであった。

砕け、バラバラになつてしまった骨々が序々に本来の形体に近づいていること。一時は手術も勧められた、中骨の離れてしまった部分に新しい骨が生まれ(再成)始めていること。目を見張る思いでA氏は自然療法の威力に驚嘆し、身体の神秘性に触れる思いであった。

計り知れない「秩序」のもとに、その一瞬一瞬に息吹いている生命…。不測の事態が「不条理」の世界とすると、治癒、心の浄化への経緯は「秩序」の世界と言えるのだろうか。

光と影の如く…。

秩序への憧憬は、音楽や美術作品との対峙に於いても更なる深淵へと誘い込む。特に全細胞の隅々まで浸透してくるように感覚されたのが、バツハの「平均律クラヴィーア曲集」であり、絵画ではセザンヌの「サント・ヴィクトワール山」であった。私的見解ながら、この世の何ものにも依存することなく創造され、確かな存在として現出する「作品」。

放射してくる振動と響きは、己自身と一体となり…「永遠の今」に解き放たれるようであった。宇宙の摂理とも思われる秩序の極致の美がそれらの作品に内在しているのではないだろうか。このような芸術をつくり出す、人の生命に秘められた創造的イメージネーションへの畏敬の念は、新たに齎された恩恵のようにさえ感得されるのであった。

バツハとセザンヌについては、改めて考察を深めたい…。と、想いは

駆けめぐる…。

季節は巡り、新たな冬をむかえようとしている現在も、リハビリ通院を続けながら、希望と感謝と共にA氏は治療に励んでいる。

謝辞

私的事柄を連ねてしまいましたことをお詫び申し上げます。普段あまり意識することのない、身体への想いを共有して頂ければ幸いです。そして、一度とない今日という日が不思議と感動に満ちたものでありますよう、祈念致します。

ご挨拶



弊紙通信の  
前回は  
清水の  
水害の  
記事を

書かせて頂きました。

弊社製造水の原水は井水でして、水道水が途絶えたという「災害」を免れました。タンク壁も水洗いされて、有り難く新年を迎えられます。

「思いのままに」

信州から

看護師 工藤美智子

### 田舎でも……

冬の準備(田んぼ・畑・漬け物)を終えて、のんびりし過ぎています。友人との約束が、ポツンと記憶から抜けていたりして、ドキッとすること頻です。申し訳ない限りです。朝一番のイメージや、夕食前の缶ビールは、まったく忘れることがないのに。忘れることと上手に暮らしていた(反省し、あやまつたりして、明るく頑張つてい

た)両親を思い出します。同じになりました。

先日、上田市へ、オペラ鑑賞(ヴェルディ作曲「仮面舞踏会」)に、友人とでかけました。田舎でも、こんなに素敵な舞台が観られる時代になったのだと、感激しました。

佐久市へ、初めて交響楽団が来てくださり、小さな寒いホールで、ヴァルディ作曲の「四季」を聴いたのが、50年程前のことです。ホールも良くなりました。勤労者音楽協議会の役員の皆さんが、長年にわたり、ご苦労して下さい、佐久地方の今の音楽文化があると思います。

舞台を観ながら、久しぶり

に、八王子にある純心学園短大音楽科時代のことを思い出しました。日夜、努力し苦労した二年間でした。それにしても、健康であったからできた学びの日々でした。

真白な雪をかぶった八ヶ岳

### The Four Seasons 'Spring' - I. Allegro



ヴィヴァルディ「四季」より「春」～第1楽章



マイナス腸活  
フィットネス

### エクササイズを見る

MOVIE

1-14 すべての動画を通して見る 59:42



楽曲ダウンロードはこちら  
マイナス腸活フィットネスのための楽曲  
「Catharsis(カタルシス)」を制作いたしました。  
ぜひご活用ください。  
※ダウンロードする際はWi-Fiのご使用をおすすめします。

音声データ(ショート版) 4:54 (6,800円)

音声データ(ロング版) 19:18 (27,145円)

のふもとから流れてくる水道水で、いただくスイマグの一杯は、感謝の一杯です。新しい一年も、どうぞ、よろしくお願ひします。

マイナス腸活のための楽曲「カタルシス」は可憐な音、と言いますが癒される音色です。ご自由にダウンロードして頂いてお役立て下さい。(H)

## Hのひとり言

巻頭での花見氏登場の「秘話」を書きたいと思いましたが、。が、「ひとり言」では、秘話がひそひそ話にならないかと、花見は招かれざる存在かと、いや私の半分は花見かと。

さらに「秘話」などと、「勿体付けて」と言われても可笑しくないのです。勿論勿体など付けてはいないのですが。

それこそ「ひとり言」くらいですから一人だけが知ることとしてくらいがいい所なのですが、「H」にとっては通信執筆上ちよつとした転機にはなつたのです。

巻頭にて「花見氏登場」は2016.3.1号からでもう7年目になるわけです。「小説風」として、小説作家氏の誇りを汚してはいけなし、それでも何か取っ付きやすい文面・文風にならないかと考えあぐねての「小説風」でした。そんなわ

けですから、小説にもなっていない、かえって読んで下さりながら惑わしていないかと迷い乍らの7年間です。

三保通信自体、B4紙裏表の4から6ページの小さな小さな通信でして、ただ永くだけ書かせて頂いてきたにすぎないというものです。ただし続けられているのはひとえにご寄稿の皆様のご協力のおかげなのです。本当に感謝しかないのです。

そんなわけでご寄稿があつてこそなわけですが、巻頭が小説風?!って、しかも小説でもないのに「大丈夫かあ、」とご心配頂いているかと思ひます。

小説家という方々は、その資料づくりに膨大な努力をされていることは耳にしております。たとえ小説紛いの小説風であつても、やはり裏付けも怠らずにしなければと思っております。また何より、少しでも皆さんと豊かな交流にさせて頂きたいと願っております。

(H)

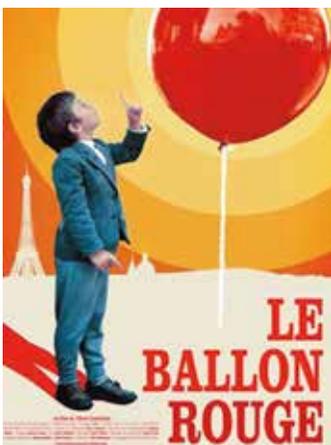
巻頭の文章に『赤い風船』という映画をみて世界旅行の夢を見た、と書きました。その『赤い風船』は何かと、そのご説明です。

(H)

『赤い風船』(あかいふうせん)は1956年のフランスの映画。

アルベール・ラモリス監督の作品で、第29回(1956年)アカデミー賞において脚本賞を受賞。また、第9回(1956年)カンヌ国際映画祭において短編パルム・ドールを受賞した。

フランス・パリのメルモンタンを舞台に、少年と風船との「友情」を描いた短編作品である。『ウィキペディア(Wikipedia)』より



『腹の健康』第六章宿便保留

—慢性便秘とその結果—

『月刊西医学』1981.2月号再掲載からの転載です。(H)

## 腹の健康

西勝造

習慣的に沈滞している腸は、身体 of 各組織に影響する幾多の疾病を発生させる土壌と見なしてよいであろう。

疾病を絶滅させるのには、その疾病が栄養をとつて繁殖する根幹を切らねばならぬ。そして、多くの人々が、摂取している、あまりにも腐敗しやすい食事を少しも腐敗しない内

に食するのが真の栄養摂取となるのだけれども、実際は既に腐敗しているのが分らないので食べてしまったものが多いのである。だから医師は、まず腸の状態に最初に注意をはらうのは不思議な事ではないのである。そして、それらの腸は文明人の間にあつては一般に沈滞しているものである。

人体というものは、船の防水室のように各部門が独立しているものではなくて、実際は、全体として生きているのである。調和した全体として、身体 of 各部門が、それぞれその適當の仕事の分け前を貢献する事が必要欠くべからざる事であつて、そ

れが、身体 of 一般的な経済ともなるのである。腹が中央に配置されて全般に影響を及ぼすのである。

## 三保通信の

## 無料定期配送について

製品のご注文の折など、弊紙三保通信を送らせて頂いております。押しつけがましくとも思うことがあります。嬉しく、そして定期配送をご希望頂けるようなことがあります。

有難く配送させて頂きますのでお申し出頂きたいと思ひます。(H)

## あとがき

2022年は、ご寄稿者様をはじめ皆さまのご協力を得て、6回分の三保通信を発行させていただきました。迎えたこの年も、たくさんの方の共有と、健康談義と、あたたかな心の交流がありますように。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。(Y)

