三保通信

26.11.1

〒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

最寄の市立図書館、と言っても車で20分くらいのところ。図書館企画の画家安野光雅（あんのみつまさ）生誕100年で図書館企画の「著書」展示と展示書籍の貸し出しの催しがあった。著書に『絵本平家物語』など多数があり、そのうち前述の『絵本平家、、』と『もりのえほん』『森のプレゼント』（絵）そして『忙中閑語』（p6にて写真掲載）を借りてきた。

この四冊目『忙中閑語』（朝日新聞出版）のその冒頭ページにおいて著者安野は語る。

地球は、奇蹟なのだ。こんな美しい星は今のところ、かけがえのないものなのだ。そんな地球のうえに棲む生き物はみんな、弱肉強食で生きてはいるが、人間同士が争っていいのか、文明の進歩は確かにめでたいが、そのため沢山のものを犠牲にしてしまった。いまごろ気がつくのは遅いが、このような星は他にないことを忘れてはいなかったか。地球を汚した者が、やがて死んで責任をまぬがれても、汚れた地球は残る。その子孫に対して責任のもてる人間になろうではないか。

花見氏『『ダニエル書』を読むシリーズ』
腸はライフライン（命綱（いのちづな））

ダニエル書は旧約聖書の一書で、その旧約聖書は紀元前2100年から紀元前400年の間に書かれたとされている。ダニエルは「どうかわたしたちを十日間、食べる物は野菜だけ、飲む物は水だけにさせてください。」（ダニエル書1章12節～17節）ダニエル等四人の少年は、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、と。

安野は「子孫に対して責任のもてる人間になろうではないか、」と語っている。それは地球を汚さない、ということだろうか。

子孫に責任を、、やはりその為には〃自分に引き寄せて〃考える以外ないのではと思う。私のいのちは腸から生まれた命、その命は海から生まれた命と言われる。海（いのちの星地球）を、、まず自分に引き寄せてわが腸を、取りあえず大腸を汚さないことから、やるしかないではないか、。そもそも大腸の働きは「空（くう）に（から）」に帰ることなのである。いちじ預かっているだけである。溜めて汚しているのは無責任な我々人間である。

（H）

〝病気治しはクセ治し〟とは、甲田医院（現在は閉院）・甲田光雄先生が繰り返し言われていました。

クセは漢字では癖と書くのですが、癖など何もなさそうな人でも、必ず7つぐらいは癖があり、癖があるように見える人は48個と、たくさん癖があるという《無くて七癖あって四十八癖》と諺にも言われます。そこで〝クセ〟ですが、

もともと〝癖〟という漢字は消化不良をあらわした字でしたが時代と共にこのみ・習癖（しゅうへき）と使われたり性癖（せいへき）をあらわすようになっていきました。（グーグル検索）

とありました。無意識のうちについてしまった習慣やクセが〝消化不良〟だとしたら、便秘を意識していないということでしょうか、。

やはり〝グーグル検索より〟ですが、

「結する」とは、主に「結論する（物事を締めくくる、結論づける）」や「便秘する（大便が滞って出なくなる）」という意味を持つ言葉です。

とあります。さらに、

大腸は大きく**結腸**と直腸に分けられ、**結腸**は更に盲腸、上行**結腸**、横行**結腸**、下行**結腸**、S状**結腸**に分けられます。

さらに、

結腸の役割は小腸より液状となって送られてきた内容物から水分を吸収して糞便にして直腸に送ることです。直腸の役割は糞便の貯留による排便の、がまん、と肛門からの排便です。

そうしますと、いかにも大腸は糞便の〝貯留〟の為にあるのか、水分を吸収すべく詰める為、笑い話ですがスシヅメにするためにあるのか、真っ直ぐなのは直腸だけで、ご丁寧にも肛門で〝出難（でにく）く絞（し）めている、〟ということなのでしょうか、、。

下剤というのは〝ピラミッドの時代から、、〟あったと言われます。大昔にも人間にとって便秘は悩みだったのでしょうか？

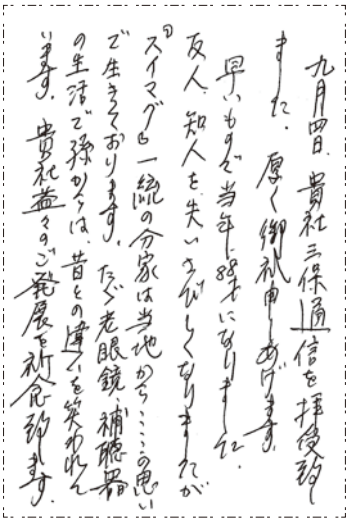
前で、〝癖〟という漢字は消化不良をあらわした字、と書きました。クセ（癖）というのは悩みの末なのでしょうか。

〝癖〟も「内なる言葉」（『気持ちを言葉にできる魔法のノート』梅田悟司著・日本経済出版社刊）の現われか⁉著者は「内なる、、」へまず問いかけを奨（すす）めます。「本当に？Really？」「それで？So？」「なぜ？Why？」と。「R.S.W？」です‼（H）



https://contest.japias.jp/tqjl6/160388/01-5study.htm

お葉書に直筆の、なんと文面には



「早いもので当年88歳になりました。友人、知人を失いさびしくなりましたが『スイマグ』一統の分家は当地から、、の思いで生きております。、、」

〃一統〃そして分家、、いやまた！この意味は何んと、、とびっくりやら畏(おそ)れ多いやら、、。

九月四日に通信をお受け取り頂きそしてお葉書を頂戴しました。一統(いっとう)というのは、お仲間にして頂いたということでしょうか？分家とは家族の一員にして頂いているということでしょうか、。お手紙は九州のご住所、、ですから離れて、遠くからも、ということ、、。長いお付き合いです、感謝の言葉しかありません。

お使い頂いていることで造らせて頂けること、改めて噛みしめております。健やかな毎日をお送り頂きたいと念じております。

（H）

ゆみゴンイラスト

秋空に虫たち、生きものたちに囲まれて正にそのような環境の所に居ますので、多分スイマグの気持ちは分るつもり⁉です。勿論〃混入〃などないように気を付けておりますが、青空と静けさの中で、夜は星空を拝みお月さんもあくまでも輪郭正しく見えております。鷺(さぎ)がアオサギだったりオオサギだったり、川面で魚を探しているのでしょう。



その命の生きている様子を望めることを恵みとしております。

10月に入って社長ブログを更新させて頂いたのですが、タイトルは「萬物生光輝（ばんぶつこうきをしょうず）」で、**この世のあらゆるすべてのものが、自ら命の輝きを放って生き生きと存在している**という意味（グーグル検索）で柴田桃圃作の南画からです。スイマグをイラストに入れて頂いている幸せを感じさせて頂いておりますこと、、重ねて。

（H）

健康トーク掲示板

今朝（9月5日）の拝礼に合わせて、貴嶺宮の大神様に「三保通信」を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。

貴通信に、小生の拙文を掲載いただき、眞に畏れ入ります。

スマートフォンの問題を興味深く拝読しました。

オーストラリアや英国など、国レベルでSNS（ソーシャルネットワークサービス）使用などを含め、何らかの規制をかけようという気運が高まっているようでもあり、そうした世の中の動きを興味深く見守っています。

ディスプレイを長時間眺めることの弊害、いわゆるブルーライトの弊害というのはよく言われるところですが、その本当のところはどこまで科学的に証明されているのでしょうか？

SNS規制とスマートフォンやタブレットをはじめとしたディスプレイを長時間眺めることの問題は、微妙に論点が異なるようにも思いますので、より慎重であってしかるべきとも思います。もちろん、いまのままでよい、野放図で良いとはおもえませんが、なんでもかんでも「右へ倣え」は妙におかしな方向に向かわなければと心配します。

小児の近眼の問題は、あまりにその原因が多因子であることから、従来いわれていたほど単純では無いと言われています。同時に適切な日光を浴びること、即ち屋外での活動をすることが、近眼を抑制する可能性があるとも言われはじめています。

もっとも、これも何をもって「適切」というかは難しいでしょう。

単純に考えて、今夏の荒天を挙げるまでもなく、きちんとした暑さ対策なしに、屋外での長時間の運動をすることは、違う問題を惹起しかねません。

もう一つ、昨今の小中学校ではタブレットPCやノートPCが必要不可欠になりつつあります。「コロナ禍」にリモート授業や課題作成・提出が導入されたことも大きな影響でありましょう。

教科書のデジタル化が閣議決定されたこともあり、今後は教科書や副教材がデジタル化されていく流れともきいております。そうなると、好むと好まざるとに関わらず、こども達がディスプレイを眺める時間はいま以上に長時間になりましょう。

（5面上段へ）



（4面下段より）

このあたりをどうバランスをとっていくのか、ぜひ眼科医など専門家諸氏のお考えをきいてみたいと思います。

翻って、我々大人はどうなっておりましょうか？

電車に乗って、ふと周りを見回しますと、ほぼ全員がスマートフォンを片手に持ち、画面を凝視していることに気づかされます。

忙しい現代社会にあって、仕事の都合上、スマートフォンを手放せないのかもしれませんが、全員がそうなのでしょうか？

少し前、スマートフォンなど影も形もなかった時代は、満員電車の過ごし方はもう少しバリエーションがあったように思います。新聞を器用に折りたたんで読む人、文庫本派の人、雑誌派の人、あまりにも混雑が激しくて、全てを放棄するかの如く窓の外をボーっと眺める人など、各々の過ごし方の工夫があり差違があったように思います。

「これが正しい！」などということを言うつもりはありませんが、「たまには車窓から外の景色を眺めてみたらどうですか？」と余計なことを思ってしまいます。

小生は、昭和生まれ世代の為か、スマートフォンや電子書籍は便利であるものの少し苦手で、「本は紙媒体に限る」などと嘯（うそぶ）いております。それでも上りの東海道新幹線に乗り静岡県内を疾走しますと、車窓に目がいくものです。

浜名湖の雄大な景色、富士山の勇姿、富士のお山と共に見える工場の風景、ほんの一瞬だけチラリと見える日本平付近東名高速道路との併走箇所など、みなそれなりに楽しい風景に思えるのです。

かつて寺山修司氏は『書を捨てよ、町へ出よう』と書名で訴えておりました。

デジタル・デトックスなどと大層なことを大上段に構えて申し上げるつもりは毛頭ありませんが、スマートフォンやタブレットは捨てる必要はありませんが、顔を上げ、目を見開いて身の回りを眺め景色を楽しむ心の余裕があっても、よいのではないかと愚考します。

そして、その楽しみを、子ども達に伝えていくのも大人の役割の1つではないかとも思うのですが、いかがでございましょうか？

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）



改めて〝小腸の空腹期収縮〟についてご認識を!!

名著『腸は考える』(岩波新書)の著者にお会いしたくて、新潟大学医学部研究室に著者藤田恒夫先生をお訪ねしたことがあります。著書初版は1991年10月ですが、お訪ねしたのは何時だったかと、大分前になりまして分からなくなっております。この時藤田先生から、『胃は悩んでいる』の著者伊藤漸先生の〝小腸の空腹期収縮〟について教えて頂きました。



『胃は悩んで、、』の伊藤先生は『腸は、、』の藤田先生について「私は長年消化管の研究でご教授頂き、勇気を与えてくださった。」(『胃は、、』終章)と書かれています。そこで〝小腸の空腹期収縮〟とはですが、

消化管の周期的な「大掃除」のことです。この運動は、約90～120分間隔のサイクルで次の食事が来るまで繰り返されます。

小腸の中に食べカスや液体が停滞すると、腸内細菌が小腸内で異常に増殖してしまう原因になります。小腸を清潔に保ち、細菌の異常増殖を防ぐ防衛システムでもあります。この精巧なお掃除システムは、私たちの精神的なストレスや自律神経の乱れに非常に大きな影響を受けます。(グーグル検索より)

今や、現代人の〝精神的な乱れは日常的〟、、とすると〝空腹期〟を作ることに「勇気」を持つことが貴いことと言えるかもしれません。

(H)



朝日新聞出版

巻頭文にてご案内

価格改定のご案内

この度弊社では、10月30日付で製品価格を改定させていただきました。

スイマグ・エース(液剤)※1本360mL入
旧価格1210円→新価格1760円

マリンマグ・エース(細粒剤)※1箱20包入
旧価格1540円→新価格2090円

(いずれも消費税10%を含みます)

また、価格の改定に合わせ、新たに「定期購入」を導入させていただきました。お得な価格で定期的に製品をお届けするサービスです。どうぞお申込をご検討いただけたら幸いです。

編集より

大幅な価格改定により、お客様にはご迷惑をお掛けし申し訳ございません。引き続き、確かな製品をお届けして参りますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。(Y)