

# 国分寺市の信州人

## 令和3年度新体制の発足について

相変わらずのコロナ禍ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

令和3年度は、計画した行事がどの程度実施出来るか未確定の部分はありますが、別途後日配付する「令和3年度版長野県人会名簿一国分寺市の信州人」に記載の体制で実施方努力しますので、どうぞよろしく願いいたします。

私は、会長の椅子に2年間座っていたことになりましたが、会長としての仕事は実質1年しかやっておらず、また、次期会長に相応しい人材を育てても来なかった責任から自分の人生設計を多少遅らせても、もう一期会長を務め、皆様の期待に応える所存です。重ねてどうぞよろしく願いいたします。世の中を見渡せば、コロナ禍が収まりそうにはありませんが、3月25日から五輪聖火リレーが始まり、現在引き続き全国のどこかで、7月のオリンピックに向け走り続けております。賛否は多々ありましたが、個人的には折角の機会ですから観客を入れた大会が出来ればと願っております。

県人会行事に目を転ずれば、コロナに感染しないためのワクチン接種が医療関係者から始まっていますが、全国津々浦々すべての人々に行き渡るのは数年を要するとの報道もあり、安心して大勢が集まる行事に参加・出席するのは、まだまだ困難です。

### 【令和3年度総会も中止】

従って、本当に残念ですが去年に引き続き今年度も総会中止を決断せざるを得ません。会員の皆様方におかれましては、コロナ禍が終息、あるいはワクチンが行き渡り、接種をすればコロナが免れることが確実になる日まで、これまで通り①うがい②手洗い③マスク着用④不要不急の外出自粛を心掛け、とにかく無事乗り切りましょう。止まない雨はない、朝の来ない夜はない、と申します。コロナ禍は必ず終息すると信じます。その折にはどうぞ積極的に大手を振って行事に参加してください。お待ちしております。

### 新地区委員さん紹介



岡谷、諏訪地方には珍しいことや、行事、自然が数々あります。最近知った事ですが岡谷市は長野県内の市で一番面積が小さい市であり、人口密度は県内全市町村中最高との事、(人口47,620人、人口密度560人/㎢。2021.1.1現在)それに岡谷はうなぎを供する店が大変多い。鰻は昔諏訪湖や天竜川で獲れた量も多く人口当たりの食べる量も多く、川魚料理を含め郷土料理として伝えられていて、今は街興し策とし



朝焼けの富士山と諏訪湖



御神渡り

て「うなぎの街」を標榜しているようです。珍しい所では塩尻市と岡谷市の境にある塩尻峠(塩嶺)は八ヶ岳中信高原国定公園の一部で中央分水嶺にもなっていて、峠に降る雨の南側は天竜川を経て太平洋に、北側は信濃川を経て日本海へと流れていく。峠の公園からは360度の大大パノラマを望める名所でもある。奇祭と言える諏訪大社の御柱祭(おんぼしらすい)は天下に名高く、厳冬時諏訪湖に起こる御神渡り(おみわたり)もまた特異な神事として知られている。

私の子供の頃の諏訪湖は、毎年厚さ10cm以上全面結氷し、下駄スケートを肩に竹箒を手にして、当番の者はツルハシを持って出かけ、スケートが終わると全員でコースを綺麗に掃き、ツルハシで氷に穴をあけて水を出しコースに均等に水を張ると、翌日またピカピカのコースが出来るのだ。スケートが上達してきたころ、岡谷から上諏訪まで直線で行けば4 km程だから湖上を滑って行ってみたいということになり、数人で湖上を滑り出したことがあった。湖上には温泉の湧き出る所があって、釜穴と呼ばれる氷の張らない穴があり、穴を避けながらの冒険ものだった。途中で氷の大きな割れ目に遭遇したのだが、それが御神渡りだった。流石に怖くて超えられず、そこまでで上諏訪行きは断念。

御神渡りは年により1月から2月の間に出現し数日から2週間程見ることが出来る現象で、湖が全面結氷し、厚さ10cm以上となり冷え込みが数日続くと大音響とともに氷が山脈の様に盛り上がり、高さは50cm~1m以上で諏訪湖を真っ二つにする氷の道が出現するものです。この地方では御神渡りは神事として執り行われ、その年の天候や農作物の出来、世の中の吉凶まで占うと言われていました。

私が御神渡りを湖上で直接見ることが出来たのはこの時の1回のみですが、今でも強烈な印象を受けた思い出として残っています。残念ながら今冬も、湖の完全結氷はなく御神渡りのニュースはありませんでした。

## 日々絵画を愉しんでいます



「光へ」2019年二科展へ アクリル・油彩 F100

昔から絵を鑑賞したり描いたりすることが好きでした。絵の世界には堅苦しい決まり事がなくて、自由なところが自分には魅力であり、カタルシス（無意識的なものを意識化すること）を得る術にもなっています。

近年は、感じたこと、イメージしたことを独自の表現を模索しながら大きめのキャンバスに描いたりしています。展覧会を見て下さった方々から感想をお聞きするのも、美術誌上で評を頂くのも勉強になり、励みにもなります。

今春、善光寺に隣接する信濃美術館が「長野県立美術館」と改称しリニューアルオープンしました。同時に、北信展、長野県展の2つのアート公募展がここで開催される運びとなりました。この故郷の新しい美術館に

絵を飾って頂くことを目標に、キャンバスに向かう時間を愉しみたいと思います。（信州美術会会員、北信美術会会員、二科会東京支部同人）

この作品「光へ」について作者の丸山さんは「閉塞感漂う現代社会を生きる人をはじめとする生物が、一筋の光を求めてさまよう、というイメージで描いた」と語っています。

## 自分の健康は自分で守る ④

3回にわたり免疫の話をお伝えしてきましたが、今回は『腸内フローラ』の話です。

約260年間続いた江戸幕府。皆さんは15代将軍の中の長寿者をご存知でしょうか？最長寿者は、15代目の徳川慶喜で76歳。2番目は、「長命こそ勝ち残りの源である」と語った徳川家康74歳です。戦乱の世の中で異例の74歳という長寿を全うしたのは驚きですが、家康は和漢の生薬を自分で調合するほどの健康オタクだったそうです。過食を避け儉約の精神から白米ではなく食物繊維の豊富な麦飯（VB1・ナイアシン・繊維質・カルシウム・カリウム・鉄分をたっぷり含む）を好み、味噌（八丁味噌）・旬の野菜・干魚・鳥肉などをバランス良く食べていたそうで、身体にいい事を感覚的に知っていたのだろうと言われています。そして、一生を通じて冷たいものを食べなかった、酒は強かったが飲み過ぎないようにしていたとも言われています。さて、人の体には約500兆～1000兆個の細菌（約1～2kg）が常在していると言われています。皮膚から口腔、胃、腸、膾などのあらゆる所に存在するこれらの細菌を『常在菌』と呼びます。この常在菌が種類ごとにまとまって棲息している状態を電子顕微鏡で見るとまるで『お花畑』のように見えることから『フローラ』と名付けられました。体には主に3つのフローラがあります。

①腸内フローラ・・・小腸・大腸に棲んでいる（約 500 種類・1000 兆個）

②口内フローラ・・・口の中に棲んでいる（500 種類以上・4000 億～ 6000 億個）

③スキんフローラ・・・皮膚に棲んでいる（約 200 種類・1 兆個）

常在菌の構成によって健康な状態であれば、多糖類の代謝、ビタミンの生産、病原体の除去、免疫系や内分泌系、神経系までをコントロールし宿主を守ろうとしてくれます。

一方で構成が悪くなると、アレルギー体質、過敏性腸疾患、自己免疫疾患、自閉症、リウマチを含める炎症性疾患などを引き起こします。特に腸内の常在菌のバランスが不安定なことが、ほとんどの病気を引き起こす原因に繋がっていると考えられています。

腸内細菌の中にはヒトの体に対してよい働きをする菌もいれば、悪い働きをする菌もあります。菌の性質の分類上便宜的に善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つに分けられています。

### 【腸内フローラの構成と理想的なバランス】

善玉菌 2：

悪玉菌 1：

日和見菌 7

ビフィズス菌 乳酸桿菌 乳酸球菌 麹菌・酵母菌 他	ウェルシュ菌 ブドウ球菌 病原性大腸菌 他	バクロイデス 大腸菌（無毒株）* 嫌気性連鎖球菌 他
悪玉菌の侵入や増殖を防ぐ 腸の運動促進 健康維持 腸内を酸性に保ち、病原菌の繁殖抑制	老化や生活習慣病の引き金となる タンパク質やアミノ酸などを分解し腐敗させ有害物質を作る	善玉菌の棲みかの掃除 普段は善玉菌の味方 体調が悪くなると悪玉菌の仲間として働く
<b>（好 物）</b>	<b>（好 物）</b>	
・ヨーグルトや納豆などの発酵食品 ・野菜やフルーツなどの食物繊維 ・規則正しい生活	・タンパク質脂肪 ・不規則な生活 ・加齢 ・ストレス	善玉菌、悪玉菌どちらか優位になった方につく

\*大腸菌（無毒株）は酸素を好み、腸内の酸素を食べてくれる事により、酸素を嫌いな乳酸菌も腸内に棲むことができるのです。

腸内フローラの理想的なバランスがとれるよう食生活や生活を見直してみましょう。

今でこそ研究が進み腸内フローラの解明がなされてきていますが、420 年以上前に生きていた家康が感覚的に腸に良い生活を送っていたことに驚かざるを得ません。

参照『ヒト腸内フローラ』日本レホルム連盟、『なぜか病気知らずの人のすごい腸運』

医学博士 平良一彦監修 日本レホルム連盟編

※編集部：3月号③の医歯学総合「研究科教授 安保 徹」の部分が抜けてしまいました。申しわけありません。

#### <編 集 後 記>

先日定期健康診断を受けた。何と身長が3センチ弱縮んでおりビックリした。たぶん徐々に姿勢が悪くなり、背骨が曲がってきていることの表れだろう。それによって背中の筋肉も常に引っ張られ、肩こり・腰痛などが以前より出るようになってきているのだと思う。背筋をピンと張り姿勢を直し、更に体重を5キロほど落とす。1年かけて直していき、若さを取り戻し、ゴルフコンペに出たいと思う。

総務委員長になり編集後記を8回書きましたが、これで一区切り。拙文をお読みいただきありがとうございました。