

三保通信

26.9.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五一三
☎ 054-3396-3321

スクリーンは食欲に

まで影響する？

『スマホ脳』(2020年11月新潮
新書発行)の著者アンデシユ・ハンセン
は「まえがき」で、

人類史上、ここ数十年ほど急
速にライフスタイルが変化したこ
とはない。、睡眠時間が減り、
座っている時間が増えた。そうい
うことは全部、脳にしてみれば
未知の世界なのだ。

と。そして本書真ん中、そのタイト
ルは

第5章 スクリーンがメンタル

ヘルスや睡眠に与える影響

である。冒頭へ書き出した「食欲に
まで、」の論説であり、残りの部分
をそのまま後ろに引用させて頂く。

体重が気になる人は、夜遅くス

マホを使うと食欲が増進する可
能性があることを知っておいたほ
うがいいだろう。ブルーライトの
影響を受けるのは睡眠を促すメ
ラトニンだけではない。ストレスホ
ルモンのコルチゾールと空腹ホル
モンのグレリンの量も増やすの
だ。グレリンは食欲を増進させ
るだけでなく、身体に脂肪を貯
めやすくもする。

花見氏『「ダニエル書」を

読むシリーズ

A・ハンセンを

ダニエル(書)に真似て

そして一挙に、人生のバイブルにー
久山葉子訳者あとがきである。

かと言って今の時代、子供もス
マホを持たせないわけにはいかな

い。、

なぜ人は過食に走るのか、な
ぜこの10年でうつや不眠が増
加したのか、なぜ私たちはコロナ
の話題に過剰に反応するのか、
近い将来AIに取って替わられ
ない仕事は何なのかといった点に
ついて、。

あなたやあなたのご家族に
とつても、この本が人生を変えて
くれる存在になることを願って
やまない。

「読まされている、」などとスマホ
のせいにはしたくないけど、最低の認
識、字も動画と共に動く(?!)、読ん
でいる気がしている、。しかし紙に
書かれているところを読むためには
読もうとしないかぎりには前へ進まな
い、ページは読み手がめくる、す
すめる」ための読む、書く工夫が必
要であろう。リスクリは現代人
のバイブル!!か。

(H)

満喜の “喜びと感謝と”

看護師 若松満喜^{まさき}

先人の知恵から

学ぶこと

私は蛇とムカデが苦手です。が、田舎の古民家に住んでいるので、よく遭遇します。蔵の戸を開けたら上から蛇が落ちてきたり、家の台所にとぐろを巻いて居て、ギヤーと叫びながら震える手で網を持ち、捕獲して離れたところまで走って逃がしに行ったこともあります。ママシが家の前の石垣にいて、子どもたちが噛まれないかと心配もします。ムカデ対策は毎年しています。が、それでも今年もよく見ました。田舎に住んでいたなら「そんなもん」なのでしょうが、苦手なものは苦手、遭遇するたび、ゾツとして、何より子どもたちが刺されたり噛まれたりしないかとひやひやします。それでも、数年前から底付きの蚊帳で寝るようになってから、ストレスはだいぶ

減りました。

現代はステロイド治療や蛇に噛まれた時は種類や症状によって、抗毒素血清という薬剤を投与することもあります。しかし、昔の人はどう対処していたのだろうと思ひ巡らします。命を落とされた方もいるかもしれせん。少し調べてみると、昔の日本（江戸時代から昭和初期にかけて）では、民間療法や伝統的な対処法は、その場の応急処置として様々な方法が試されていきました。例えば、ママシやハブなどに噛まれた場合、毒を体内に回さないように口で吸い出したり、縛って血を止めるなど必死の対応がありました。（現代の医学では二次被害をもたらす深刻なリスクがあり、やってはいけない行為とされています）

ママシに噛まれた場合はそのママシを捕まえて殺し、焼いた身を患部に塗る、いわゆる「毒をもつて毒を制する」ような療法も広く行われていたようです。ムカデは毒性が強く激しい痛みが

伴うため、毒を中和させる試みが多くありました。特効薬として古くからある「ムカデ油」は生きたムカデを捕まえて油に漬け込んだものを患部に塗ることで、痛みを和らげる効果があると信じられていました。実際私も、田舎に引越してすぐ、「ムカデ油」をつくりました。蜂に刺されたとき、ムカデに噛まれたときに塗ったことがあります。この効果は、噛まれた直後は傷口が空気に触れたり衣類に擦れるだけで激しい痛みを感じますが、油を塗ることで皮膚の表面に油膜が作られ空気や外部刺激から遮断されることで、神経への刺激が一時的にやわらぎ痛みが引いた感覚を得やすくなるようです。現代では衛生面や安全性（感染症やアレルギーのリスク）から推奨はされていないようですが、ムカデ自体は漢方でも「ゴコウ」と呼ばれる生薬で、解毒作用があると考え、古くから瘰癧（3面中段）

ゆみゴンイラスト

少し微笑^{ほほえ}ましくもあり、お腹^{なか}もできて「一服^{いっぷく}」感も漂^{たふよ}うほどにお団子の山はかけている、そう、頬^{おほ}つぺたで判^{わか}ります！

楽しかった子どもの頃を想い出します。三方^{さんぽう}の上のお団子^{だんご}だけが気になつて、お月さまは「そつちのけ」であつたと、正直に。

2026年の十五夜（中秋の名月）は、9月25日（金）です。（H）



（2面下段より）やひきつけ、激しい痛み、腫物を鎮める目的で、頭と足を除いて乾燥させたものが用いられてきたようです。先人の発想や知恵、歴史には驚きがいっぱいです。ムカデに噛まれたらすぐに大量の流水で洗い流すこと、また43〜45度の「熱めのシャワー」を当てると、ムカデの毒素^{どくどく}が失活する性質があり痛みが和らぐとされます。現代は様々な情報を自分で得ることができ、病院で治療を受けることが可能ですが、せつかくの先人の知恵も、生活に活かせたらと思います。

小さい頃から何となくしてもらってきた様々な知恵があります。怪我をした時ヨモギの葉で止血したり、熱が出たら琵琶の葉を背中に入れてもらったり、梅干しをこめかみに貼ったり、火傷したらアロエの葉を当てたり、様々なことを身をもって体験してきました。今私が生活に取り入れているのは、琵琶の種を焼酎に漬けたも

のと、どくだみチンキをつくり、あせもや虫刺されに使っています。虫よけや入浴剤などにも利用できます。知らないことがまだまだ沢山。先人の思索と知恵によって紡がれてきた「生きる知恵」から、受け身になりがちな自分自身の生き方が問われている気がします。

どくだみチンキとは、ハーブを高い度数のアルコールで抽出し保存する為に作る浸剤です。（グーグル検索より）（H）



満喜さんの田舎と違いますが、弊社も田舎。今一年に二度春・秋に咲くさくら、アーコレードが咲いています。（H）

健康トーク 掲示板

昨日(7月6日)、
過分なるお言葉と
共に、三保通信(2

026年7月1日号)を拝受させて
いただきました。貴通信をあらため
て社頭におかせていただきました。

断食のお話、大変に興味深く拝
読させていただきました。

当神社でも、修行の一環として、
先代宮司の命で断食をしました。

もつとも、さほど本格的なもので
はありません。

水と塩のみで過ごすのが3日間で
す。

漸減期間と回復期間を含めます
と正味一週間「ダイエツト」をした
ような程度のもんです。

本格的にきちんとなさって居られ
る方々から見ると、たいしたことは
無いのでありましょう、我流に見
えるのだと想像します。

それでも、日々の生活をみつめな

おす時間になりますし、何気なく
飲食していることへの、様々な思いが
湧き出る時間を持つことができま
しょうから、一定の意味と意義があ
るだろうと思います。

同時に、断食を経験することで、
我々は食べなければ生きていけない
という現実を身を以て知ることにな
りましょう。

だからこそ自然の恵みに感謝を
し、「食べるとは？」という問いを新
たに持つことができるのだらうと信
じるものです。

その上で、沈思黙考を重ねるので
あれば、少しは意義深きものになろ
うかと思っております。

そんな折、つい先日、偶然に立ち
寄った名古屋市内の書店で、一冊の本



今夏、
3m 50cm
のヒマワリ！

(本文記事とは
関係ありません)

を求めました。



『胃袋の近代』湯澤規子・著(名
古屋大学出版会刊行)です。

JR東海のキオスク等で販売され
ている月刊誌『WEDGE』に「胃
袋を満たしたひとびと」という連載
があり、なかなかユニークな内容
でファンの一人なのですが、その著
者の御本と気づき、思わず購入。

まえがきにて歴史家にてアナール
派の中心的人物とされるフェルナ
ン・ブローデルの言葉「人間とはそ
の食べるところのものである」(Der
Mensch ist was er isst)を紹介
していることに驚いております。
だからこそ、食べ物のありがたさ
を忘れてはいけなかったでしょう。

(5面上段へ)

(4面下段より)

随分と前に拝読した本には、死んでしまった人(祖先)にも食べものを分けることを、現代のキリスト教文化圏では忘れさられているのかもしれないと著者が指摘していました。その上で、古い村の習慣を紹介して、お婆さんの「パンだけはわけなきやいけないんだよ」という言葉を紹介しており、大変に印象深く思っております。『パンの文化史』舟田詠子・著 講談社学術文庫)



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、あらためて深く感謝しております。ありがとうございます。(y・h)

今から73年前、スイマグの広告が初めて掲載されました。



通称「月刊誌」ですが、西勝造監修『西医学 NISHI IGAKU NISHI SYSTEM OF MEDICAL SCIENCE』(初版昭和十二年六月)第十六巻一号、こちらが昭和28年8月号に当たるのですが、表紙の裏面一面に、

「スイマグ」が出来ました。

と冒頭「あいさつ」の様に書かせて頂いております。

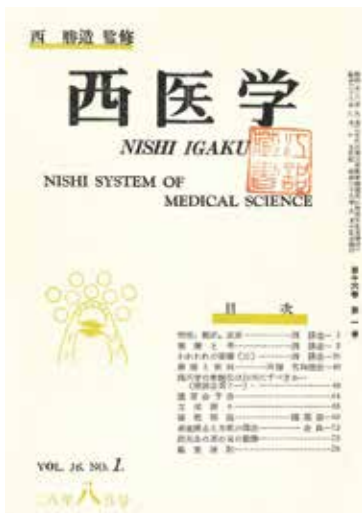
この通り、スイマグの製造は昭和28年に製造が始まって以来、今日まで御かげ様で続けさせて頂いております。

名称はスイマグがスイマグ・エースになりましたが剤型(液剤)・製造方法は全く変わっておりません。途中、剤型は細粒剤ですがマリンマグ・エースが仲間入りしまして、こちらも皆さまにご愛顧頂いております。

今日まで73年間になるのですが、剤形が液剤は、他一社さんが止められて弊社製のスイマグ・エースのみに限られております。

尚、西式・青汁のサプリメント版、ロールズ ニュートリションが本年5月より発売されています。

月刊誌 昭和28年8月号表紙



こちらでも西勝造先生考案ですが
「美容機」のことが同28年8月
号に掲載されていました。

実は今、美容機は製造されており
ません。しかし余りに惜しいものです
から甲府の古守（コモリ）さんに無
理を云つて

「10台なら1台幾らで作ってくれ
ますか、」とお願いして、こちらは
運動器ですから、中々値が張つてし
まいますが、¥20万ならということ
で、10人の人が希望して下されば
復活美容機がまた使えるようになります。



西先生の説明に、

美容機は脳にグロームミューを造る、
とあります。そして美容機の足の方
は、毛管と脚力を兼ねております。

美容機の逆の運転は、足の後
にある蓄薇静脈（※しようびの
別の読み方はばらです。）を伸
ばすためであります。足の後に
は太い静脈がある。これが座る
たびに縮んだのではポンプ作用
を起さない。そこで自然は歩き
ながら大地の砥石にかけて伸ば
そう伸ばそうとする。下駄や靴
のかかとが減るのはこれがためで
あります。即ち、足の後を伸ば
して、静脈の循環を起そう
としているのであります。

写真の美容機でお分かり頂けるよ
うに自転車を逆さにして、しかも回
転は逆回転です。これができるのは
美容機に限るのです。

(H)

特記

1面の巻頭シリーズは4回目です。
今号のタイトルにあります「ダニ
エル（書）」とは、キリスト教から
の呼び方で旧約聖書の中の一書に当
たります。

ダニエルが「食べる物は野菜だけ、
飲む物は水だけに、」と語る場面を
主軸にさせて頂いています。

(H)

あとがき

7月28日に熊本県で発生した地震
で被害に遭われた方々に、心よりお
見舞い申し上げます。

三保製菓研究所が位置する静岡県
静岡市も、長らく南海トラフ巨大地
震による甚大な被害が予想される地
域とされてきました。各地で規模の大
きい地震が起きるたびに、他人事と
はとも思えない焦燥感にかられます。
少しでも早く、心休まる時を過ごせ
る方が増えますように。

(Y)