食合せは大食のいましめ

鷹橋　信夫

私たちの毎日の暮らしの中には、衣食住に関する迷信が、けっして少なくはありません。

「迷信を信じるなんて、おかしいと思いながら、子どもたちに言うと笑われるので、一人で守っています」

と、読者のかたからのおたよりにもありましたが、こんなミセスのかたが意外と多いのではないでしょうか。たしかに古くからの言伝えの中には、先人たちの貴重な体験として生きているものもありますが、現代生活の中でまったく意味のなくなってしまったものもあるのです。

そこで、今月からしばらく、現代における迷信を、ごいっしょに考えてみましょう。まず、第一回は食べ物について。

うなぎと梅干

食べ物についての迷信といえば、すぐに思い浮かぶものとしてうなぎと梅干しを食べると死ぬによって代表される食合せがあります。氷とてんぷらを食べると腹痛になる、柿と餅を食べると中毒する、などのほかに、うなぎとすいか、柿とたこ、たこといか、かにと水、しいたけと桃、とろろとお茶などがあり、いずれも腹痛や中毒をおこすというものばかりですが、地方によって組合せや表現が異なるかもしれません。ほんとうにそのとおりなのでしょうか。うなぎと梅干しを例にとって調べてみましょう。

うなぎは、肉食の習慣のなかったわが国では、かなり古くから食膳に上がっていたようです。百グラムのやつめうなぎには、たんぱく質二十一グラム、脂肪十八グラムのほか、ビタミンAやB2などが多量に含まれており、非常に栄養価値の高い食品です。土用の丑の日にうなぎを食べると夏負けしない、というのは、たんぱく質や脂肪の不足しがちな夏場に、うなぎでそれを補おうとした先人たちの生活の知恵でしょう。

しかし、脂肪は消化の良いものではありません。脂肪を消化するのは膵臓から分泌される消化酵素だけですが、分泌量が少ないため、摂取された脂肪は長く胃の中にとどまり、少しずつ小出しに消化されます。五十グラムのバターを食べると、胃の中になんと十二時間も滞留するのです。

ところで、一方の梅干しですが、食欲を増進させる食べ物であることは御存じのとおり。宿屋などで、朝食前のお茶に梅干しを一つ添えて出すのは、そのすっぱみが唾液の分泌を盛んにし、まだ半分眠っている食欲を呼びさますためでしょう。また、梅干しは口の中の油っこさを中和させる働きもしますから、うなぎの蒲焼きでしつこくなった口を梅干しでさっぱりさせ、また蒲焼きをぱくぱく……ということになれば、脂肪のとり過ぎでおなかをこわすこともあるでしょう。

結局、うなぎと梅干しで死ぬ、というのは、何の医学的根拠もないのです。この種の食合せの言いならわしは、ほとんど全部が迷信といえるでしょう。ただ、このように考えてくると、組合せの悪さではなくって、消化不良になりやすい食物の食い過ぎをいましめている場合がほとんどです。その点では決して意味のないことではありません。

健康への気くばり

もう一つ、秋田地方などで言われている柿と餅を食べると中毒するについて考えてみましょう。

柿は有機酸と糖質を多くもっていて、それ自体消化に時間のかかるくだものです。餅は消化はいいですが、つい食べ過ぎになりやすいものです。ということで、中毒するというのは医学上事実無根で、やはり食い過ぎの注意のようです。

ご飯をこぼすと目がつぶれるにしても米を作る人の魂のこもったたいせつな食べ物であるという教えなのです。

—御殿場高原病院新聞から—
一九八八年一月一日発行の「編集長の一般教養講座」より転載

太極悠悠・152

天籟

中野完二

太極拳をするときの音楽の是非について、時折、質問されることがある。

師家・楊名時先生は、音楽なしが常であった。私も基本的には師のお考えに賛成である。

ただ、ふだんの教室とは違って、会場が大きな広い体育館で、おおぜいの同学たちと合同表演をするような場合には、統一感や全体のムードを高めるのに、太極拳の動きを滑らかにし、よりよい効果をもたらすように、私には思われる。

◎

ただ、音楽といっても、ゆっくりとしたBGMとして使われていること。音楽に含まれる言葉や音自体が強く意味を伝えたり、動きを指示するものではなく、雰囲気づくり、テンポを揃えるのに役立つ、ゆっくりしたものなら、よいことではないか、と考えている。

ところで、かつて関西総支部長をされ、京都、大阪、奈良、岐阜などで、精力的に楊名時太極拳を指導なさった野村貞三先生は、残念ながら、一九九六年六月十一日に逝去されたが、よく「天籟」（自然の音）を聞くことが「地籟」（地上の音）や「人籟」（人の吹き鳴らす笛や尺八などの鳴り物）よりたいせつだと力説されていたことが思い出される。

「天籟」を天からの調べとして感じとろう、という私どもへの呼びかけでもあったろう。

豊かな大自然の中で、太極拳をしながら、大自然からいただく音、声、色、姿を喜びとし、それに対応しているこころと身体の反応を聞きとり、五感全てを鋭敏にして、注意深く受けとめながら動くとよい、という教えでもあろう。

大宇宙との和を損ねたり、乱すようならば、音楽なしがよい。

楊進先生、楊慧先生による師範審査は、音楽なしである。

◎

楊名時太極拳を長くやると五感が鋭敏になる人が少なくないようだ。短歌や俳句などに親しみ、作品を作られる方も少なくない。

楊名時太極拳師範で、俳人深見けん二先生の『深見けん二俳句集成』について触れさせていただく。第一句集『父子唱和』から第八句集『菫濃く』までと、『日月』以後と『菫濃く』以後の作品二九六〇句を収録。ご高齢ながら、瑞々しい眼と心で、今も清澄な、豊かな世界を私どもに示してくださる。けん二先生は謙虚におっしゃる。

〈今日まで俳句を作り続けることが出来ましたのは、よき師の下に楊名時太極拳をつづけたこと、医師の先生方にめぐまれたこと、「花鳥来」「木曜会」「珊」を中心とした俳縁の方々のおかげであり、家人の支えあってのことです。〉

永らへて啓蟄のわが誕生日

楊名時太極拳の歌人では、日野きく師範をまず挙げたい。第八歌集『いきつもどりつ』を出されている。

「わが軍」の「戦死者」あれば戦争遺児戦争未亡人許すということ

それから、櫛田如堂（本名櫛田浩平）師範に触れたい。原子力、放射能の研究者で理学博士。日本健康太極拳協会の機関誌『太極』にワシントンから通信を寄せていたが、帰国後、母上と愛妻を相ついで亡くす。その悲しみの中、第三歌集『ざうのあたま』を上梓。

まるでわたしざうのあたまのやうだわと笑ひて話す妻のかなしみ

水上信子準師範の第一歌集『夢のつづき』も忘れられない。文化出版局の校正の大ベテランだった人。傘寿を記念に三九三首を編んだ。旅と酒を楽しむさまも歌う。

古書店にて蔵書の処分依頼しのち佐太郎歌集購いきたり

藪睨みカメラ世相㊾

内藤真治

「文字」はハッキリ、ハテ意味は？

昔、「言語明瞭　意味不明」と評される総理大臣がいた。話している音声はよく聞き取れるのだが、ハテ何を言いたいのかがさっぱり伝わらない。

逆に「アー」、「ウー」を頻発して聞いている方はじれったくなるが、言わんとする内容はきちんと伝わる総理大臣もいた。

「あのー」や「えーと」などの間投詞は口ぐせでもあるが、一面では話し手が「相手に言いたいことを正確に伝えるにはどう話したらよいか」を考えるのに必要な「間」だとも言える。

しかし、ことは話し言葉に限らないのかもしれない。

＊

写真は、私の住む高崎市内にある野球場に掲げられた掲示。選手や関係者はこれを読んで、どこから入ったらよいのかがわかるのだろうか。通りすがりの私にはさっぱりわからない（初見ですぐわかった、という人がいたら、あなたはエライ！）。

「出入口は若番は」もまずいし、「から」も「より」も同じ意味(from)だ。一度は三行目の「より」を「三塁側寄り」と解すれば…と考えたが、それでもやっぱりわからない。

ずいぶんと不親切、不可解な表示で「文字明瞭　意味不明」の代表格ともいうべきものであろう。

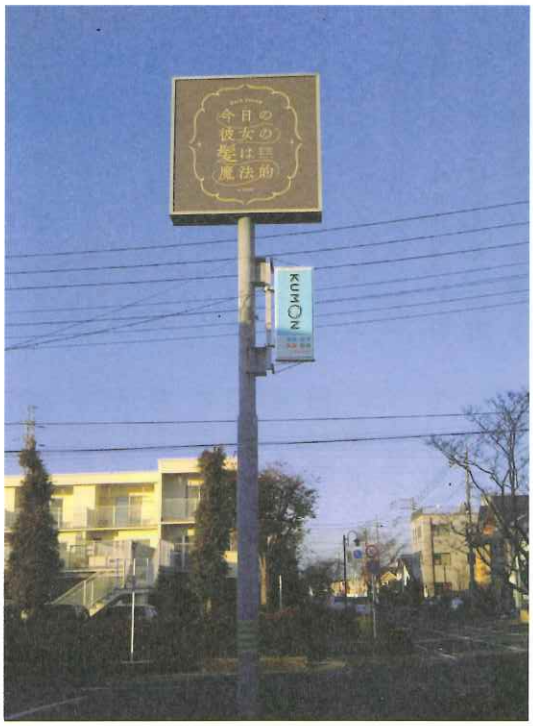
野球場から散歩の足を伸ばしていたら、道路沿いに美容院。店の真ん前で見上げる大看板が雲一つない秋空に映えていた。

「今日の彼女の髪は魔法的」と読める。ここでまた立ち止まり、しばし考え込んでしまった（ヒマだねえ）。

「魔法的」とはどういう意味だろう。ここの美容院に来れば魔法をかけたような、えも言われぬ美しい髪になるよ、と言いたいのだろうか？

最近のテレビで気になっているのが「私的には…」という言い方。「私としては…」だろう。もっと驚いたのは若い女性がCMで「私史上…」としゃべっていること。「人類史上」はあるが「私史上」はどうもねえ。毎年発行の『現代用語の基礎知識』はもとより、およそ十年で改版する『広辞苑』も若者言葉の選択には苦労しているらしい。

「好奇高齢者」でいたいと思いながら、だんだん「小言幸兵衛」になっていく自分が憂鬱になる今日この頃である。



生き物は生きている 8

栃本忠良

可愛い動物　トナカイ

真っ赤なお鼻の
トナカイさんは
いつもみんなの　笑いもの

子供達にもよく知られたクリスマスソングの一つである。動物園のトナカイを見に行った。つくづくとトナカイの鼻に注目した。しかし、どの個体の鼻も黒であった。

もっとも、この歌は、ルドルフという名の赤い鼻の一頭のトナカイが、皆の笑い者になっていたが、サンタクロースが暗い夜道には赤い鼻がいいのだと褒めてくれたという歌だ。

トナカイ（♂）

◇

トナカイは、日本の鹿より大きい。しかし、トナカイは、サンタさんの乗る橇を引く絵柄に可愛く描かれ、クリスマスが近づくと街中に溢れるのである。

ところで、この「トナカイ」は、サンタさんと結びつけられて、当然北欧でもよばれている名前だと思っていた。

実は、トナカイという名はアイヌ語だそうだ。中国では、よく馴れる鹿という意味で、馴鹿（ジュンルゥー）といい、日本でもこの漢字を書いてジュンロクと読ませたりトナカイと読ませたりしている。カナダではカリブーという。サンタさんのモデルはトルコ辺りだが、フィンランドの方が有名で、クリスマスには、トナカイの引く橇ではなく、飛行機で日本にもやって来る。そのフィンランド語では、トナカイのことをポロというそうだ。

「トナカイ」で定着してしまった頭の中には、馴鹿やカリブー、ポロなどといわれてもイメージも湧かず、まして可愛らしさも湧いてこない。

◇

トナカイはグリーンランド、フィンランド、ノルウェー、ロシア、カナダなどの極寒の地方に分布する鹿の仲間である。

馴鹿の名の通り人にもよく馴れ、家畜として橇や荷車をひき、食肉や乳製品として、防寒皮革として、古くから人間社会に取り込まれてきた。

（吾子連れし妻が馴鹿夢を馳す　船水以南）

狼や熊などとの生存競争の中で襲われる立場で、苔、草木など植物食の獣である。厳しい自然条件と、開発による人的影響を受け、北欧やシベリアの野生はほぼ絶滅し、世界的に絶滅が危惧されている。

◇

トナカイの雄雌はともに大きな角を持つ。特に雄の角は巨大で立派である。しかも、角が生え替わらない牛や羊とは違って、毎年生え替わる。欧州では、雄の角は、春から生え始め、初冬には自然に根元から取れて落ちる。一方、雌の角は、夏から生え始め、春に落ちる。雄は、繁殖期に雌にアピールし、他の雄と戦う武器として使う。雌は、子育ての時期に雪掻きなどに使うという。そのため、角のある時期が雄雌でずれている。

ということは、クリスマスイブのサンタさんを乗せた橇を、空にまで舞い上がって引く元気のよい勢いのあるトナカイは、全部雌だということになる。

東京の多摩動物公園の雄トナカイの角は、複雑に伸びすぎて、縺れた木の枝のようであった。あの角が、もうすぐボロンとなれてしまうというのは、トナカイにとってどんな感じなのだろうか。それまで威張っていた雄は、格好悪いかもしれない。

（小男鹿よ手拭貸さん角の跡　小林一茶）

日日是ほどほどに好日1

東嶋（とうじま）　和子（わこ）

デカメロン

コロナ禍による巣ごもりも一年になろうとしている。皮下脂肪の腹巻が日に日に厚くなるのはさておき、よいことをあげれば、三つばかりある。

一つ目は、リモート会議が（しどろもどろながら）できるようになったこと。二つ目は、部屋のかたづけが（人並み程度に）すすんだこと。三つ目は、世界の古典に耽溺する暇に恵まれたこと、である。

名だたる古典であっても重さにひるんで手をつけていない本、読んでもさっぱりわからなかった本、数秒で舟を漕ぎ始めた本、読んだかどうかすら忘れた本など、多々ある。この際片端から手にとることにしたら、意外な発見があった。

その一つが、ジョヴァンニ・ボッカッチョ（一三一三～一三七五）の『デカメロン』（平川祐弘訳、河出書房新社）である。高校の教科書以来、ヘンテコな書名だけが頭の隅にひっかかっていたが、頁を繰って驚いた。二〇二〇年を彷彿させる疫病の世界が描かれていたからだ。

★

舞台は、一三四八年のフィレンツェ。日本史でいえば、室町幕府を開いた足利尊氏将軍の時代にあたる。ヨーロッパにペストが大流行し、フィレンツェでは人口が三分の一にまで減った。この災厄の年に、ペストを避けて郊外の館にこもる男女十人がかわるがわる一日一話ずつ、十日にわたって計百話を物語るという筋書きである。

「著者序」において三十五歳のボッカッチョは、自らの悩み苦しみの折、「友人が楽しい話を聞かせてくれて、絶望に落ち込んでいた私を慰めてくれたのです。そのおかげで心身ともに蘇り、私はそれで救われたと確信しております」と、動機を語り始める。「恋する女性の皆さまを助け、慰めてさしあげたい――（中略）そのために私は百のお話をいたすつもりでございます」。

「その中には作話も寓話も愚話も実話も」、「楽しい恋の物語もあれば辛く悲しい物語も」、「運命の有為転変の事件も」あり、「愉しみやお役に立つ助言や忠告を汲みとることもおできになりましょう。また心して避けるべきことも、見習うべきこともお認めになりましょう。そうしてその話に惹き込まれて悩み苦しみを一時お忘れになることかと存じます」。

こんな具合に前口上を述べるのである。続く「第一日まえがき」では、フィレンツェ市中におけるペストの「暗」が目撃者ボッカッチョの目に映るまま、なまなましく語られる。『デカメロン』がペスト史料としても価値が高いゆえんである。

★

舞台は一転、市外の別天地におけるのびのびと健康な「明」の時間が展開する。

紳士淑女が語る物語には恋あり、冒険あり、笑いあり、艶笑談あり。人間臭く、あきれるほどばかばかしいお話やら、思わず赤面するお話やら、万華鏡のように俗世間が映し出される。「死をもたらす大災厄を身近に見聞すれば逆に生の歓喜をうたわずにはいられない。そんな人間の本能的な衝動を踏まえた上での話の設定としたのである」と、訳者は語る。

ボッカッチョの思惑通り、約六百七十年後の一読者である私の心は、浮き立った。イタリアの陽射しのようなあっけらかんとした笑いにしばし憂さを忘れ、慰められもした。

ましてやペスト流行当時の読者ならば、この百物語にどれほど慰められたことだろう。これこそが人間のなせるわざ、物語の力ではあるまいか。

俳言楽音 29

コロナの冬

新型コロナウイルスというこれまで体験したことのない脅威にさらされていると、一人一人の生き方の上での価値観の差が際立ってくるようである。人間は例えばエレベーターなどの閉所に閉じ込められた状態が続くと発狂してしまうという話があるが、自粛状態が続くと、それに似た怖れの気持ちが強まるのではないか。そのため、感染の危険よりも、その怖れがきっかけになって、あえて人込みのなかへ出ていき、人に会いたくなるようである。このような場合の気持ちのずれが人と人との間の信頼関係に影響してくるような気がする。

世界的にみると、感染者数の数、死亡者の数は凄まじいものがあり、まさに戦争状態と言っていい。

これまでに、百年前のスペイン風邪をはじめ、アジアかぜ、香港かぜなどで大きな被害が報告されており、ある周期をもって繰り返されていることが分かっているにも関わらず、予知も予防もできないことが続いているのがもどかしい。

令和二年春の緊急事態宣言の発令を挟み、この一年の大部分が自粛生活となってしまった。それ以前は必要があれば一日に一万歩以上歩くことは結構あったのだが、この数か月は、二千、三千歩止まりのことが殆どであり、健康への影響が気になっている。

このような時に人間はいろいろな工夫をするもので、現代の通信手段のおかげで人々はたとえ会うことができなくても、いろいろな手段で意思疎通が可能になっている。

俳句は「座の文芸」と言われるように、一同に会して集まる句会において、その場の雰囲気の下に作品が生れていくという醍醐味をあじわうものだが、この一年近く、集まることが出来なくなっている。その代わり、郵便やメールによる句会が盛んになり、対話による感想などのやりとりが出来ないものの、時間をかけて自分の考えをまとめ、文章にして交換するという、別の意味でのゆっくりとした意思疎通が行われている。これはこれで、今まで疎かになっていた大切なことに気付かせてくれたような気がしている。

そういえば、俳句の会以上に人の集まりが重要な合唱の場合はどうであろうか。大勢が密の状態で発声するということが必須であるからには、各合唱団の活動はきびしいものがあるだろうと思う。リモートで合唱を作り上げることもあるが、練習について調べてみると、一人一人の間隔に注意するとともに、特殊な工夫をしたマスクを作ったりして対応しているようである。人間は追いつめられた状態になるといろいろな知恵を出してこれを克服していく生き物であることを改めて教えられたのである。

編集後記

新型コロナウイルスの感染の勢いは、第三波という状態では、当分自粛ぎみの社会生活になることは避けられない。こうした中での介護医療院としての活動には大変なご苦労があろうかと思う。

今回、患者さんの御家族からの貴重な文章とともに、当院に入職されて一年にならない長田さんの新鮮な体験記をいただくことが出来た。また、前回、「コロナに負けない体力づくり」を書いて頂いた科学ジャーナリストの東嶋和子先生に今回から興味深い文章を頂けることになったので、楽しみにしてほしい。

コロナウイルスに効果のあるワクチンの接種は春になる頃には可能になるのではないかと期待されるが、いろいろな活動が心置きなく存分に行えるようになることを待ち望みたい。

しばらく厳しい寒さが続きますが、皆様方のご健康を祈りつつ、今回も遅れがちとなった新年号として新聞一六三号をお届けします。

（川村研治）

『富士山麓病院介護医療院新聞』第163号　2021年1月31日発行　発行人＝清水允熙
編集人＝川村研治　発行所＝富士山麓病院介護医療院富士山麓クリニック
（〒412-0006 御殿場市中畑1932番地 ☎ 0550-89-5671）　印刷所＝モジック