

三保通信

26.3.1

〒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

そもそも、『ダニエル書』って何!?!と花見氏も面食らうことしきりだった。ここで「しきり」は繰り返す、何度も、というような意味あいを使っているのだが、ダニエル書っていったいどこにあるかと云うと、聖書である。

そして聖書(新共同訳)には旧約聖書(三十九卷)と新約聖書(二十七卷)があり、その間には旧約聖書続編(十五卷)がある。

そして『ダニエル書』は旧約聖書の中、預言の書グループの一書である。それにしても「ダニエル書、何故?」なのか、それを現代聖書注解W・S・タウナー著『ダニエル書』の訳者高柳富夫氏「あとがき」の文中に助けを借りたいと思う。

今やわれわれは、かつてない

歴史的救済の破れに直面していると言えよう。それは、まことにかつてない破れであつて、そこでは創造の秩序も崩壊するかと疑わざるを得ない全地球的規模の破れを含むものである。このような事態に立ち至っているわれわれが、

花見氏『ダニエル書』を

読むシリーズ

ダニエル、ダニエル、って何!?!

それでもなおこの現実から身を引くことなく、「勇氣をもつてより良き未来に向かつて行くことができる」とするならば、神による救済の幻を抱いて、その実現に向けての共同の祈りを深めていく以外にあるまい。その歩みを励ます呼び声を、ダニエル書はわれわれに向か

つて語りかけているのである。

ダニエル、ダニエルと来てしまったので、ダニエルがどんな人物かその聖書箇所を明かさなければならぬ。

「どうかわたしたちを十日間試してください。その間、食べる物は野菜だけ、飲む物は水だけにさせてください。その後、わたしたちの顔色と、宮廷の肉類をいただいた少年の顔色をよくお比べになり、その上でお考えどおりにしてください。、、、

十日たつてみると、彼らの顔色と健康は宮廷の食べ物を受けているどの少年よりも良かった。、、、

この四人の少年は、知識と才能を神から恵まれ、文書や知恵についてもすべてすぐれていて、とくにダニエルはどのような幻も夢も解くことができた(ダニエル書1章12節〜17節)。(H)

健康トーク

掲示板

昨夕(二月一日)、
過分なるお言葉と
共に、「三保通信」

(2026・1・1号)を拝読させていただきました。貴通信をあらためて社頭に置かせていただきました。

本号の西勝造先生の『腹の健康』のお話を興味深く拝読。

古代ローマの兵士達は、小さな手臼と小麦や穀物の袋を携帯していたとのこと。

粉状の穀物を食べることの意味についてはわかりませんが、個人的に興味を覚えたのが小さな臼です。ローマ時代にすでに小さな臼があったのですね、と再確認した次第。

実は、つい最近拝読した本が『粉』という、そのものズバリの題名の本です。(『もの与人間の文化史1255粉』三輪茂雄・著、法政大学出版社・2005年初版)

粉を作り出すには臼が必要で、

様々な工夫がそこに込められているというお話です。

メソポタミアやエジプトに初期の文明が形成される紀元前3000年頃には、粉をつくる技術としては二種類の石臼が存在していたことが明らかで、即ち「つき臼」「すり臼」で、効率良く粉を作るために大型化がひたすら追求されたと記載があったのです。



同時に「挽き臼、またその上石を質にとつてはならない。これは命をつなぐものだからである」(『申命記』24の6)と古代イスラエルの律法に記されている意義は深いと言えましょう。そうした臼について、西先生は、兵士達が持ち運べるほどの大きさの手臼を使っていたと述べておられるので新鮮な驚きでした。

確かに個人の好みにあわせて粉を

そのつど作ることができれば便利でありましょう。またそれが兵士の生活を支えていたのもありましょう。

逆に申せば、米はわざわざ粉状に加工しなくても、そのまま水を加えて炊き上げることで味わうことができます。

そう考えますと米文化圏に住む我々は、ある意味においては恵まれているのだと言えましょうか。

さて新年をお迎えすることができました。

今年一年が、少しでもよりよき歳となり、我が国はもちろんのこと、国内外共々に安寧が得られることを願っております。

そして次の世代を担う子ども達が、健やかに生活できる日が戻ってくることを切に祈る日々でございます。今年もまた、三保通信を通じて、いろいろな学びの機会を与えていただけることに感謝しております。(y・h)

口の中が健康 → 長生き？
大阪公立大など 高齢者のデータ解析

「口腔から肛門までが腸です」と仕事からと言いますか、「口も腸」ですと、そう申し上げております。いつも言っていること、やはり目が行くんですね！一月六日の日経紙朝刊に次のような見出し記事がありました。

大阪公立大などの調査で高齢者のデータを解析したところ、「口腔状態が、死亡率や要介護リスクに関係する」との結果が示されたとのこと。「虫歯はかむ機能の低下や慢性的な炎症につながりやすく、全身の健康状態に影響する可能性がある」。

オーラルフレイルとは、「オーラルは「口腔」、「フレイル」は「虚弱」という意味で、「オーラルフレイル」とは口腔機能の衰えが全身の老化につながる、という考え方(訪問歯科協会・

グーグル検索)とありました。この「オーラルフレイルの人はそうでない人に比べ、65歳時点の健康寿命が約1.4〜1.5年短く、要介護になるリスクが1.23倍、死亡リスクも1.34倍に高まることが分かった」とありました。

だから「定期検診で予防や早期治療につなげてほしい」ということなのですが、確かに口腔を腸と考えて見ましても口腔と歯で、食べ物を咀嚼し、胃で溶かし、小腸でその栄養を消化吸収(つまり血肉に)し、出来た便を、大腸に一時的に預ける、この流れの最初をつくる口腔の働きに気づくのはむしろ高齢では遅すぎ、単に歯だけでなく腸の働きの始めと心得なければ、と思います。

歯医者さんで、良く他人の口の中を覗いてくれるなあと思いつつ、自分では本当に状況把握は難しいこと、普段より肝に命じております。

(H)

年賀状を頂戴しております。

頂戴した皆さまの全部のご紹介でなくて誠に申し訳ないのですが、頂きますとまた新たな一年の希望と抱負を描くことが出来ます。誠に有難いです。

通信はご希望頂ければ続けて送らせて頂きます。ただ押しつけがましくもあり、ほんとにご寄稿文と編集Hの意欲次第でして、その範囲内のご送付でありますことお許し頂きますようお願いいたします。

(H)

新しい年に向かって



大きな風のうねりを感じるようになりました。例えば、映画『風と共に去りぬ』のような、あるいは、『ニクソンショック・オイルショック』、『東宝 3000』の勝利！ ですね。

あけましておめでとうございます

ゆるぎない二足歩行獲得のために一歩実路の日々を
令和8年 元旦

今年も子どもたちの
身体と心の土台作りにお励みです！

NPO法人 日本知的障害体育協会
代表 田中 寛隆
〒119-0072 東京都練馬区光が丘 3-3-1104
TEL&FAX 03-3979-9785
携帯 090-1929-9408
E-mail: nuch@nuchpouken.org
nuchpouken@gmail.com





先(昨年2025・11・1号)にも浅間山の写真でご紹介させて頂いたY・Mさんから12月15日消印の封書で頂いていた写真が、今回のキジの写真です。

写真はお連れ合いさんの腕になるもので「最高のシャッターチャンス！」だったとのこと。

いや、ほんとに難しいかと思いません。弊社前の川にもアオサギ、ダイサギ(白色)が獲物を探して舞い降りますが、かなり警戒心は強く、スマホカメラでもそれを被写体に向けようものなら察知して飛び去ります。結構離れているようにも思うのですが、見えてしまうのでしょうか。

それにしてもキジとなると増々お目にかかれないのだと思います。そう言いながら、「次は、羽を広げた

ところ、見たいなあ！」と思つたしだいです。

そんなことを言いながら、お手紙に書かれていること、ハツとさせられます。

「今年は熊のニュースが毎日でしたが、私達一人一人が考えさせられる事も、。山奥のどこ迄も車が入り野生の動物ばかりが悪いとは思えない事かもと思う事があります。自分的に考える事ですが自然の大切さと自然サイクルは大事だと考えます。」とありました。

今に始まつたことではないと思えますが、世の中増々「寄らば大樹の陰」かと。Y・Mさんのお言葉を借りるならば「山奥のどこ迄も車が、」となります。キカイは便利!ですから。自然のサイクルを知ることの手間を掛けず通過していきます。

その結果、セルフ(self)「自分、自身」ではなくなっていくます。大きいこと、便利なことは自然サイクルによる

音、声を聞き洩らしていきます。考えものですね!

“自然サイクル”を とり戻すために

実は「自分の身体でも、」そんなのだと思います。

私達自身の命、その命は命の進化の歴史において腸から生まれた命と言われます。この腸を口腔から肛門までだとします。取りあえず大腸のことを言うのですが、大腸に食欲があるわけではないですね。大腸の前の小腸で食物は消化・吸収(つまり血・肉になり)され食物は便になって、その便を一時的に預かるのが大腸なのです。大腸は本来は「空」がいなのであって大腸が溜めたいのではないのです。

小腸は空室になってその間にお掃除をしています(空腹期収縮の動き)。ホテルの宿泊客が去った後、まひな皆さんがお掃除をしてく(5面上段へ)

(4面下段より)れるわけですが、このお掃除がなければ次のお客さんは宿泊できないのです。

大腸に溜め込み、小腸も便を一時預けできない、つまりお掃除できない内にまた食べていたら不衛生極まり、病気になります。大腸に「空」を作ること自然のサイクルを取り戻すことができる、これが私達自身のセルフメディケーション「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とだと思います。世界保健機関(WHO)が定義しています。世界の定義です。

自分からやりましょう！自分のからだでできることですから。

巻頭文(頁1)は一年を3月1日号から一回目として同シリーズ名で6回書かせて戴いております。この3・1号から新シリーズにさせて頂いていますが、前シリーズ(「地球を、」

名で書けなかった人物ジェーン・グドールさんのことを少しだけ今号のこの場で書かせて頂きました。

J・グドールさんは昨年10月に亡くなられております。もう大分前、上映記録映画『ガイアシンフォニー4番、2001年公開』でグドールさんの姿を観ております。



ここに掲載の写真は『ナショナルジオグラフィック日本版12月号』からのものですが彼女等が語っていることは、

「この研究の成果が手助けとなつて、人類が自分自身について理解しようとする探求が前進するのではないかという望みがあります。実験室でのテストによつて、チンパンジーが驚くほど豊かな洞察をもつことが明らかになってきました。それは合理的な思考の基本になるものです。自然な状態で観察を行い、そのような動物の社会的伝統や文化に関する知識を得れば、初期人類の文化の発展と拡大に新たな光が当てられるかもしれません」

と。彼女は明快な道徳家であり、完全 채식주의者だったが、堅苦しくもなければ、形式張つてもいなかった。たき火を囲めば、私たちの多くがするように、スコッチ・ウイスキーを少しばかり、と。

(H)

『腹の健康』第八章
食事（つづき）七

前回の1月1日号で、（つづき）

三、四、五 としましたが六を
追加して訂正させて頂きます。

『月刊西医学』一九八一年九月号か
らの転載です。（H）

腹の健康

西勝造

すべての食物は、唾液と完全に混じ
なければならぬ。しかし歯を抜いて
自分の歯のないものは柔らかいものか
生野菜の粉碎したものを数種混じた
ものを摂るべきである。

人間は適度に食べるべきである。常
にやや空腹を感じる程度で食卓を
離れるのがよい。多量の食事をした
後で、なお、クルミを食べたり、チョコ
レートを噛んだりする人が多い。そ
れは大いに消化作用を妨げるのであ
る。即ち、食物をして、食道を通過
させる腸波の自然的律動に干渉す

るのである。故に食後に、なお、何か
しら、食べたがる事はいけないのであ
る。

清水を三十分か四十分毎に少し
ずつ例えば盃に一杯くらい飲む事は
非常に重要である。この事が、絶対
的に必要であるというのは、清水は

ゆみゴンイラスト

今年は「リリース」シリーズとのこと、それ
にしても手が込んでいます！「グーグル検索
で、「輪っか状（円形）の装飾品」です。壁や
ドアに掛けるインテリアとして親しまれ、そ
の円形は「永遠」「終わりが無い幸福」を象
徴し、とありました！



身体を適度に精気あらしめ、なお、
洗浄するからである。この点、清水
以上に優れた飲料物はない。三、四
十分間毎に盃に一杯くらいの清水
を三カ月から六カ月くらい実行し
て、すっかり健康になった人ならば、
背腹運動をやつて後水をコップで一
杯でも二杯でも一度に飲んで差し
支えないのである。しばしば経験す
る事であるが、朝起きてからコップ
一、二杯の清水を飲むと、腸の活動
を刺激するのである。人間世界に
とつて、最も重要なものは清水の供
給である。

正しくきれいに、腸内容を排泄す
ると、人間は完全に満足するのであ
る。しかし、下痢のような正常排泄
でなくて、通じのついた場合には時を
移さず清水を飲んで水分を補給す
るといふことを忘れてはならない。

あとがき

大腸に食欲があるわけではなく、大腸が
溜めたいわけでもない…。大きく発達した人
間の脳の弊害でしょうか。（Y）