

三保通信

25.7.1

〒424-0401

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

彼女は「洞窟への愛に導かれて、英ブリストル大学で古気候学の博士号を取得した。学んでいた時期にはすでに、洞窟がタイムカプセルのようなものであることに気づいていた。洞窟には、何千年にもわたって蓄積された鉱物の堆積物があり、過去の気候の状態に関するデータが眠っているのだ。

こうした堆積物は、洞窟内で水が滴り落ちたり、流れたりする過程で形成される。(シリーズ「地球を抱きしめる」ナショナルジオグラフィック日本版・発行『柵日経ナショナルジオグラフィック』)

「洞窟」というと、昔の人なら洞窟の防空壕を連想するだろうか。大木の洞もあるかもしれない。かくれんぼ遊びの子どもには得意な場所。

家の中なら押入れ、「宝」は無い。それが「世界」を知る古気候学者になると考える。

「グリーンランドと南極は、古気候学者たちの心の中で、特別な位置を占めている。なぜなら、どちらにも何十万年も解けたことのない氷が存在

花見氏

📖 「地球を抱きしめる」シリーズ

に寄せて👉

悠久ゆうきゅう(遠い過去から遠い未来まで)に学ばなければ滅びる、

し、そこから連続した気候の記録が得られるからだ。」(同シリーズ)

「洞窟生成物の分析を基にグリーンランドの気候の記録をまとめ上げた者はまだいなかった、そのためには、現地に行かねばならない。(同シリーズ)」

「モーズリーとシヨン他の3人のメンバー、彼らは最終的に、それまで探検されていなかった数カ所を含む26箇所の洞窟の記録を取り、16点の洞窟生成物のサンプルを集めた。その地はグリーンランドも最北部の洞窟群」(同シリーズ)その一つがウルフランド洞窟である。

彼らの苦労は報われた。分析により、それが53万7000年〜58万8000年前に形成されたことが示されたのだ。洞窟生成物の形成には、水が滴ったり流れたりすることが不可欠なため、分析されたサンプルの存在自体が、当時のグリーンランドは今よりも湿潤で温暖だったことを示唆している。(シリーズ「地球を抱きしめる」)

今を生きる私たちが、生まれてきたところと、どこに生きていくのか、その学びに問うことを常に思い起こしたい。

(H)

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜^{まさき}

ストレスと上手に

お付き合いするには

前回の通信3・1号では、ストレスには良いストレス(急性)と悪いストレス(慢性)があり、悪いストレスが続くと、抗ストレスホルモン(コルチゾール)を多く使い、身体疲労、神経疲労、脳疲労を招くこと、そして鬱をはじめ様々な病気に繋がることを書かせていただきました。疲労が発するサインを知り、疲労を早めに対応して対応していくことは、ストレスとうまく付き合い現代社会を生きやすくするためのポイントではないかと思っています。

著者(前回記述、杉岡クリニック 杉岡充爾氏)は「健康になるうえで一番大事な事は、腸内環境をいかにキレイに保つか。それがホルモンの

バランスを整える為にすごく大事」と述べています。腸内環境が悪いと、腸内環境を治そうとコルチゾールが働き続け、いずれ枯渇してしまう。添加物の処理や糖化(食べ物から摂った余分な糖質が体内のタンパク質等と結びついて細胞などを劣化させる現象)もストレスであり、それを治そうとコルチゾールが働くことになる。腸内環境を整えることは予防医学の視点からとても重要です。一つお勧めされているのが、『朝起きたら、レモン白湯を飲む』こと。レモンは最強の疲労回復物質。クエン酸を含有し殺菌作用もあり腸内環境を改善する。レモンと白湯を一緒に摂ることで体温が上がりが代謝を高めてくれることが期待されます。

また、疲労の分かりやすいサインとして「肌疲労」があります。疲労が少ない人の指先の血管を顕微鏡で見ると、スムーズに血液が流れて

いるが、疲労が溜まっている人の毛細血管はギョツ、ギョツと詰まりながら流れているそうです。そうすると血管の周りの細胞が酸化し活性酸素が溜まり、肌の色が悪くなる。肌の色が悪い人は、疲労により毛細血管の血流が落ちているという一つの証拠(サイン)なのです。そして体温も低く、免疫力も低下しています。血流が悪いということは、血管にストレスがかかった時、心筋梗塞や脳血管疾患につながりやすいという事を意味しています。2016年アバディーン大学が行った研究では、疲労度が低い人と高い人では、高い人の死亡率が40%増えた、その原因のほとんどが(3面上段へ)



(2面下段より)心筋梗塞や脳卒中

などの心臓血管病という結果があるそうです。疲労のある人、ストレスがあることは命に関わるのが分かります。そこで薦められているのがまず「運動すること」です。汗をかくてデトックスできる他、運動によつてドーパミンやエンドルフィンが放出され、良いホルモンが出たりストレスを感じにくくなる。甘いものを食べても幸福感は20分しか続かないが、運動の幸福感は12時間持続するそうです。散歩でも、ストレッチでも、何からでも良いので、自分のできる運動を取り入れて血を巡らせることが、一つ意識してできることかなと思います。

他にも沢山のストレスと向き合う方法を述べています。

「冷温水」―血管を健康に保つ。

「マグネシウム(エプソムソルト)の入浴剤」―マグネシウムは皮膚から吸収されやすい。筋肉、血管、精神のリ

ラックス。

「アクティブレスト」―休憩時間に何をするかはすごく大切。ただ休むのではなく、積極的に自分の気持ちいいと感じることを取り入れること。時間を区切ってオンオフをつけることでコルチゾールの分泌を減らすことができる。

「姿勢に気をつける」―猫背は肺が小さくなり、呼吸が浅くなる。姿勢を正し脳の酸素不足、脳疲労を防ぐ。「孤独も慢性ストレス」―人に話すこと、ペットでもぬいぐるみにでもいいから話をして客観的になることで、ストレス緩和になる。

「疲労回復物質を意識して摂る」「考えない時間を作る」「プラス思考を意識する」など―人の思考は大半が過去のことと未来への不安。

後で後で、明日から、ではなく、小さなことを今から積み重ねていくことが、今日の自分の生きやすさに繋がるのだと思います。

症状は自分がつくり、

自分は症状に学ぶ

そして、つくるのは夏の6、7、8月。冬の12、1、2月だと思います。

症状即療法	症状をつくり				
	春 (3、4、5)	夏 (6、7、8)	秋 (9、10、11)	冬 (12、1、2)	春 (3、4、5)
症状に学ぶ		症状をつくり			
			その症状が現れ		
				症状をつくり	
					その症状が現れる

何らかの症状が現れるのは秋、春なのだと思いますが、現れることなく健康に過ごせばそれらは夏・冬の生活(衣食住等)の備えが良かったと思えます。

自分をコントロール出来るのもでき難いのも環境に大いに影響されると思います。「二年」のことを言っているのですが、「つくる」のも現れるのも「数年」を経て、

(4面下段へ)

健康トーク

掲示板

御地・清水は久しく訪れておりません。

愚息が幼き頃、清水港から伊豆までフェリーに乗り春の風を浴びながら短い航路を楽しんだことがあります。

三保の松原とはよく申しますが、そのとき車窓から三保の松原を拝見したことを今でも覚えております。

新幹線は便利ですが、車窓の風景はめまぐるしく変化するために、楽しむにはいささか慌ただしいのが玉に瑕と思っております。これが将来はリアモーターカーだそうです。全地下での運行とのことで車窓は楽しめそうになく、風情とは程遠いと愚考します。

また貴地をお伺いする機会があることを願っております。(y・h)

さて今号(※2025・5・1発行)洞窟のお話、大変興味深く拝見。

洞窟という閉鎖空間であつたが故に、いろいろなものが保護され、今日の我々が目にすることができることも多々あつたかと思ひます。

我が国の事例であれば、かの高松塚古墳の石室絵画でありましょうか。つい先日、奈良県の出張ブースが某所に臨時設営されており、近く、国宝・キトラ古墳壁画が限定公開されるとありました。

さらに世界に目を転じるならば、アルタミラ洞窟と北スペイン旧石器時代の洞窟壁画は、いろいろ考えさせられる事例だと考えています。

1879年(日本では明治12年!)の夏、スペイン北部の洞窟でわずか5歳の少女マリアが手提げランプを片手に、ほのかな明かりに揺めく天井を見上げて発見したのが、躍動感にあふれた牛の壁画でした。

これが後に世界遺産となる「アルタミラ洞窟」(登録1985年、文化遺産)の発見のエピソード(下段へ)

(3面下段より)というのは体力・年齢によつて変わるかと思ひます。

ただいずれにしても「自分がつくり、自分が学ぶこと」だと思ひます。自分、自分と言つていますが、自分のからだは必ず教えてくれている、教えられていることを学ぶことこそ大事なことと思ひます。

躰からだが教えている、からだは自分の所有物ではなくて素晴らしい教師だと思ひます。健康であることの意味は「学ぶ」ことからあるのではないでしようか。(H)

(中段より続く)です。

マリアの父マルセリーノ・デ・サウトウオラはアマチュア研究者で、洞窟の入口付近で旧石器時代の地層を調査していたと言ひます。

このとき偶然にもマリアは、その洞窟の奥へと入り、天井一杯を埋め尽くすかの如く描かれた全20体の野牛(古いタイプのバイソン(5面上段へ

(4面下段より)と考えられる)を見つける。5歳の子どもの小さな身長が幸いしてでしょう、低い位置の壁面に視線が向かったのでしょう。



アルタミラ洞窟 <https://www.hasegawadai2.com/>

1万4500年前に、いまのヨーロッパ人の祖先であるクロマニヨン人は、岩肌の凹凸を活かしつつ黒い木炭で輪郭を描き、赤いベンガラでボカシを入れて立体感を作り出しました。先史時代のヒトによる高い芸術性を、現代の我々が知る契機になったと言えましょうか。

アルタミラ洞窟が公開されたところ、人々の持ち込む湿気等で傷みが激しくなり問題視されるようになり、2002年に閉鎖されました。

現在はごく限られた研究者と希望者にのみ短時間の見学が認められているようです。近くに3Dのレプリカ施設が作られ、一般の見学希望者はそちらを見学するようです。

これも世界遺産を守るためなのでしょうが、悩ましいことだと思えます。

医療費問題、医療従事者の責任は重いと考えます。

同時に、医療サービスを受ける患者さん側の意識も変えていってもらい必要もありましょう。

国民皆保険制度は優れたシステムで、これをいち早く導入した日本はよき国であると言えましょうか。

今日、市町村レベルの補助も入り、義務教育課程の小児は、一般外来

診療では窓口負担が無い場合も多く、多くの患者さんや家族が助かっていることでしょう。

しかし、何事においても「タダ」(無料)は無いのです。

批判を受けるかもしれませんが、財布からお金を出さないと、どこか意識の中で、「無料だから」という甘えが出てくるのかもしれないと考えます。そうした中で、予防医学に注力すべきとの御意見には強く賛成いたします。

また同時に、日本では妊娠・出産は「病気ではないから」という理由から、皆保険制度の枠外に位置づけられているのは、なにか奇妙な気が致します。

この根底に流れるのは、啓発活動であり、教育かと存じます。

医療への理解を求め、予防医学教育や病気の予防に関する啓発活動とセットでなければ、いけないのであろうかとも思っております。

はじめにお詫び申し上げます。

弊紙（隔月発行）5月1日号で転載『腹の健康』を書かせて頂いています。が『腹の健康』第七章食事一は第八章食事一の誤りでした。ここに訂正してお詫び申し上げます。（H）

『腹の健康』第八章食事一
『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

食事はどんなもので成り立つべきか、それを了解するのには、まず人間は、万物の霊長であるということ、を、記憶しなければならぬ。

カエルがまだ、オタマジャクシの状態にある時は、それは、菜食主義者である。そして大変長い腸を有している。成長して来るとカエルは肉を食べるようになる。すると、その腸は大変短くなる。排泄作用の見地からいえば、これは誠に有意義なことでは

ある。

文明人の腸は、長過ぎるという外科医がいる。本当は、長過ぎ（下段）

夏、花火の季節がやつてまいりました！ただコチラ、作者のゆみゴンさん労作のスイマグボトル様の花火です。花火も“こそばゆ”そう。（H）



（中段より）るのではなくて、腸の使用法が誤っているのである。

彼の腸は、病菌が好都合に繁殖する土壌となる。故に我々は健康になろうと欲すれば、身体の一部、腸を切り取ったからとて、目的を達するものではない。疾病に対して責任のある処の生活習慣を是正しなければいけないのである。

人間の腸内には、二種類の病菌が、発見されるのである。この二種類とは、発酵菌と、腐敗菌と称せられる。前者は、デンプンや砂糖によって発生する。しかるに後者は、タンパク質において発生する。タンパクと言えば、肉類や、卵の白味のようなものである。

言葉を代えると、発酵菌は野菜類に生ずる。しかるに腐敗菌は、肉類に生ずるのである。前者の病菌は無害であるが、後者の病菌は、危険である。

”症状をつくる夏、予防に努めたいですね！（Y）