

成田の将来と日本の未来を見据えて撃つ！  
そんなあなたにホットな話題をお送りする  
最先端オピニオン紙

# 成田シティジャーナル

発行 ネットハウス  
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958  
TEL 0476-24-6777 FAX 0476-24-6778  
<http://www.naritacity.com>  
成田市、佐倉市、印西市、富里市、佐原市、酒々井町、栄町、小林、安食、大栄町、多古町、東原町、横芝町、松尾町、芝山町、下総町、神崎町  
発行部数 181,000部

## 脳の病を未然に防ぐ健康対策 くも膜下出血に倒れた父の死を無駄にしないためにも

1月21日、くも膜下出血に倒れた父が短い闘病生活を経て永眠した。企業家として第一線で様々な事業を手がけていただけに、突然の死が悔やまれる。規則正しい生活を送ることを心がけ、タバコも吸わず、お酒もさほど飲まず、毎年人間ドックに通いながら健康管理に大変気を使う人であった。それ故、男性の平均寿命である80歳前半までは元気であるであろうと家族の誰もが思っていただけに、突然の不幸に皆驚きを隠せなかった。

父の健康管理に落とし穴が無かった訳ではない。まず偏食の癖が直らず、同じものをいつも食べる傾向にあった。外食と言えば、決まって焼肉か鉄板ステーキを食べたがり、それも霜降りやサーロインやカルビ系の脂がよくのった肉を好んで食べていた。脂っこい肉がコレステロールの影響で動脈硬化等を起こす原因となるのは明白だ。次の問題は仕事のし過ぎによるストレスだ。オーナー企業の創業者としてそのワンマン経営ぶりは目を見張るものがあり、昔から社員に対して頻りに怒ることが多かった。怒鳴ることによって血圧が上がるだけでなく、ストレスの蓄積によって免疫力が低下し、肉体の老化が加速する要因となる。更に決定的だったのは、水を飲むことを嫌ったことだ。アンチエイジングの薦めでは、毎日2リッターの水を続けて飲むことが必須とされており、目安としては朝、昼、夕方、晩と500mlのペットボトルを1本ずつ、まめに飲むことになる。ところが単に水だけを飲むことに抵抗を感じる人は少なくなく、父も水を飲むことが好きではなかった。その結果、血液がどろどろ状態になりがちであったのではないかとと思う。

### くも膜下出血との戦い

昨年12月28日、新潟県湯沢の温泉で休養を楽しんでいた父が、風呂から上がった直後に倒れた。その時は意識がすぐに戻った為、単に風呂でのぼせてしまったか、風邪でもひいてしまったのだらうということ、

安静にしながら風邪薬を飲んでいたのである。その時、既に動脈瘤から出血していたとは誰も想像さえできなかった。そして微熱が続きながらも徐々に健康が回復してきたと思われた矢先の1月4日の夜、再度意識を失って倒れたのだ。今度は救急車で病院に担がれ、検査の結果、くも膜下出血という致死率の非常に高い重病を患っていたことが判明した。ちょうど額の真後ろにあたる脳の中心部で動脈瘤が破裂し、かなりの量で出血していたことが確認されたのである。

最先端の医療技術による脳障害の分析は的確だ。まずCTスキャンで脳の中を輪切りにしたように解析し、出血の有無、場所、およその量を確認する。出血があった箇所は、そこが白く画像上に写るため、すぐに識別できる。次にMRAと呼ばれる脳血管撮影技術を駆使して脳内の血管の形状を画像化し、突起している動脈瘤の位置、大きさ、形状等を確認する。父の場合も典型的な動脈瘤のこぶがあることがすぐに確認された。そして一刻の猶予も許されなかったため、すぐに脳外科医による頭部の切開手術が行われ、クリッピングという手法で動脈瘤の再出血を防ぐことが試みられた。一応手術は成功し、その翌日は本人の意識もしっかりと戻り、2日目には自分で食事をする程回復して家族の期待を膨らませた。ところがその直後から脳の攣縮(れんしゆく)による悪影響が始まり、突然言葉が話せなくなってしまった。いわゆる失言症である。(CTスキャンで見ると脳の左側が肥大しており、言葉の機能が著しくダメージを受けてしまったのだ。ステロイド等の薬物療法で肥大を食い止める措置は取られたが、脳は一旦肥大すると中々元には戻れない。それから2日後、再度大量の出血が生じ、その時点では体の衰弱も激しかった為に再手術をすることもできず、あえてチューブを脳に差し込み、溜まっている血液を流す処置のみに終わった。

この時点で医師から「危篤」「重篤」であるという説明が家族

になされ、親族はすぐに見舞いにくるよう勧められた。医師の心配していた通り、その翌日、自らの心肺機能が停止して事実上、脳死状態に陥ったことが確認された。呼吸はレスピレーターを使った人工呼吸に切り替えられたが、2週間は持たないとのこと。いわゆる植物人間となってしまったのだが、父の体に触れてみればまだ暖かいし、レスピレーターのおかげで一応呼吸はしているので、大変複雑な心境になってしまう。人間としての尊厳を考えながら、奇跡の復活を願うことができる最後のチャンスであった。そして1月21日早朝、父は息を引き取った。享年75歳であった。

### 脳卒中という病気とは

意外とよく知られていないのが脳の病気だ。昔からよく使われている言葉に脳卒中があるが、ここ最近では脳梗塞や脳出血という言葉もよく耳にする。簡単にまとめると、脳の血管障害で突然倒れる病気をまとめて脳卒中と呼び、その中に脳梗塞や脳出血、そしてくも膜下出血が含まれる。これらは血管が詰まったり、破裂したりする為に血液の流れが止まり、栄養が途絶えるために脳障害をおこす病気だ。以前は高血圧と栄養バランスの失調により脳出血の方が発症の確立は高かったが、ここ最近では食生活の変化に伴う高脂血症や糖尿病等の影響で血管が詰まりやすくなった為に、むしろ脳梗塞の方が多くなってきているようだ。

脳梗塞とは、コレステロールの塊や動脈硬化、心臓血栓等が原因となって血管が詰まってしまう病気で、血液がドロドロの人が患いやすい重病であり、脳卒中の中でも死因の過半数を占める。また脳出血は、脳内の血管が高齢や不摂生によって細く、弱くなったため、破れて出血し、脳の中に血腫と呼ばれる血の固まりができる病気を指す。脳卒中のおよそ4分の1が脳内出血によるものである。そして危険度が最も高い病気として、くも膜下出血がある。致死率が4-5割とも言われ、突然昏睡状態

に陥り、いびきをかきながらそのまま死んでしまうこともある。これらの病気に共通して言えることは、急に倒れること、致死率が高いこと、比較的軽い場合でも、半身不随やろれつが回らなくなる言語障害、意識障害を後遺症として伴うことが少なくないことである。それ故、脳の障害は長年の闘病生活を強いられることも多く、最も恐ろしい病気の一つであることに間違いはない。

### くも膜下出血の怖さ

頭蓋骨の中にある脳は硬膜くも膜軟膜という3層の膜に覆われており、くも膜と軟膜の間に張り巡らされている動脈の弱い部分に動脈瘤というこぶが生じ、それが破れてくも膜下腔に出血して広がるのがくも膜下出血だ。40代から60代に発症しやすい病気であり、突然死の確立が大変高く、少なくとも2割の人は発病後、数時間以内に亡くなっている。くも膜下出血が発症した際、通常は頭蓋骨を開いて出血している動脈瘤の箇所をクリッピングという方法を用いて塞ぐ処置をとる。その他、カテーテルという血管の内側から、らせん状のコイルを動脈瘤につめて出血を防ぐ方法もある。これらの手術は大変な危険を伴うだけでなく、例え成功したとしても、その直後から脳血管の攣縮という恐ろしい脳障害が立ちだかる。出血した脳内の血は完全に除去することができない為、その古い血液が今度は害となって血管の壁を外側から圧迫して血液の流れを悪くし、脳梗塞や痙攣、不随等の問題を起こすのだ。脳血管攣縮の影響は手術後2週間続くと言われており、その間、患者からは目を離すことが出来ない。

### くも膜下出血がおこる原因とは？

くも膜下出血の原因となる動脈瘤は、何故発生し、どうして破れるのか、明確には解明されてはいないが、ごく一般的に高血圧や、喫煙、遺伝、ストレスが原因の一部ではないかと考えられている。厚生労働省の公表データによれば、例えばタバコを吸うだけでも膜下の発症率が3倍にもなる。そこに複数の要素が重なって動脈壁が弱まり、更に拍動と高血圧が作用して徐々に血管壁が膨らみ、それが動脈瘤になる。それ故、高血圧は脳の

天敵と言える。高血圧により常に張りつめた状態となった血管は、次第に柔軟性が失われて動脈硬化が進み、もろくなった血管に急に血液がたくさん流れ込み、一部に強く圧力がかかることで動脈瘤が破れると思われる。このため発病はリラックスしている時や睡眠時よりも、むしろ血圧の変動しやすい日中の活動時や風呂に出入りする時に起きることが多く、特に急に寒いところに出た時や、興奮した時に起こりやすいという特徴があるようだ。

### 脳を守るアンチエイジングの薦め

自分の体と脳を守る為には、不適切な生活習慣を変えることが急務である。体に悪影響を及ぼす喫煙や暴飲暴食を慎むことは当たり前とし、適度な運動とストレッチを日々欠かさず行いながら、太りに注意する。その上で適度な睡眠と休養でストレスを解消することが大事である。また栄養摂取の面では、塩分や動物性脂肪、コレステロールを多く含む食品を控え、むしろカルシウム、マグネシウム、カリウム、そしてEPAやDHA等の不飽和脂肪酸を多く含む食品を積極的に摂るようにする。また食事で補えない部分はサプリメントを使って栄養のバランスを取ることが不可欠となる。これらは当初、面倒に思われても、慣れてしまえばごく当たり前になるだろう。

また40代以上の世代では、年に1回は人間ドックに入ってメディカルチェックをすることも大切だ。内容的には、ごく一般的な肺レントゲンと簡単な血液検査、心電図、超音波の検査等に加え、脳ドックとアンチエイジングの検査も行えば安心できる。アンチエイジング系のドックでは、抗加齢の指標として骨密度の検査をし、老化の進行の目安とする。特に最近では血管年齢を計る検査も行われるようになり、脳卒中等の血管障害の予防対策への関心の高さを伺うことができる。無論これらの検査にはかなりのコストがかかるが、一旦発病した後にかかる治療コストと健康を考えれば、保険としては決して高いものではないだろう。

2006年、今年こそ皆さんが健康で、楽しく、生き生きと過ごせることを切に願ってやまない。

(文 中島尚彦)

# 世界の片隅から

## — 私のラクダ — 6 井上 健



散歩中

ソマリアの朝市で買った子ラクダのダアリを苦勞して調教し、ついに乗りこなせるようになった私は、ますます地元の評判となり、わざわざラクダに乗っている私を見に来る人もでるほどでした。私も同僚や友人にダアリに乗ってみたいかと勧め、みんなで乗馬ならぬ乗駱駝を楽しみました。面白いことに、町に住むソマリア人の中には、ラクダに乗ったことがない人が少なからずいたことです。考えてみれば日本人がみな空手や柔道の有段者というわけではありませんから、ソマリア人でもラクダに乗れない人がいて当然です。でもそういう彼らから見て、ラクダに乗っている日本人というのは、やはりちょっと変わったやつだったのかもしれない。

唯一残念だったことは、治安上の理

由で町中を自由に歩き回ることができなかったことです。そこでわたしは、国連事務所のある敷地からすぐのところにある飛行場までダアリに乗って行くことにしました。飛行場はインド軍によって警備されている上、飛行機やヘリコプターの発着は一日に一回あるかどうかです。だから広々とした滑走路を私はダアリに乗っていつも好きなだけ散歩したのです。実にいい気分でした。

ある日、いつものように飛行場に散歩に行った帰り道のことで。路上に牛が一頭出てきていました。私が乗ったダアリがその隣を通り過ぎると、どういわけかその牛がついてくるのです。それも我々のすぐ斜め後ろを歩いてきて体が触れ合わんばかりでした。私は、これでダアリが暴れたりしたら大変だな、

どうしようか、でもここで立ち止まったらこの牛に小突かれるかもしれないなあ、などと考えていました。すると突然、横に寄ってきた牛にダアリが横蹴りを入れたのです。たまたま目撃したのですが、それは見事な横蹴りが牛の横腹に決まりました。驚いたのは牛でしょう、モーたらんという声を上げて逃げていきました。ダアリの横蹴りを見たのは、これが最初で最後でしたが、あんな横蹴りを人間がともに食らったら肋骨が折れたり内臓が破裂したりするだろうなあ、と内心怖くなりました。とはいえ、私とダアリの友情は深まり、ダアリはほんとに私によくついてくれました。話は少しそれますが、ソマリアにラクダ蜘蛛と呼ばれている蜘蛛がいます。足が長く色がラクダ色をしているためです。しかし似ているのは色だけで、非常に危険な毒蜘蛛です。ちょっと体の上を歩かされただけで、ものすごいミズばれになります。私の部屋にも何度か出しましたが、幸いなことに被害に遭うこともなく退治できました。

それから、ソマリアにはさそりもいます。刺されると足が猛烈に痛んでしばらくは歩けなくなるといわれています(大人なら死ぬほどではないようですが)。ある日私がシャワーを浴びていると、そのさそりが排水溝の中から突然出てきたのです。こちらは素っ裸ですからさすがにあせりましたが、近くに殺虫剤のスプレーがあったので、すぐにさそりに噴射しました。しかし蚊取りのスプレーなんかものともせず、お尻の針を振りかざして動き回っています。どうしようもないので、思わず自分のはいていたサンダルを手にしてさそりをひっぱたきました。さすがにサンダルの一撃は効いたようで、また排水溝の中へ逃げ込んでいきました。それ以来、私は朝起きて靴をはくときは必ず靴の中を調べてみます。靴の中にラクダ蜘蛛やさそりがいたら大変ですから。この習慣は癖になり、いまでも靴を履く前には、ふっと中を調べたくなります。

(今回は最終回)

### 成田グルメ NAVI

第7回

とんかつの代名詞となりつつある『とんQ』

レストランチェーンはグレードが低いという定説を一扫するのが、成田でも断トツの人気を誇る「とんQ」だ。このとんQの開店日にたまたまそこで食事をしたが、その時の衝撃は今でも忘れられない。かつて味わったことがないほど柔らかくジューシーなひれかつにまず絶句。そして炊き立てほかほかのご飯と、それにぴったりマッチして具一杯の豚汁、細かに千切りした美味しいキャベツ、ホームメイドの人参ドレッシング、どれをとっても仰天するほど美味しかった。開店時と比較すれば、最近は多少なりとも味が落ちたような気がするし、キャベツは切り方が荒くなり、肉も

以前の柔らかさに欠ける時がある。だが今でも優秀であることに変わりはなく、とんQのこだわりと味を、一般のとんかつ店が超えることはまず不可能だ。またご飯に五穀米のオプションがあるのも特筆に価する。健康管理にシビアな考えを持ち始めた現代人には嬉しいメニューだ。キャベツとご飯はお代わり自由というスタンスも評価できる。値段は決して安くはない。しかしエビフライを見た途端に、誰もがその価格には納得するに違いない。とんQ 人気は衰えることはないだろう。

総合評価★★★★★



『とんQ』成田ニュータウン店 TEL 0476-20-8668

### くらしを考える

第21回

病院からもらう薬を半額に —ジェネリック医薬品のすすめ—

2002年4月より、国がジェネリック医薬品の使用促進策を取り入れ、各基幹病院でジェネリック医薬品が採用されるようになりました。同じ効き目でも約半額の薬を利用できるようになったわけです。薬には先発医薬品と後発医薬品の2種類があります。ジェネリック医薬品は後発医薬品のこと、先発医薬品(新薬)の特許有効期間20~25年が切れた後、他の製薬メーカーから発売される成分が全く同じ医薬品のことを言います。新薬の開発には150億~200億という莫大な開発費用と多くのスタッフによる10~15年間の研究に明け暮れる歳

月がかかりますが、日の目を見た新薬は開発した製薬会社の宝物であり、新薬特許20年は手厚く保護されます。しかし薬の値段の大半は研究開発費が占めており、特許期間満了後も過保護により高価な設定が続いています。欧米では良く効き副作用の少ない薬が最も歓迎されるのに対し、日本ではまだ効き目も副作用も良く分らないが減法高い「画期的新薬」が良く売れる傾向にあります。欧米では50%普及しているジェネリック医薬品についても私たちはあまり知らない、従って要求もしない、医師もあまり関心がないというのが実情かもしれません。薬は人間の体内に直接入る物質ですから安全が不可欠条件ですが、ジェネリックは厚生労働省の厳しい検査を受けて承認されてい

ますので薬効も副作用も同じです。本格的な少子高齢化を迎える日本では医療費の問題は深刻です。ジェネリック医薬品は国全体の医療費削減に貢献すると同時に家計負担も軽減します。医療ジャーナリストの方々がジェネリック医薬品の普及に力を入れるとともに、私たち一人ひとりの問題意識が医師や医療システムを動かすのではないのでしょうか。

消費生活コンサルタント 桐原照子

倉庫整理用  
**中古パレット**  
無料でさしあげます  
数に限りがありますのでお早め!  
JR 京成 成田駅そば  
オーロラチャ  
**株サウインドハウス** 物流部 担当:伊能  
**0476-22-9338**

### 逸品主義

プライス & クオリティは かく語りき

極上のリラックスタイムをお届けします。

## BASIXのリクライニングチェア

おしゃれなデザインと色がリラックスマードを漂わせる、豪華な本革のリクライニングチェア。その柔らかい手触り、座り心地、ゆっくりと足が伸ばせるオットマンとの組み合わせは、あなたに極上のリラックスタイムをお届けします。プライスからは想像できないクオリティの高さを全身でお試しください。

DESIGNED BASIX SIMPLICITY

**RC10 35,800円**  
張地色: アイボリー、ブラック、ブラウン、グレイ  
脚部色: ナチュラル(アイボリー/ブラウン/グレイ)ブラック(ブラック)  
リクライニング最大傾度: 158度  
幅75cm 奥行110cm 高さ100cm(チェア)  
座面高 46cm  
幅48cm 奥行40cm 高さ40cm(オットマン)  
本革仕様、組立式、中国製



**RC7 29,800円**  
張地色: アイボリー、ブラック、ブラウン、グレイ  
脚部色: ナチュラル(アイボリー/ブラウン/グレイ)ブラック(ブラック)  
リクライニング最大傾度: 158度  
幅66cm 奥行116cm 高さ102cm(チェア)  
座面高 47cm  
幅46cm 奥行42cm 高さ42cm(オットマン)  
本革仕様、組立式、中国製

**RC3 19,800円**  
張地色: アイボリー、ブラック、ブラウン、グレイ  
脚部色: ナチュラル(アイボリー/ブラウン/グレイ)ブラック(ブラック)  
リクライニング最大傾度: 158度  
幅74cm 奥行114cm 高さ101cm(チェア)  
座面高 44cm  
幅48cm 奥行40cm 高さ39cm(オットマン)  
本革仕様、組立式、中国製

### 洗練されたオフィススペースを実現 省スペースパソコンデスク

**80042 4,800円**  
FUNCTIONシリーズ  
キャスター付パソコンデスク  
色: ビーチ/チェリー/メープル  
幅70cm 奥行49cm 高さ76cm, 15kg  
プリント化粧板  
組立式  
デンマーク製

**80058 3,800円**  
FUNCTIONシリーズ  
キャスター付キャビネット  
色: ビーチ/チェリー/メープル  
幅33cm 奥行49cm 高さ70cm  
15kg  
プリント化粧板  
組立式  
デンマーク製

※価格は全て税込み価格で表示されています。  
最低価格 マネーバック 保証付  
株式会社 **ファニチャーハウス** 平 日 12:00~19:00 月祝日 土 日 12:00~17:00 休業  
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958 TEL 0476-24-5111  
http://www.furniturehouse.co.jp FAX 0476-24-5112

### ガーデンファニチャー

テラスやベランダで寛ぎタイム。  
使用している木材はすべて、国外産品を使用し、無垢の木材でも、長期間の耐久年数を誇ります。

**BXWAS2 280円**  
ウッドパネ  
幅30cm 高さ3cm  
天然木(無塗装)

**BXWC05 6,980円**  
ロングデッキチェア  
幅66cm 奥行114cm  
高さ83cm

**BXWC09 4,980円**  
オーロラチェア  
幅45cm 奥行98cm 高さ67cm

**BXWB20 6,980円**  
ベンチ  
幅97cm 奥行67cm 高さ86cm

**BXWT30 6,980円**  
テーブル  
幅120cm 奥行70cm 高さ74cm  
組立式

「サウインドハウス」の  
看板がある建物の1階が  
ファニチャーハウス  
ショールームです

ファニチャーハウス  
ショールーム  
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958  
TEL 0476-24-5111  
FAX 0476-24-5112

カタログ  
無料発送  
致します

## 日本語の謎をヘブライ語で解き明かす!

ソラン節は日本人なら誰もが知っている有名な北海道民謡です。ヤーレン・ソーランと始まり、繰り返して歌われるこのソラン節は、歌う人の脳裏にしっかりと残る優しい響きがあります。また唄の途中に「ドッコイショ」という掛け声も入り、これは日常会話でもよく使われている言葉だけに、その軽快なメロディーを口ずさんだことのある人は少なくありません。チャイ・ヤサエ・エヤン・サー・ノドッコイショ...、どこかで一度は聞いたことがある唄です。しかしソラン節の意味は不可解であり、今日では単なる掛け声の組み合わせにしか思われていないようですが、それは間違いです。実はソラン節は元来、ソラン語の行進賛歌であり、そこには驚く程わかりやすい意味が隠されていたのです。

まずヤーレンに注目してみましよう。ソラン語には「喜び歌う」という意味を持つ「**קָנַן** (kenan)」の未来形として「**קָנַן** (kenan)」という言葉があります。これは普通に発音すると「イマナエン」となり、それが多少訛って「ほほ同等」の発音に聞こえる「ヤーレン」になったのでしよう。「**קָנַן**」も、それと全く同じ発音を持つ「**קָנַן** (kan)」というソラン語があります。この言葉はソラン語を意味します。すると「イマナエン・ソランは「人」で喜び歌う」と解釈できます。だからこそ、ソラン節の歌詞には「沖の鷗に潮時間え、わたしや立つ鳥、波に聞け」というような孤独なイメージの節が多いのです。

「**קָנַן**」のルーツはソラン語で「イ」という発音を持つ「**קָנַן** (kan)」であり、これは「前進する」、「前進する」の意味です。また、「ヤサエ・エヤン」は「まっすぐ目指す」という意味のソラン語「**קָנַן**」であり、これはそのままソラン語の辞書にも事例としてしばしば掲載されています。そして「**קָנַן** (kan)」という言葉は、ソラン語で「嵐」を意味する言葉です。すなわちこのソラン節は「例え嵐が来ようとも 約束の地を目指して真直ぐに進め」という行進の掛け声だったので、更にこのソラン語の最後は、「**קָנַן** (kan)」という掛け声で締めくくられます。「**קָנַן** (kan)」は、お祈りします! という祈りの言葉であり、「**קָנַן** (kan)」は既に解説した通り、神の助けによって押し進めよう」という意味を持っています。これらを合

わせると神の御力によって押し進んで行きますように! という祈りの唄になります。もはや疑う余地はありません。ソラン節は荒波を乗り越えて約束の地に向かう際に歌ったソラン賛歌であり、神の導きを信じて歩み続ける旅人が、嵐さえも恐れず、例え一人でも喜び歌いながら、神に叫び求めてひたすら前進して行く為の行進曲だったので、これはおそらく紀元前7世紀以降、イザヤの予言に従って大陸を横断し、東の海の島々を捜し求めたイスラエルの民が、アジア大陸から海を渡り、日本列島を目指す時に口ずさんだ賛歌ではないでしょうか。前途に立ちほたる様な大自然の困難にもめげずに、神を信じて航海を続け、海を渡って約束の地、到達することを夢見た、その喜びの唄がソラン節です。

文・中島尚彦

## 日本とユダヤのハーモニー

### 囃子詞に秘められた謎

「第2章」ソラン節はヘブライ語の行進賛歌だった!

## かもねぎの COME ON MUSIC!!

48

発声

一番身近な楽器は?それは声でしょう。カラオケもますます発達し、1億総歌手時代に突入した現在。でも歌って上手い下手がはっきり分かりますよね。歌唱力がある人はうらやましくもありますが、ボーカルに不可欠な発声を見直すことによって、上手に歌うことが出来ます。かく言う私もジャイアン級の音痴でしたが、努力である程度克服することが出来ました。

#### ◆ 腹式呼吸

これは有名ですね。妊婦さんやスポーツ選手でも有名です。音楽以外ではリラックスする効果もあります。イメージとしては息を吸ったときにおなか膨らむ感じ。音楽的な腹式呼吸の訓練方法は大体以下の4通りがあります。

- ゆっくり吸ってゆっくり吐く
- すばやく吸ってすばやく吐く
- ゆっくり吸ってすばやく吐く
- すばやく吸ってゆっくり吐く

#### ◆ 姿勢

姿勢は正しく。そうしないときれいに歌えません。猫背などもつてのほかです。背筋をピンと伸ばすことにより少ない力で空気を前に出す。古い話ですが東海林太郎の直立不動の歌唱スタイルは有名です。話は逸れますが、内田裕也は口の周りに指をVの字にあて空気を効果的に前に出すような。果たして効果があるのか...

#### ◆ 音階

ドレミファソラシドは全全半全全半の並び。この音関係を理解することにより、音感に自信のない人も音感を高めることが出来ます。通常、音痴と言われている人は狙った音に音程を合わせる事が出来ません。一般的に多いのが音がフラットする人。音痴のほとんどがこのパターンです。一方音がシャープしてしまうのは治すのに根気がいります。

ボーカルは個性が一番なので、あまりとらわれなくてもいいのかもしれませんが音程は努力で克服できます。もちろん歌唱力がある人は自然に出来ているのですが、我々ジャイアンティスト(音痴な人ね)も努力することで出来杉君にもなれるのです!! LET'S SING!!

(ギタリスト NEGGY 加茂) 連絡先 0476-24-6777(ネットハウス)

**UPS (無停電電源装置)** CLASSIC  
 停電時にもシャットダウンまでの電源を確保する装置。  
 ※使用機器によって対応時間は異なります。

**あなたのPCを 停電から守る!!**

落雷からPCや機材を保護 最大30分稼働可能 電源管理ソフト付

工場からダイレクトだから実現できた国内最低価格保証

1400VA サーパー対応 **UPS 1400** 15,800円(税込)

500VA 一般家庭用 **UPS 500** 6,980円(税込)

株式会社 サウンドハウス  
 TEL 0476-22-9333  
 FAX 0476-22-9334  
 www.soundhouse.co.jp

## iPodから三味線まで何でもそろっ! 音楽を楽しむならサウンドハウス!!

超軽量・コンパクトなボディに1,000曲保存!  
 いつでもどこでも良い音が楽しめるiPod nano

2GB 500曲収録 (ホワイト/ブラック) 21,800円  
 4GB 1,000曲収録 (ホワイト/ブラック) 27,800円

良い音を連れて出かけよう。イヤホン特集!

SHURE E2G 定番大ヒットモデル 特価 7,500円  
 SHURE E4G 要領なきサウンド 特価 24,800円  
 ETYMOTIC RESEARCH ER-6i iPodにジャストフィット 特価12,800円

**PEAVEY エキターセット STAGE PACK**  
 世界を代表するギターブランド PEAVEY のスーパーハイクオリティなギターセット。ギタープレイに必要なものを全て揃えます!

RAPTOR PLUS EXP エキター(2色) サンバースト/ブラック

10W アンプ BACKSTAGE

ギターケーブル、ピック3枚 交換、6本レンチ、ナイロンストラップ

デジタル デチューナー

すべて入って! STAGE PACK 税込特価 15,800円

**ドラムセット**  
**ZDS3000 CUSTOM**  
 税込価格 29,800円

届いた日すぐ使える! 充実のセット内容。  
 シンバル、イス、ペダル、スティックは、箱を開けて組み立てれば、即使用可能!

**SUZUKI MS-8 三味線セット**  
 税込特価 29,800円

**アップライトピアノ**  
**PEARL RIVER UP108T2 白**  
 ヨーロピアン・スタイル  
 税込特価 198,000円

**和楽器!**  
**SUZUKI** ミニ和太鼓 小(17.5cm) パチ付 税込 5,450円  
 ミニ和太鼓 大(23cm) パチ付 税込 7,550円

人気No1 プリヴィアシリーズ

**CASIO PX-110** 40,800円  
 リアルなピアノ音に低音の響きにもこだわったパスレフスピーカー搭載。グランドピアノの特性を再現した自然なタッチ。最軽量ボディのデジタルピアノ

光って教える簡単キーボード

**YAMAHA EZ-J25** 衝撃特価  
 光って教えるライトガイドなど3つのガイドで強力サポート。ヒット曲、アニメ、童謡、クラシックまで多彩な128曲を内蔵。フラッシュメモリー搭載で曲も増やせます。

株式会社 サウンドハウス TEL 0476-22-9333 FAX 0476-22-9334  
 〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958 日祝日 休業  
 営業時間 平日10:00~19:00 土曜12:00~17:00 http://www.soundhouse.co.jp/

# とってもロハスなアンチエイジング

第3回

～食育・体育・知育～

同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授 **米井嘉一**

健康長寿と生活の質の向上を医学的に追及するアンチエイジングでは、ライフスタイルの改善を重視しています。これを食育・体育・知育にわけて具体的に考えて見ましょう。

食育では、マクロビオティックの考え方やスローフード運動が好んで取り上げられているようです。マクロビオティックとは、汚染されない穀類 野菜 海藻を食べ、伝統的な方法で作られた味噌 醤油 塩を使い、良く噛み、腹八分だけおいしくいただく食生活を目指すこと。スローフード運動は、1986年ごろからイタリアで始まった非営利運動で、①消えてゆく恐れのある伝統的な食材や料理、質のよい食品、酒(ワイン)を守る、②質のよい食材を提供する小規模生産者を守る、③子どもたちを含め、消費者に味の教育を進めることが目的としてかけがえられています。

体育としては、呼吸法やヨガといった、それ程ハードでなく、おしゃれで女性にも受け入れやすい伝統的運動療法が好まれるようです。これらの運動法はストレッチや柔軟体操の要素に加え、右利きの人が左手を使っ

たり、後ろ向きに歩くなど、普段は使わない機能を活性化して筋肉や運動機能のバランスをとることに主眼がおかれています。ヨガは精神面からも好ましい作用があり、瞑想とも深い関連があります。

この中でもっとも大切なのは精神の部分で「病は気から、老化も気から」というように、気力や目的意識を持つこと、ストレス対策、睡眠の質の確保といったことが含まれます。精神療法としては、温泉浴や森林浴のようないわゆる心身の癒しに通じ手軽に実践できるものや、禅や瞑想、祈りのようにさらに一歩進めた形のものもあります。実際にストレスに関する身体の指標(バイオマーカー)を測定すると、これらの療法により乱れたストレスバランスが大幅に改善することがわかっています。

情報が氾濫し、ストレスがあふれ、自然と接する機会が減り、時があつという間に流れ去ってしまう現代。複雑化した人間関係の中で、人々が探し求めているものが、なんとなくここに見えてくるような気がします。時代はロハスを要求しているのです。

# 未病を治す

横山 瑞生

# 自分の健康は自分で守る

第16回

前回に続いて蔵象学について記します。蔵象とは現代医学でいう六臓六腑の生理・病理学と理解して頂ければよいでしょう。「肺大腸ハ表裏ト為ス」にも少し詳しく考察を加えてみましょう。

もとより今日、東洋医学の狭義の考え方は古い中国・漢代に完成をみた医学を指します。漢方医学といわれるのもそれ故です。今から約二千年前に遡ることになります。従ってここで解釈することは、二千年前の中国古文であることをご承知お祈りします。

東洋医学の理論構築は、陰陽論や五行説を通して語られます。現代教育の中では学習する機会がなく、馴染まないかも知れません。事に当たった折々に、解説を加えることと致しましょう。

では、先の肺と大腸との係わりに戻ります。肺は天の氣、すなわち太陽の光を皮膚を通して浴び(前号で「肺ハ皮毛ニ通ズ」)、大氣を鼻から肺に運び、呼吸を反復します。大腸は地の氣、飲食物を口から入れ、腹部にある胃に納めず。消化された食物は小腸で栄養を吸収され、その粕を大腸に送り、肛門から排泄します。天の氣は軽く、形が見えません。地の氣は姿が見えて重く、下に降ります。軽いものは陽、重いものは陰と説かれます。吸氣は鼻腔→氣管→氣管支→肺胞へと進入します。一方飲食物は口→口腔→咽頭→食道(頸部食道→胸部食道→腹部食道)→胃へと送られます。

私達人間は動物です。動物は動くことが出来ないと生存は不可能です。動くためには筋肉・骨など運動器がなくてはなりません。呼吸器にしても消化器にしても、管を伝って物質が運ばれます。つまり氣管も食管も筋肉で構成され、管の内壁には粘膜があり、粘液を分泌しています。氣道の粘膜は大氣中の塵埃を除き、湿氣を与え、温度を調節したりして身体の保全を図っています。他方食管も口腔で味・硬さ・匂い・温度などを通じて安全な飲食物かを確認し嚥下します。

今、鳥インフルエンザ・ウィルスの拡張が深刻な問題になっています。このウィルスは鳥から鳥へ感染するものですが、突然変異で強力な病原体となり、人間に感染→発病に至ると死者が多数出ると推測されています。氣道と食道は咽喉で繋がっています。粘膜は皮膚の一部ですので、インフルエンザに罹患すると食欲不振、腹部膨満、下痢などを発症します。鼻、大腸アレルギー、氣管支喘息、皮膚アレルギーと見渡すと、先人の将に「肺大腸ハ表裏ト為ス」という先見の明に驚かされます。

## PROFILE



著者プロフィール: 米井 嘉一(よねい よしかず) 1958年東京生まれ。慶應義塾大学医学部卒。日本鋼管病院内科・人間ドック脳室長を経て、現在、同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授、(株)サウンドハウス産業医。AntiAging Medicine (抗加齢医学)の伝道師としてテレビ、ラジオ、雑誌等で活動中。(http://www.yonei-labo.com/)



横山 瑞生 (よこやま りずしょう)

1939年 茨城県常陸大宮市に生れる。  
1964年 東京高等鍼灸学校卒業、在学中から大塚敬節氏に師事し漢方を学ぶ、後小川晴通氏に師事し鍼灸を学ぶ。  
1971年 中国医学研究協会設立に参画。  
1973年 中華医学会の招聘で訪中、鍼麻酔、耳鍼療法など我国に最初に紹介した1人。現在、日本東洋医学会会員、日中医療普及協会会長、新宿鍼灸師会会長、日本ホリスティック医学協会常任理事、一本堂鍼灸療院院長などの傍ら国内外の後進の指導に当たる。

著訳書 『カラー版鍼灸解剖図』最新中医針灸穴位掛図 針灸経穴辞典 針灸寄穴辞典 アレルギーはツボで治る 耳針療法掛図』ほか多数。

連絡先 東京都新宿区本塩町10 四谷エースビル101  
一本堂横山鍼灸療院 電話 03 3359-6693 FAX 03 5379-8901

## PROFILE

「成田シティジャーナル」に関するご意見、ご感想、ご要望、バックナンバーご希望の方、その他なんでも、皆さんの声をお待ちしております。連絡は下記まで。電話: 0476-24-6777 電子メール: comment@naritacity.com バックナンバーが全部見られる! 表も写真もカラーで表示! http://www.naritacity.com/

### 仕事の延長線に夢を持ちたい人、大集合!

- ◆物流・梱包 商品の梱包、発送、倉庫管理、清掃を行います。トラック運転、フォークリフト経験者歓迎
- ◆営業<インターネット受注> PC経験者で明るく電話対応、接客ができる方。外回り/ノルマ一切ありません
- ◆総務 伝票作成や書類のファイリング、データ入力
- ◆広告<デザイナー/コピーライター> 雑誌広告、POP製作等。Illustrator、DTP経験者。文章が得意な方、出版、編集経験者歓迎
- ◆SE・プログラマー Visual Basic及びデータベースの構築を行います。経験3年以上のプログラマー優遇
- ◆社内システム管理<アシスタント> Windowsサーバー/ネットワーク管理に興味がある方

インターネット、電話、FAXなどにより頂いた言霊・照明機器楽器の注文を、日本全国に即日発送! スタッフ全員がお互いの個性を認め合う、そんな職場です。未経験者も大歓迎! みんなが活躍できます!!

時間: 平日/10:00~19:00 土曜日/12:00~17:00 (実働8H、早出、残業有)

休日: 日曜、祝日、隔週土曜、夏季・年末年始休暇、有給休暇  
資格: 18歳以上 学歴・性別不問 パートは週4日以上  
給与: パート・アルバイト 時給800円~1,200円  
正社員 176,000円~380,000円/月  
マネージャークラス 400,000円~600,000円/月  
あなたの頑張り次第で、年4回の昇給チャンス有!  
半年制。経験・年齢考慮いたします。  
待遇: 各種社会保険、社宅、海外研修、自社経営温泉施設「大和の湯」

あなたのサービスを  
生かして活躍できる  
場所がある!

①履歴書(写真貼付)  
②志願書(自己PR等)  
以上の書類を下記アドレスまで  
mail、または郵送してください。  
job@soundhouse.co.jp

会社概要 創立: 1993年 資本金: 2億7千5百万円  
〒285-0044 成田市不動ヶ岡1958  
(JR・京成成田駅より徒歩15分 R51号沿) 全館禁煙  
TEL: 0476-22-9338 【担当】採用係

音響機器・楽器・照明の総合デパート  
**サウンドハウス**  
http://www.soundhouse.co.jp/

## 大和の湯

〒286-0841 千葉県成田市大竹1630  
TEL 0476-28-8111  
FAX 0476-28-8112  
http://www.yamatonoyu.com

天然温泉

リニューアル大好評営業中

フロアスタッフ 募集中!!

### 大人のリゾート

自分のための上質な時間を愉しむ大人の空間です。小学生未満のお子様はご遠慮ください。

### スパ&フィットネス

日常で疲れた心と身体を自然の中で解きほぐす、選び抜かれた極上のリラクスタイムをお過ごしください。

### 全館禁煙

真の意味での体と心の癒しを求めて、全館禁煙を実施しています。喫煙所はありませんので予めご了承ください。

### 和風ダイニングあじ彩

極上の和風空間にて四季の彩り、本物を知る大人だけが味わえる一流シェフの技でご堪能ください。

## 和風ダイニングあじ彩

### 和を極めた今月の逸品

紙鍋(抹茶豆乳仕立て)

豆乳は近年、低カロリー・高タンパク質の健康食品として見直されています。ヘルシーな豆乳とカネキンを含む抹茶をかつお出汁で合わせ、鯛のつみれや湯葉、姫茹など旬の食材をアツアツの鍋仕立てで仕上げた逸品です。

総料理長 齊藤 渉

1965年千葉県生まれ。高校卒業後、東京入形「京梅」に入社して料理の世界に入る。上流で、すし懐石を学んだ後、日本料理を幅広く修業するために「津田沼クラフトホテル」に入社。その後、数々のホテルや料亭において、岩崎清氏(現、渋谷エクセル東急ホテル「日本料理 旬彩」料理長)、黒田真昭氏(現、「なだ万」ホテルニューオータニ店料理長)などのもとで研鑽を積む。その後、成田「季節料理 彩季」、成戸「劇茶しの田」の料理長を務める。

和風ダイニングあじ彩

〒286-0841 千葉県成田市大竹1630  
TEL 0476-28-8111  
FAX 0476-28-8112  
http://www.yamatonoyu.com