

三保通信

26.7.1

〒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

ヒポクラテスは、古代ギリシャの医師であり「医学の父」また「医聖」と称される西洋医学の祖です。臨床と観察に基づく「自然科学」としての医学の基礎を確立したことで知られています。(グーグル検索より)

今年3/1号より巻頭紙面は新シリーズ「花見氏『ダニエル書』を読むシリーズ」[👉]を書かせて頂いている。

ダニエル書は旧約聖書の中にある一書。

ダニエル書の成立はヒポクラテスより後の「紀元前2世紀」とする。(グーグル検索より)

とあって、ヒポクラテスはダニエル書の前になる。そのヒポクラテスの『箴言』(医術の心得や人生の教訓を短

い言葉にまとめた医学書)に次のようにある。

「身体を適当に清掃せず
に置くときは、これに栄養を
与うれば与うるだけ、身体
を傷害するに至るものであ
る。」

満腹より起こる疾患は空乏
(断食法)によって治癒せられ
る。」

花見氏『「ダニエル書」を

読むシリーズ

「医聖」より学ぶ!

ここから現在の話である。現在と言ってもすでに10年経ってしまった。2016年のノーベル医学生理学賞を受賞した大隅良典さんの研究はオートファジーである。

「オートファジー」は日本語で自食作用と呼ばれる。生きものが自分の細胞の中で、不要になったたんぱく質などを分解して必要な栄養素を得る仕組み。たんぱく質が分解されてアミノ酸になると、別のたんぱく質を作る材料となり、細胞内のリサイクルにつながる。ギリシャ語の「オート(自分)」と「ファジー(食へる)」を組み合わせた。

(2016.10.9 日経紙)

古代ギリシャの医師ヒポクラテス、そしてギリシャ語で「オートファジー」は「細胞のリサイクル」。リサイクルの理解がノーベル賞受賞研究につながった。

大隅さんは、2025.8.21の毎日新聞誌上で「戦争のない時代を後世に」と語る。せめてリサイクルの心得が無くては、戦争も病気もなくならない!

(H)

弊紙5月1日号発行のあと、こちらの写真とお手紙を頂いて、タイミングとしては今号7月1日号でのご紹介では申し訳ないかなと思いつつ、やはり誠に有難く、掲載申し上げました。お手紙を一部転載申し上げます。(H)

三保通信、お便りうれしく又勉強になりありがとうございます。

野も山も活発に動き私達も元気になれる様なそんな気がします。

風薫る季節 季節の用語が通用しなくなつて来ているこの頃……

我家はお茶が大好きでお茶を飲んでいけば健康で過ごせると両親に言われ育ったのでこれからしばらくは新茶の季節なのでうれしくなります。自然の恵みも頂き健康の源 そんな気がしてなりません。我家では自然の生物を見て感じている事です。子育ても自然のサイクルも守つていて、私達一人一人

が自然界に生きる生物に教えてもらう様だね!!と話します。今年の夏も暑くなる予報です、皆様様お身体に気を付けてお過ごし下さいませ。



早春の野辺山から見た八ヶ岳連峰です。年々雪が少ない、そんな気がします。自然の恵みです。(y・m)

露つゆの臺たいはお茶になるのだそう
(グーグル検索より)

ふきのとうのお茶を作る際には、つぼみを使用します。以下

はお茶を作る手順です。
春間近の山地で土から顔を出したふきのとうのつぼみを採取します。

採取したつぼみをきれいに洗い、風通しの良い場所でザルなどに並べて乾燥させます。

乾燥させたものを清潔な瓶などにに入れて保存します。

お茶を淹れる際は、乾燥させたふきのとうをティーポットに一つかみ入れ、熱湯を注ぎます。約5分間蒸らした後にお楽しみいただけます。

少し開いてしまつて大きくなつたふきのとうでもお茶を作ることは可能ですが、若いつぼみの方が香りや味が強く、お茶としての質が高いとされています。ですので、可能であれば未だ花が開いていない小さなつぼみを選ぶことをお勧めします。お茶作りを楽しんでくださいね!
(H)

健康トーク

掲示板

今朝の拝礼に合
わせて、貴嶺宮の
大神様に御供を申
し上げさせて頂きつつ、貴通信をあ
らためて社頭に置かせていただきま
した。また貴通信に、小生の拙文を
掲載いただき、眞に畏れ入ります。

神社御境内も新緑の季節となり、
先日までツツジが花を咲かせており
ましたが、今年は藤の花（白藤・紫
藤）が少し遅れているようです。

この藤の語源は「吹き散る」が転訛
（グーグル検索⇨転訛とは、「おま
え」が「おめえ」になるように本来の
音がなまって変化すること。）したも
のだという説があるほどに、その散る
姿が美しいと、古の人々は見抜いてい
たようです。

同時に戦乱のニュースを毎日見聞き
する中であって、かくも花を愛でるこ
とができる平和に、深く感謝してお
ります。

本号（5／1号）の5頁の漢字のお
話、大変興味深く拝読。かの白川静
先生は漢字について次のように述べて
おられました。

「中国でも民国（中華民国の略称
⇨グーグル検索）五年、胡適が文
学改革運動を起こして旧文学を
攻撃して以来、古典語は文学とし
ての地位を失い、戦後はまた大胆
な文字改革によってその字形は一
変し、旧文学の重要な要素であつ
た漢字の美学は失われた。字形学
的意味をもたない簡体字をかぎり
なく作るのは、その漢字の数だけ
カナを無器用に作るにひとしい。こ
のプラグマティズム（実用、実際主
義⇨グーグル検索）のなかで、文字
の規範性も書の美学も、みな失わ
れてゆくであろう。民衆のためと
呼号する文字改革は、やがてあら
ゆる文化遺産を民衆から隔絶す
る愚民政策に転化する危険をふ
くむものといわなければならぬ」

『漢字百話』白川静・著 中公新
書 1978年初版）



中国・韓国・日本など漢字文化圏
の人口は、中国が約15億の人口を
擁することから、随分と多いように
見えますが、韓国はハングル文字を導
入して久しく、中国もまた簡体字を
導入したことで、それぞれ趣きが異
なっているように見えます。

白川静先生が2006年に鬼籍に
入られて20年を経ました。

いまの社会をどのように御覧にな
るのか、御意見を尋ねてみたいと思
う一方で、次世代を担う子ども達に
我々は何を残してあげられるのだろ
うかと自省をする日々でもありま
す。

三保通信を通じて、いろいろな皆
様のお話やお考えを知る機会を得て
いることに、あらため（5面上段）

「採算」で「解散水準」にある、のだそうです！

健康保険組合 3割「解散水準」

高齢者医療の負担重く

今年度の平均料率 9.32%
勝く、赤字を見込む組合への国庫投入がなくなり、健康保険組合全体の経常赤字は約800億円の赤字となる見通しだ。費上
見込む健康保険組合は976の期間においては料率
の大半の方となる。
料率の高止まりや財務
の悪化の背景には、高齢
化に伴う医療費の膨張が

健康保険組合の保険、「大企業」の社員らが入る「保険組合」の保険のことで、組合を存続する利点が薄れる「解散水準」にあたるのが3割になる。

高齢者の医療費を賸あがなう拠出金がかさみ、料率が高止まりしている。

(2026・4・29日経紙)

財務の悪化の背景には、高齢化に伴う医療費の膨張がある、とのこと。この健保組合の連合、健保連の会長は「高齢者医療費の負担のあり方を見直していくことを強く求める」

と話しているのですが、主に中小企業の従業員や家族が入る全国健康保険協会（協会けんぽ）にも、同じ社会にある限り傾向としては同じ方向にあるのでしよう。

「負担のあり方」の問題なの（下段）

ゆみゴンイラスト

夏、ゆみゴンさんの、涼し気なイラストです。ゆみゴンさんのリースには海の中でも仲間を迎えられて迎むかえられれば故郷です。



(中段より)

でしょうか、採算の内訳の問題なのでしようか、そもそも医療費まかせにしている社会は何なのか、を問わないといけないと思うのです。

しかし「言うは易く行やすうは難かたし」とはよく言ったもの。自分の身体のことすら「おまかせ」の現実はあるのです。その自覚を忘れないようにしたいと思えます。

(H)

あとがき

高齢者医療費の負担が問題になっています。いつも「現役世代にツケが」と言われ、昨今の物価上昇も相まって働き手としては不安もあります。それでも、子どもの虫歯治療が半年待ち、というイギリス在住の親族の話や、と、日本は恵まれている、と感じるので。自分にできるのは、若く健康でいるうちに、自分が年をとっても健康でいるための習慣づくりだと思えます。

(Y)