

三保通信

25.9.1

〒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

グリーンランドの洞窟群の一つウル
フランド洞窟は53万から58万年
前に形成された。洞窟には蓄積さ
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
ているという。前回は、洞窟に悠久
(遠い過去から遠い未来まで)を学
ぶと、今回はペンギンに「悠久に生
きる」とは、」を学びたい。

最古のペンギンはおよそ6000万
年前に現在のニュージーランドに出
現している。それ以来ペンギンは「天
性の探求心かられて生息地の開
拓に挑んできた」(ナショナルジオグ
ラフィック日本版5月号)。南極に、
エクアドル沖の島々に、赤道地方
に、そして南米沖の島々に。ところ
がどんなに遠くに移動していても、
ペンギンの多くは今、同じ問題に直

面している。およそ半数の種は絶滅
するおそれがあるという。ペンギン
ではアフリカに生息するケープペン
ギンが初めて「近絶滅種」に指定さ
れたというのだ。石油の流出、プラ
スチック汚染、海水温の上昇など海
洋の汚染はペンギンたちを苦しめ
花見氏

『「地球を抱きしめる」シリーズ

に寄せて』

ペンギンは我らに、自然との
”共同“を教えている、

ている。それでも一部の種は、海水
が減り、割れやすい状態になると、
別の場所に移動することがわかって
いる。低危険種のジェンツーペンギン
は、南極海の水温が上がり、海水が
減ると、食べ物を求めて南下した。
米コーネル大鳥類学研究所ジェン

マ・クルカスは「新しいコロニーが形
成される場所はほとんど南下して
います」(同紙5月号)と話す。

パタゴニアのごみだらけの海岸に
すみ着いた数羽のマゼランペンギンた
ち。その勇姿に触発されたのか、こ
のコロニーに加わるものが出始めた。
生物学者ボルボグルは群の健康状
態を調べ、プラスチックのごみが引
つかけて動けなくなっていた個体を
放してやると、ペンギンが安全に暮
らせるように、さらに時間をかけ
てごみやがれきを丹念に片づけ
た。

ごみだらけの海岸にすみ着くマゼ
ランペンギンたちに勇姿を見たペン
ギンたちもペンギンたちなら、ごみ
やがれきを片づける生物学者ボル
ボグルは神の使い手か、。

コロニーは「チャンス」で、「チャンスが
あれば、自然は力強く栄える」と言
う。争って生き残る、それが人間が
考えることとは、!!

(H)

乾達先生(旧清水市で町医者)が「花澤君も通信を書いたら良いよ」と言つて下さつて、それから書かせて貰うようになったのがこの三保通信です。それでもすぐには書けませんでした。先代の父(政雄)には、「まだ早過ぎる!」と、。本当にそうでした。

乾先生は、院内誌『いのち』〔昭和48年(1973年)8月創刊、いのち縮刷版一開業医の健康新聞〕として昭和54年初版第1刷(53号までの発行分)を出版されていました。毎月刊の『いのち』、その37号を左にご紹介します。



私も縮刷版Ⅷ(終刊399号まで含む)までは頂戴していて弊社図書に並べさせて頂いています。縮刷版Ⅵに掲載された『いのち第297号』は「死を考える(五)死の準備」を書かれています。

死ぬ時期がきたら、自分の順番がきたのだから順番を乱さないようにと、落ちついて死ぬことができれば周りの人たちにそれ程悲しんでもらわないで逝くことができるのではないのでしょうか。人間の死に方としては周囲の人に愛されているうちに、惜しまれて死んでいくのが最もよい死に方でしょう。(本文より一部抜粋)

2012年3月に引退されるまで書き続けられました。2012年には東京へ転居され「あしたへ」を書かれています。その乾先生が本年6月に亡くなりました。90歳になられ静かな旅立ちをされたと思います。私も一筆箋にて律子先生(お

連れ合い、医師)あてに書かせて頂きました。

去年から、そして通信5月号まで弊紙三保通信を送らせて頂きました。本当に最近のことで、中々お送りできなかったのです。「何を言われてもいいや、」の心境でした。とにかく町医者として地域医療に邁進され、そして地域住民の健康を守るため公害反対運動の先頭にも立つておられた、人生の師でした。恐れ怖れでした。

それが、今になつては数回限りでしたが、通信をお送りし届いたところになるとお電話を頂けて、「乾です!」のお声なのです。何を仰るわけではないのですが、そしてコメントするわけでもなく、でもほんとに親しく「ありがとう。」なのです。恐縮なのです、とにかく三保通信発行の恩人なのです。私の担当のメインは巻頭ですが、これが書けないのです。書けないで、(3面上段へ)

(2面下段より)

苦しんだという話はとうとう先生には言わず仕舞いでした。それが年来のご寄稿の皆さまのご協力があつて、現在は6ページ、そして最近ではカラーのイラストや、写真も使わせて頂きます。先生の通信はびしっと文字でしたから、何か遠慮してお送りしていました。主催された地域医療研究会にも参加させて頂きました。ほんとうに多くを教えて頂いています。(H)

◎42年間、「患者自身が治療の主力」をモットーに「教育医療」を実践し、地域の人々の健康を支えてきた町医者が、多忙な診療の合間に綴ったエッセイ。



病気になるてからでは遅すぎる、

「ストリート・メディカル」

と言うそうです。(H)

「治療して人を健康にしていこう」から「人間をみる、人を診る、どのように暮らしたいか、ヘルシー（健康）であるというだけではなくて、ハッピー（幸福）であるということ」を生活の中でストリートの中で実践できるか、。

(武部貴則(横浜市立大学コミュニケーション・デザイン・センター長)

前ページの乾達先生(医師)も「疾病保険でなく健康保険を」と書かれていました。この段の武部貴則(再生医療研究)さんも「治療から生活の中で実践を、」と。

私共も、「おなかが気持ちいい」は、どういうことでしょう」と、自分の躰こそ教えていると思っております。(H)

Hのひとり言…

「石原修(おきむ)〈便り〉」(『ウレシパ・

チャランケ「育みあうための議論を」会報NO.74』より※4面下段に表紙にて掲載)のご紹介が目的なのですが、少しその前にHのひとり言です。

三保製薬研究所のあるところは

「山間」です。「ググる(Googleの

検索)」と普通には山里(やまぢり)を

する山間に住家のある山里から出

かける)とあります。里のイメージよ

り山また山の間にあって、真ん中は

山の水が流れ込む沢・川ですから半

ば山間かと、。

山の向こうは富士山ですが、間が

山又山で、富士山は山に登って見ま

す。位置としては本州の中央です

が、ここは3000メートル級のアルプ

スの、そしてそれに連なる前衛の

山々、それらが山間を形成していま

す。

大型農機を使って大規模(4面上段へ

そこで石原さんの（便り）、[〃]はらわた〓こころ（オシケオツプアイヌ〈26〉p7）です。

草を刈り米糠をまき、藁や刈った草を被せる作業です。7月には苗床で育てた苗を一本ずつ手植えをします。また、この時期はジャガイモの植え付けの準備も始まりま

時々畑の野菜を与えながら現在十二羽の鶏を平飼いしています。さらに家の周りには、外猫が3匹ほどいて餌を求めて集まってくるので、

究極の農あるくらし、かと。門外漢の私としては、言うは易く、と自戒まで。(H)

時折、石原さんの「はらわた」こころ」（オシケオツプアイヌ）を、お願いして弊誌に転載させて頂いております。玄米クリームを調理して頂いていますが、このお米は石原さんのところの玄米です。

ウレシバ・チャランケ
(育みあうための講演会)
会費 No.74 2025/3/16

実行委員 先生同僚とともに人間・共生・未来を考える会
代表 石 森 彰
編集委員 千原 幸子 山根隆子 野村美由子 2-4 ヴィラ 1 野
スズ 美穂 子

mail: www.jamimokushinai1993@yahoo.co.jp
04-90-07-13014
先生同僚とともに人間・共生・未来を考える会
1500円



健康トーク

掲示板

昨夕（7月4日夕刻）、過分なるお言葉と共に、「三保

通信」（2025年7月1日号）を拝受させていただきました。

貴通信を社頭に置かせていただきました。貴通信に、小生の拙文を掲載いただき、眞に畏れ入ります。アルタミラ洞窟の天井画を挿入頂き、感謝申し上げます。あらためて天井画の美しさに驚かされております。
(y.h)

同封の書状拝読させていただきました。

貴社の目の前にある川、中河内川なかこうちがわで鮎が釣れるとお話に驚きながら拝読させていただきました。

同じ東海地区では、愛知県におりますと長良川の鵜飼い行事などと関連させて鮎のことを思い起こすぐらいでありましたので、とても興味深く拝読させていただきました。

まもなく御地も梅雨明け宣言が発せられる頃かと存じますが、今年は記録的なほどに梅雨が短くなりそうで、雨不足・水不足のことを案じてしまうのですが、そうした水の関係が鮎の生息に関係したりはなさらないのでしょうか？

そこで手元にある地名辞典の一つ『静岡県地名辞典』（角川書店刊）をひもと繙いてみました。

「中河内」なる地名は、中世・戦国期から認められる地名のようです。近世・江戸期の中河内村の産物として「炭・紙・桐油実・鮎・栗・柿・芋・大根・鱶（てん・せん）猪・鹿」と記載がありました。

この鱶（てん・せん）は何のことやらさっぱり判らず、漢和辞典やら『広辞苑』を繙きますと、どうやらタウナギ（田鰻）のことのようです。

まもなく「土用丑の日」を迎え、その日にうなぎを食すことを発案した

のは、かの平賀源内さんだと言われているますが、江戸時代から田鰻が捕れていたというのは面白いと思います。

また、鮎も同様でございますね。

鮎も清流に棲む魚と聞き及びますので、いまも昔も変わらぬ清らかなる川が御地に広がっていることがあらためて判り、有り難いことであると思つた次第です。



※弊社目の前が中河内川で、本流は興津川おきつがわ

です。中河内川は隣の谷を流れて途中から本流に合流しています。アユは実は多くは放流で、解禁日には解禁祝いでしょうか、釣り人で大変な賑わいです。ただしこの日で鮎はいなくなってしまうかと、賑わいをよそに新たな心配をしています。(H)

『腹の健康』第八章食事一

『月刊西医学』一九八一年七月号からの転載です。(H)

腹の健康

西勝造

人体から排泄された後でも、肉食から発生する毒素は、非常に嫌なものであるならば、かかる汚物が体内に留まつていて、循環する血液の中に吸収される場合は、その結果は実に重大であるに相違ない。

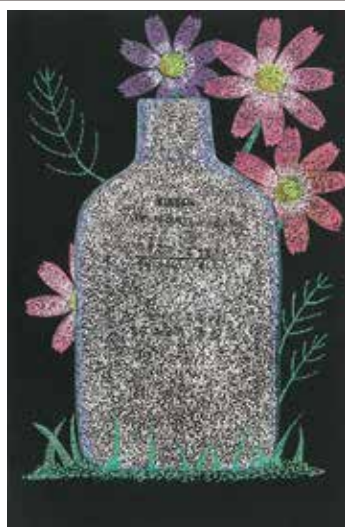
もしもその患者が治療されたいならば、生野菜を始める間は粉碎すり潰したもののから食べること。入浴は温冷交互浴、寝る姿勢は硬枕に平床で寝巻は腹部を露出したものを着ること。すると必然的に、腸は反動的に蠕動作用を営むようになって宿便が追々と取り除かれるのである。

頑固な病症にあつては、肉食は避けなければならぬと言ったが、それはほんの一時的なことである。何

となれば、腸が有効に働くように再教育を施されると、消化作用中発生した毒素は、全く完全に体外に排泄してしまうものである。

下剤について：「私が考える下剤ならば差支えないが、そのうち発表するつもりである」と書かれて、発表前のタイミングだったようです。(H)

今回ゆみゴンさんは、「コスモス真つ盛り」のイラストを送って下さいました。ご恵送のイラストコスモスは最高に清楚オーソドックスなコスモスです。(H)



(下段)

(中段より)

立秋

おそらくスイマグもホツと一息です。と申し上げるのもコスモスを日本名は秋桜あきづくらと言われるからです。2025年は8月7日が立秋ということでした。

翌日からは「残暑見舞い」の挨拶になるわけですが、不思議??、8月6日は静岡でも摂氏41.5度、猛暑も度を越した、かと。しかし8月7日は、朝曇り、嘘のような過ごし安さでした。ただし、皆様呉々も残暑お気をつけ願います。(H)

あとがき

6月にお亡くなりになった乾達先生の師は教育者・林竹二先生でした。記憶にあるのは、診療後に住民の集まる上映会です。幼少期の私にとっては、少しこわいようなドキュメンタリーが多かったのですが、あの上映会も、先生にとっては地域住民と触れ合う教育解放活動だったのでは、と今にして思います。(Y)