

# 三保通信

25.5.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所  
静岡市清水区中河内一五一三  
☎ 054-396-3321

ここにも「洞窟愛」に、正確には「チビゴミムシ愛」だろうか、その為洞窟に導かれた人がいる(川井伸矢氏、2025・2・28「文化」日経紙掲載)。22年間で全国142カ所の洞穴に入つて採集し、生きた姿を撮影してきた、という。所属する日本洞窟学会や大学探検部の資料で情報を集め、時には地元の人に聞き取りもして洞窟に行く。

前号で、「地球を抱きしめる」シリーズは次号の通信でも書かせて頂くのだが、と、その主人公ジーナ・モーブリーの「洞窟への愛に導かれて」が始まったのだが、川井氏とジーナさんに共通するのは「夢中になる、」なのだ。

ジーナ・モーブリーは「家族でキャンプに出かけた12歳のとき、初めて

洞窟探検をした。「最初の瞬間から、洞窟が大好きになりました」。それが古気候学を学ぶにつながった。

川井氏も「登山家の母と山を歩き、虫好きになった。成人するまでにゾウムシやクワガタ、と昆虫遍歴を重ね、30代半ばで糞虫にはまった。

花見氏

☞ 「地球を抱きしめる」シリーズに寄せて ☞

ウルフランド半島(グリーンランド)の洞窟も沖繩の堅穴洞窟も

糞虫を調べているうちにチビゴミに惹かれていった。

「地下空間は年中ほぼ一定の温度を保つ。地中熱が再生可能エネルギーとして注目を浴びるが、チビゴミは太古の昔からエコな空間を利用す

べく進化してきたのだ。暗黒世界の小さな住民に、畏敬の念すら抱く」。

「地球を抱きしめる」シリーズの二回目なのだが、それにしても「地球を抱きしめる」とはなんと「大げさな!」とも思うのだが、「暗黒世界の小さな住民に、畏敬の念すら抱く」心情こそ「地球を抱きしめる」心情にさせるのではと思えてくる。

チビゴミは太古の昔からエコな空間を利用すべく進化してきた、と。それに対して進化したいと人間は思いながらエコな空間を破壊してきたと思えてならない。

川井は言う。

チビゴミムシという気の毒な名の昆虫がいる。光の届かぬ地下にすみ、多くは複眼が退化している、体長は数ミ、存在すら知らないだろう。だが私は、アメ色に輝く洗練された姿に魅せられた。洞窟世界が出会える場所である。

(H)

「、このペースで医療費が増大すれば日本は財政破綻をきたしかねない。医療の質を落とさずに医療費を縮小するには、疾病の発生そのものを予防すること、つまり一次予防が必要なのだ。」(2024・11・30日経紙、コラム「元気の処方箋」シリーズ『食・睡眠・運動』—神奈川歯科大学大学院特任教授・医師川嶋 朗)と仰る、医師の方の文章がありました。

この記事の見出しは「病気の「予防」が日本を救う」です。予防を言う私に、このタイトルが中の文章を読ませてくれたように思えます。

実は、文章の冒頭はこういうものでした。

「日本は国民皆保険制度という世界に冠たる医療制度がある。このためか日本国民は健康増進への意識が高い方ではなく、健康維持

に努めるよりも健康を損なった場合に医者に依存すればよいといった傾向が強く認められる。」

勿論この制度が、制度への依存を目的にしたものではない、と思いますがつ、日本国民は健康増進への意識が高い方ではなく、」と言わせるのも現実が予想を超えているのではと思わせるからです。

川嶋教授はさらにこうも言っています。

「、医療の質を落とさずに医療費を縮小するには、疾病の発生そのものを予防すること、つまり一次予防が必要なのだ。」

「一次予防というと、やはり適正な食事、運動不足の解消、十分な睡眠、ストレスの軽減などがポイントである。」

と。

またすでに10年前のことになりますが弊紙に掲載させて頂いています。見出しは『病院好き』は治

るか」の「究極のリスト」でした。(2015・9・19日経紙より)

「米オレゴン州では公的な医療保険の財源をどのような病気や医療行為に優先的に配分すべきかを住民の意見を踏まえて決める。当局が費用対効果などに基づいてつくった優先順位リストを住民の声で修正する。その結果、今年のも優先順位が高い分野は「妊娠」となった。「出産」「予防」が続く。いずれも日本では公的保険の対象とならない分野だ。」

「オレゴンの基準では日本の医療費のうち5兆円が公的保険の対象外になる」

日本では「究極のリスト」は無いし「予防」が三位にもならない現状をどう理解したらいいでしょうか？ (H)



イラスト 大塚砂織

## 健康トーク 掲示板

「拝受の三保通信を、あらためて早春の社頭に並べ

させていただきました。ご境内では梅や桃が少しずつ花をつけはじめており、例年よりも遅れておりますが、少しずつ春の景色となつてまいりました。貴社の付近でも蕾が大きくなつてきておられるようでございますね。過日、東京への移動の折、新幹線の車窓からは霊峰・富士の御山が大変綺麗に見えましたが、山頂付近の白色は少し薄くなつていたようにお見受けできました。(3月8日記、y・h)。

書状拝読させていただきました。オートファジーについて医家のお一人が「オートファジーとは人間の持つ、いわばリサイクル機能で、細胞内の成分を分解し、新しい成分にして再利用する」という優れた自己治癒力だ」と述べられたとのこと。

お恥ずかしながら初めて拝見・拝読させていただきました。

その先生が確かに言わんとなさることの趣旨は理解できるような思いを抱きますが、現状、我々が教えられてきたオートファジーの「狭義」の定理(すなわち、ノーベル生理学賞・医学賞を受賞された大隅先生が提唱されておられる定義)からは少し外れるように愚考します。

同時に、生物学者である福岡伸一先生は、動的平衡を解説される複数の書物の中でオートファジーについて幾度か言及されていたと記憶します。

即ち、生命現象として物質を壊すことと作ることが体の中で起きているのですが、これらは同時に起きているもの、同じ量が常に起きているわけではない点に注目されておられました。

その上で、その「壊す」という生命現象の持つ不安定さに注目をされた上で、「常に自分を壊し続ける」という「矛盾」を説明するものの一つとして、オートファジー理論を用いて説明できるという趣旨のことを述べておられたと記憶します。

済みません、いまその根拠となる福岡先生の著書などを提示することができません。少し自分の書棚などをゆつくりと探してみたいと考えます。しばしお時間を頂くことができれば幸いです。

また今号の若松満喜様の「ストレスって何だろう?」に始まるお話を大変興味深く拝読させていただきました。

冒頭で「ストレスには、良いストレスと良くないストレスがあります」と看破されておられます。

この一文を拝読したとき、急に思い出したことがあります。

『僕が医者<sup>わけ</sup>を辞めた理由』を執筆された、永井明先生(1947年〜2004年)が、その本の中で、



(4面上段へ)

(3面下段より)

カナダ・モントリオール大学に御留学をされた時のエピソードとして同じ言葉を教えられたと言及されていました。

即ち、永井先生の恩師は「stressには use stress と nonuse stress の二種があることを正しく知り、内分泌医学の見地から研究せよ」と述べられたそうで、この趣旨に則<sup>したが</sup>って研究を始めたのだという趣旨のお話でした。確か1970年代のエピソードとして述べられていたように記憶します。

永井先生のご著書を読んだのは、小生が学生時代のことです。今回のことがあるまですっかり忘れていた内容でしたが、一気に30年以上の時間を遡<sup>さかのぼ</sup>り、急に頭の中に思い出しました。人間の記憶というものは摩訶不思議ののだとあらためて思います。

## 人間を思わせる!?



<https://www.jtb.co.jp/kaigai/world-heritage/europe/italy/pisa/>

イタリアのピサ市にあるピサの斜塔（世界遺産 地上55.86メートル、296階）最大5.5度傾いていたのが何度も改修工事が行われていて、約20年前の改修工事で現在では3.97度。

1173年の着工。工事中から地盤沈下のために1372年の完成時に既に傾斜していました。世界七不思議の一つにあげられています。ガリレイが落体による重力の実験を行なったことでも有名です。（グーグルしらべ）

そもそも二足歩行動物の人間、どうしても歪みができます。もしかしたらそもそも傾くのもかもしれません。このピサの斜塔を見て、これって「人間」に見えてきたのです。

それでもピサの斜塔は階段（大理石製を一步一步進む、らせん階段を進みます。上り下りは必ずあります。時に、逸<sup>はや</sup>る気持ちもあります。どちらの時も一步一步とあります。少し駄洒落のような話ですが、傾いたからといって設計変更はされていないわけですから。

ところが人間が傾き出した時、この一步一步が出来るかといえますと

(5面下段へ)



## 郷土の人、“利賀村”を遺す<sup>(2)</sup>

(世界へ演劇発信―  
合掌造りの劇場から)

富山県で岐阜県境にある利賀村は、鈴木忠志さんの演劇活動の本拠地。

世界に通用する演劇づくりに集中したい、東京から世界へ、ではなく、利賀村から世界へと志を立てたということなのです。(日経紙2024.9.2)『私の履歴書鈴木忠志②』より)

こちらにも興味をそられたのですが、加えて私の目を引いたのは、全くのローカルでこの鈴木さんが旧清水市(現静岡市清水区)に実家があった、ということでした。

ただし「父親も積極的に賛成した、と告げられた(同欄③)」という中学3年時、東京に転校がきっかけになり、中学からの孤独な下宿生活の中から高校に入学、そこで国語の坊城俊民先生のクラスを選んだこ

とが「私の人生での唯一の恩師といえる人であった」ことにつながる。

そして鈴木さんは坊城先生の「この言葉は今でも私を励まし続けている」と書いて、こう言われたということです。

「君は大きな幻想を持ちなさい。幻想を持たないと個性が確立されない」と。

“個性の確立”に幻想が、、といっても“幻想”は鈴木さんもその意味はすぐにはわからなかったという。そして、

「自分にとってもフィクション(作り事、)となるような大きな未来像を持つことだ、年を経るとそれがいつの間にか身近になることもあるというように了解した。」

一言で言えば“大きな作り事”に、このことに目を見張らされるのですが、“個性の確立”は誰もが願うところではないでしょうか。(H)

(4面下段より)

中々難しいというのが常ではないでしょうか？不調とか病気の時のことですが、そのような時、早く結果を求めて急ぐ、一步一步を忘れてしまします。



一步一步  
はいいい時も  
悪い時もで  
す。一步一步  
確認し、改  
善を確信  
すること  
です。

“症状は  
療法”と  
言います。  
症状が教

えている、自分の身体が教えていることを聴く、十四の心で聴く耳学が問われます。

(H)

『腹の健康』第七章 食事一  
『月刊西医学』一九八一・七月号  
からの転載です。(H)

## 腹の健康 西勝造

私は多くの便秘患者やら、種々雑多の疾病に悩み、どうしても現代医療で治らないからと、治療を望む人々に私の健康法を指導して治療したかなりの多数の経験を有しているものである。そして私の許に來た患者の、平生の食事を念入りに研究した結果、この人々の七割五分までが便秘に罹っているのを知つていかに食事の誤りが多くの疾病の原因をなすかを痛感した。

それ故に、食事の習慣が、このような大多数の万病のほとんどといつても過言でないほどの根源である便秘―宿便保留者―の原因となつているならば、根本の治療法こそは、この食事の習慣は正の確立によつてのみ求められ

るべきである。ところが私の唱える食事法が実行出来ない場合とか、又はまだその真理に到達しないとか、集団生活をしているとか、他人に賄<sup>まかな</sup>つて貰っているときなど、(下段)

5月号はこのぼりとスイマゲを大空に泳がせてみました。健やかな成長を願うこのぼりはスイマゲととても相性が良いと思い描きました。(ユミ、ゴン)



(中段より)理想の食事が出来ず、この宿便停滞を排除すると同時に今後とも防止することが出来ないとするれば、それは必ず足に故障を生ずるものである。『足は万病の基』となる訳である。

その足の障害を常住不断、予防と是正をする習慣生活まで推し進めるならば、人類の疾病は半減されるであろう。食事法も改良されない、足の傷害も直すことをしないとすれば、今度は『疾病の原因は一酸化炭素』であるということになる。して見れば何を置いても第一に注意して西医学に精進し健康を回復し、無意識的に何を食べようが栄養になるようにならなければならぬ。

### あとがき

米オレゴン州の住民が考えた「医療費を割くべき優先順位リスト」は、上から妊娠、出産、予防と続きましたが、現代の日本ではこうはならないでしょう。「病気になるてから考える」ではなく、「病気になるないよう考える」への方向転換が求められます。(Y)