



## 『いのち』

会員 永井麻由美

私の家のリビングには、当協会会員 斎藤薫さんの絵があります。

『いのち』という題のこの絵は、薫さんが二元展で発表されたもので、東日本大震災後に訪れた屋久島で、この絵のような小さい杉の木を見て、新しい『いのち』の誕生、『いのち』の大切さ、つながれていく尊さを感じて描かれたそうです。

屋久島の森が描かれていることを知らずに母はこの絵を気に入り、家に飾ることになったのですが、家に届いたときに初めて絵を見た私は、屋久島に何度も訪れていたのに、杉の赤ちゃんであることに気づきました。

屋久島が大好きな私の家に届いたこの偶然に驚き、薫さんと話したことを思い出します。

リビングの壁にかけた数日後、窓から差し込んだ朝日がこの杉の赤ちゃんを照らしたときは感動しました。

屋久島で見た、木漏れ日が朝露に濡れた赤ちゃん杉を照らし、光輝いた状態。あの時の香りまでもが蘇る感覚でした。

みなさんもお存じのとおり、屋久島は平成5年に世界自然遺産に登録されました。島の中央部には日本百名山の一つでもある九州最高峰の宮之浦岳を主峰とする峰々がそびえ、島のほとんどは深い森に覆われています。

亜熱帯から亜高山帯までの多様な植生の垂直分布や、樹齢千年以上の屋久杉など特異な森林生態系を有し、ここでしか出会えない固有種の植物たちや、ヤクシマザル、ヤクシカが生息しています。

なかでも有名な『縄文杉』は推定樹齢2000年以上と言われ、幹回りは16.4m、高さ25.3m。島一番の巨木です。

花崗岩でできているこの島で土が少ない中でも森ができるのは、地元の人に1ヶ月35日雨が降る(?)といわれるくらい年間降水量が多く、豊富な水と苔のおかげ。

苔の上に落ちた葉が長い時間をかけ腐葉土となり、この絵のように倒木や枝の上に種が落ち着生し、そこからまた何百年もかけて大きな木に育ちます。時間をかけてゆっくり成長するため年輪が細かくとても固く腐りにくい丈夫な木となります。

その他の観光スポットも、スタジオジブリ宮崎駿監督の映画『もののけ姫』の世界。苔むした森の中、露がついた葉、蜘蛛の巣でさえ光のプリズムでキラキラと輝き、まさにアートです。

新型コロナウイルス感染拡大で今は屋久島に行けませんが、自然の中に身を置くことが好きな私は、月に3回、自然豊かな『あいな里山公園で』土にまみれて野菜を育てています。

今年の夏は、念願の収穫したばかりのトウモロコシを畑で食べることができ、本当においしかったです。

そして、次は「そら豆」にチャレンジ。

いつも育苗は任せっきりでしたが、この秋初めて育苗から行います。「そら豆」の新しい『いのち』を大切に育てていきたいと思います。

## 体温に気を付けるようになりました

コロナ感染の症状の目安の一つとして、体温をチェックします。皆さんの平熱は何℃でしょうか。36.5℃くらいという人もいれば、いつ測っても35℃台という人もいるかもしれません。このように平熱は人によって異なるものです。

健康な人の体温は36.6℃～37.2℃程度になるといわれています。10歳～50歳の健康な日本人の平均体温は36.89℃です（ワキの下で検温した場合）。個人差はありますが約7割の人が健康な体温と言われる36.5℃～37.2℃の範囲に収まるとされています。

一方、平熱が36℃以下の人は「低体温」といわれます。体が冷えていて血流が悪く、放置すると自律神経失調症やアレルギー、便秘や肥満などの不調や病気につながることもあるそうです。感染症法においては、発熱の定義を37.5℃以上、高熱の定義を38℃以上としています。

当然人によって平熱には違いがあるため、自分の平熱よりも明らかに体温が高い場合は発熱の可能性があると考えてよいでしょう。大事なことは同じ時間 同じ場所での自分の平熱体温を知っておくことで、この平熱より高くなった場合発熱状況にあると考えてみるべきでしょう。コロナの場合37.5℃以上が4日間程度続けば要注意です。

眠っているときには、脳の休息のために日中よりも体温が下がります。深く眠るとより体温が低下するため、1日のうちで早朝が1番体温が低い時間帯です。起床後は徐々に体温が上がっていき、夕方に1日のうちで1番体温が高くなります。そして、夜になると睡眠に向けて再び体温が下がっていきます。そのため、起床後に測った体温と夕方に測った体温を比較して発熱したかどうかは判断できません。

体調が良いときに起床時・昼・夕方・就寝前の平熱を測っておき、検温時と同じ時間帯の平熱と今回の体温を比較する必要があります。

平熱を測るときには、体温が上がる食後や運動後を避けて、食前や食間、運動前に測るようにしましょう。日によって体温が変わることもあるので、日をおいて複数回測ってみるのがおすすめです。

ヒトの体温は年齢によっても異なります。乳幼児期は体内で作られるエネルギー量が多く、大人と比べると体温が高めです。

成長すると体温が下がっていき、10歳頃から安定してきます。

しかし、50歳を過ぎた頃から体温が下がってきます。加齢によって体温が下がる原因ははっきりしていないのですが、体のさまざまな機能の衰えとともに、体温調節機能も衰えてくるのが原因だと考えられています。

若いころの平熱をそのまま今の平熱だと考えていると、実は思っていたよりも平熱が低かったということもあります。発熱に気づけるように、時折体温を測って今の自分の平熱を知っておきましょう。

私たちの体には、病気から体を守るための「免疫機能」が備わっていますが、免疫機能と体温には深い関わりがあります。免疫機能においては病原体などの異物（抗原）を食べて排除するマクロファージや、抗体を作るB細胞など、たくさんの免疫細胞がたくさん働いているのですが、免疫細胞には温度が高いと活発化するという性質があるのです。

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃。そこから体温が1℃上がると最大5倍～6倍も免疫力が上がり、逆に1℃下がると免疫力が30%下がるといわれています。病気になったときに発熱するのは、体が体温を上昇させることで免疫細胞を活性化させ、病気と戦う力を上げようとしているからです。そのため、発熱したときには無理に薬を使って熱を下げず、できるだけ自然に任せたほうが、かえって早く治ることもあります（高熱で体調が悪化している場合は除く）。

このように、免疫力をアップして病気に負けない体を作るには、健康な体温を保つことが欠かせないのです。近年体温が36℃を切っている、低体温の人が増えているといわれています。

低体温になると免疫細胞が働きにくくなり、免疫力が下がってしまうため、体温を上げることが大切です。

健康な体温&免疫力アップを目指すには、何をすれば良いのでしょうか。適度な運動・ストレス・入浴・温かい飲み物を飲む・食事です。

低体温の原因の9割を占めるといわれているのが、筋肉量の低下です。

最近はいろいろと便利になり、昔に比べて日常生活の運動量が大幅に減っているため、意識して運動しないとすぐに筋肉が落ちてしまいます。皆さんも体温について注目してください。

（齊藤記） 自然免疫応用技研株式会社 HPより抜粋

# 認知症予防にもつながる「嗅ぐ力」を鍛える

認知症予防にもつながる「嗅ぐ力」を鍛える3つのステップ 吉川 仁  
2018/11/21 『女性自身』より

「認知症研究の第一人者である浦上克哉先生（鳥取大学教授）は、アルツハイマー型認知症の予兆として嗅覚低下の症状を挙げています」

こう話すのは、入浴剤メーカーで調香師歴17年の荘司博行さん。3年前に脳動脈瘤が見つかり緊急手術したことをきっかけに、自分の専門である「嗅ぐ力」を人の健康に役立てようと決意したという。その結晶として『最新論文等から香りのプロが考案！ 嗅ぎトレ』（KADOKAWA）を出版し、話題になっている。

嗅覚低下は、アルツハイマー型認知症の予兆として挙げられる症状だという。しかし、それは逆の視点から見るとできると荘司さん。

「認知症専門医の長谷川嘉哉先生は『においを嗅ぐことは脳に刺激を与え、認知症を予防する効果があると考えられる』と著書の中で紹介しています」（荘司さん・以下同）

なんと、嗅ぐ力をアップさせることは認知症予防につながるのだ。では、どうしたら嗅ぐ力をきたえることができるのだろうか？

「とにかく、日常生活で意識してにおいを嗅ぐことです」

そこで荘司さんが考案したのが、次の「嗅ぎトレ」だ。

## 【ステップ1】鼻クン嗅ぎトレ

「ふだんの生活で、人は意外とにおいを嗅ごうとしていないもの。嗅ぎトレの第一歩として、室内、バッグ、本、石けん、衣服……手当たり次第になんでも犬のようにクンクンとにおいを嗅いでみましょう。嗅ぐ前に「今からにおいを嗅ぐよ」と唱えると、

脳の意識が高まり効果的。実際にいろいろ嗅いでみると、今まで意識せずにはいたモノに意外なおいがあることに気づくはず。日常生活でにおいを嗅ぎまくるだけで、嗅ぐ力はぐっと高まります」

## 【ステップ2】見てクン嗅ぎトレ

「次は、食事の場面で、食べる前にお箸に取ったものを目で確認し、クンクン嗅いでみて。ふだんはテレビを見ながらなど、無意識に食べ物を口に入れている人も多いはず。目で確認してにおいを嗅ぐことで、脳に食材とにおいを直結させることができます。このとき、そのにおいが『何かに似ているか』を考えると、より効果的。いきなりはじめると周囲に奇異に映るので『嗅ぎトレをしている』と宣言してからすることをおすすめします」

## 【ステップ3】チェンジ嗅ぎトレ

「モノのにおいを嗅ぐことが習慣化したら、ふだん使っているモノのにおいを定期的に変えて、新しい刺激を鼻に与えてみましょう。鼻は同じにおいをずっと嗅いでいると慣れてしまい、においがわからなくなってしまうもの。そこで、化粧品、入浴剤、石けん、歯みがき粉、シャンプーなど、自分の生活で定番になっている『香りのあるモノ』を定期的に変えてみることも大事なトレーニング。鼻にときどき刺激を与え、リフレッシュさせてください」

「ステップ1」で嗅ぐことを習慣づけ。「ステップ2」で視覚と嗅覚を一体化して脳により強くにおいを意識づける。そして「ステップ3」で、においに変化をつけることで鈍りがちな嗅覚に刺激を与える。この3つで、劇的にあなたの嗅ぐ力は向上するはず。

「最後に、オレンジ、レモンなどのかんきつ系のにおいに、認知症を改善する効果があることが専門医の実証実験で報告されています。かんきつ類は、むいたときに皮のにおいを『見てクン嗅ぎトレ』してから食べることもおすすめです」

### ぶらりひとり旅

先日の新聞でJR赤字路線の記事が掲載されたことを御記憶されている方も多いのではないのでしょうか。なんと100円を稼ぐのに25,416円もかかる（営業係数）路線があるとのこと。それは芸備線の東城～備後落合間。

いずれ廃線ということもあるでしょう。そうなる前に一度はその線に乗ってきたいなと常々思っていました。

コロナ禍が収まらずむしろ感染者増加傾向にある今旅行にでるのもためられます。しかし近場で日帰り「ぶらりひとり旅」を思いつきました。

行先は播州赤穂の坂越。坂越を御存じの方は「牡蠣通」なのでは？

坂越のまちは、波静かな瀬戸内海の坂越浦に浮かぶ原生林生島や緑豊かな周囲の山々、清流誇る千種川など美しい自然に囲まれ、また港町の面影をしのばせる風情ある古い町なみが残っています。

この静かにたたくむ町を散策してきました。

JR垂水駅から1時間意外と近いなあと感心しながら坂越駅で降りる。途中電車からの田園風景に見とれていたなら持参した文庫本も読まず一心に子供のように飛び去って行く風景を楽しむ。

降り立った駅前には誰もいない静けさ。ゆっくり海の方に歩きながら写真撮影。

駅前から海に通じる道路脇には大きな桜の並木道。さぞかし桜の時期には見事な花のトンネルで迎えてくれるのだろうと想像しながら足を進める。

ゆっくりと石畳の大道（だいどう）を海へ向かう。途中で道を聞くにも人がいない。

白壁と焼き板の町家が並ぶ落ちついたまちなみ。路地をのぞきながら水路の流れの音を聞きながら歩く。

感じとしては越中八尾「風の盆」の町を思い出させる。

町の道筋の途中にはしゃれた喫茶店、食事処、造り酒屋さん何でもかんでも好奇心旺盛

でなかなか海にたどり着かず。遅れの大きな原因は酒造会社でお酒の吟味で・・・

やっと到着、生島を眺めながらカフェにて小休止。

「くつろぎの縁側」というカフェ店をこの6月にオープン。ここは明治14年に建てられた古民家を改装。昔北前舟が赤穂の塩を運んだ塩廻船の勇姿を見ていた建物とのこと。。

オーナーがたっぴりと町づくりのことを語っていただきで、よかった・・・。

近くの旧坂越浦会所を訪ねる。赤穂藩の支所で藩主専用の部屋でまた一休み。ゆっくり座敷で寝ころびながら競馬のことを考えながらぼんやりしていたら横になんやら石碑。そこには「欲深き人の心と降る雪は積るにつれて道を失う」幕末の藩士 高橋泥舟 慌てて身を起こしました。

早速座右の銘にする。

この小さな旅で一つ素晴らしい教訓を得ることもでき、色々な出会いもあり大変有意義な一人旅でした。

私は決して鉄道マニアではありませんが廃線の運命にある鉄道、今のうちに行けるだけ行っておきたいと思っています。

それも思いたったらすぐに。今度そのうちに行こうはダメと心得る。きっと今度とそのうちは来ない。今ですよ！

理事 廣岡敏正

このページは会員の皆様の最近感じておられることなどお知らせしたいことなどご自由に発表してください。

坂越（石畳の大道）

