

佐々木

SAKABAYASHI

隨筆特集



至高の陶醉



金刀比羅宮蔵 寛政6年(1794年)円山応挙 晩年の作(部分)

220余年の伝統の技が贅をつくした「煌」きらめき

讃岐の金毘羅酒として親しまれてきた金陵が、酒づくりの贅をつくっておくたいた「煌酒」煌。金陵の歴史は今をさかのぼること三〇余年の寛政元年。当主八代目であった西野嘉右衛門が、金星羅さんの薦めはじめて酒づくりがその第一歩。以来、金刀比羅宮のご神酒として栄誉をうけ、その丹精こめた手づくりの味ゆきは、金毘羅詣の人々からも広く親しまれてきました。清酒「煌」のえも言われぬ風味と心ゆくには、金陵の心意気と酒づくりの神髄が細やかに思っています。

真珠玉のまじりく搗きあげ

水晶のまじりく研ぎすました酒造好適米(山田錦)

清酒「煌」に使っているのは、酒造好適米の中から選りぬかれた最高の大粒米。これを丹念に高度精白し酒の雑味等の原因となる外層部を削り、磨き、吸水のよい、粟粒よりやや大きい、玄米のわずから割はりの、まるで真珠玉のようなだけの酒米とする。これを、良質の寒の水でくり返くり返し研ぎすまし、本格的な酒づくりの仕込みへと移っていく。昔から「麴」「二配三造り」といわれいるとおり複雑多岐にわたる工程を熟達杜氏が二つこなしにいく。杜氏は寒中夜も眠らず、我が子を育てるように精魂をこめ、技の限りをくわして低温でじっくりつくあげる。こうして、清酒のアルコール分、旨味を米けから造り出した、手づくりの微妙精緻な煌を誕生させたのです。芳醇なこく、口あたりの爽やかさ、喉ごしのよさ、まさに清酒の芸術品、この稀なる清酒煌を、日本酒をこなく愛するみなさまにじっくりと味わいつくしていただきたい。



煌
金陵

超特撰

税込
標準価格 10,500円 1.8L
5,250円 720ml

ラベル右下に記しております番号は、一本一本責任をもって製造いたしました品質の証し。ご入手いただいた貴方さまだけの番号です。

西野金陵株式会社 香川県仲多度郡琴平町四六三 電話(〇八七)七三三 四三三
未生者の飲酒は有害であり、禁じます。妊娠中や授乳期の飲酒は禁じます。

涸林

SAKABAYASHI

隨筆特集



第87号

酒林

SAKABAYASHI

随筆特集

エイジング

(加齢現象)

人とマンションビルの対比

絵と文

鈴蘭

命をいただく日

内野潤子歌集『花芽』にみる生命賛歌

同人雑誌と文学の友情

ベストセラーの作られ方

日本人の武将好き

八重の歌

ほろ酔い詩歌紀行 — 杜甫の酒歌

池井 優 … 4

高橋 和 島 … 6

安森 敏 隆 … 8

日高 昭 二 … 10

杉本 忠 夫 … 12

中西 美 子 … 15

内野 潤 子 … 16

宮地 智 子 … 18

志村 有 弘 … 20



絵と文 首里城 佐川 毅彦 … 22

非決定性 志村 栄守 … 23

日本語で歌ってます 片岡 義男 … 25

甲午元旦 山西 靖彦 … 27

絵と文 オーストリア美術館の所蔵作品になる さかもと ふさ … 29

マルメロ 永岡 慶之助 … 30

芯 山本 千明 … 32

氏神さまの秋祭り 宮本 富夫 … 35

渋谷・金王八幡宮 池田 一貴 … 37

表紙・グラビア … 古式畳

ベストセラーの作られ方



池井 優

(慶應義塾大学名誉教授)

村上春樹の新作の場合

書店に朝早くから長い行列ができた。村上春樹の新作『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』の発売日である。村上春樹といえ、四三〇万部の大ベストセラー『ノルウェイの森』をはじめ多くの作品を刊行、世界各国語にも翻訳され、毎年ノーベル文学賞の候補にのぼるなど世界的に知られた作家だが、今回の作品は、異常だった。発売日まで、内容は勿論、新作のタイトルまで一切明かさず、発売当日大手新聞に全面広告を出し、夜の内に書店に運び込み発売日の早朝店頭で富士山型に山積みしてお客を待つという作戦をとったのだ。徹底した秘密主義はかえってマスコミの話題となり、テレビのワイドショウが

行列して本屋の開店を待つひとにインタビューするなど好奇心をあおった。

発売当日だけで三〇万部が売れた。従来とはまったく違う発想でのベストセラーの誕生であった。

普通、ベストセラーは、有能な編集者がこれなら読者が飛び付きそうだと思う内容の本を考えて刊行する、逆に売れそうもないと思って出した本が読者の興味を引いて売れだし増刷を重ねる、週刊誌、月刊誌に連載中から評判になったものが単行本化されて売れる、テレビに出演するタレント、著名人が知名度を利用して出版しヒットする、大きな宗教団体など大口の購読者をはじめから想定し、発売日に意図的に購入してベストセラーに名を連ねる……といったケースが通例である。

戦後最初のベストセラー

『日米会話手帳』

一九四五年八月十五日の正午、ラジオから天皇陛下のお声が聞こえてきた。「堪えがたきを堪え、忍びがたきを忍び……」、ポツダム宣言の受諾すなわち終戦を告げる玉音放送であった。ほとんどの国民がぼう然自失の状態に陥ったり、これで戦争が終わったとほっとするなか、駅でこの放送を耳にした一人の編集者が車中でつぶやいた。「敗戦ということになればアメリカ兵がやってくる。そうなるとすぐ覚えなければならぬのが英会話だ」。そこでひらめいたのが「そうだ、英会話の本を出そう」であった。社へ帰り、社員と二人で「日本シヤム語会話」、「日支会話」などを参考に、日本

語の例文をつくった。一週間でこの作業を終え、東大の大学院生に三日間で訳させた。問題は紙であった。幸いこの編集者は戦時中軍国賛美の本を多く出していたため、用紙のストックがあった。この紙をかき集め印刷所に運び込んだ。当時出版と書店の流通を担当していた取次に持ち込むと、「これは売れる」と定価を八〇銭と決め、敗戦の日から丁度一カ月後の九月十五日に売り出した。編集者の思惑は見事に当り爆発的に売れた。わずか三十二ページのうすっぺらな本ともいえない小冊子であり、日常の挨拶、道の教え方など簡単な会話の例がのっているだけのものではあった。アメリカ人と会話ができることはとても思われない代物だったが、英会話とせず、「日米会話」としたことも、手軽さとともに敗戦でアメリカにコンプレックスを持った日本人の心をつかんだのであった。三六〇万部という信じられない大ヒットとなった。

「テレセラー」の時代へ

やがて、ベストセラーはメディアの多様化に対応する形で出現するようになる。

テレビの普及に伴い、テレビドラマ、特にNHKの大河ドラマの原作が売れた。司馬遼太郎『竜馬がゆく』、海音寺潮五郎『天と地と』、大仏次郎『赤穂浪士』などがその例であった。

まもなくテレビに登場するタレントや司会者の書いた本がベストセラーになる時代がきた。黒柳徹子『窓際のトットちゃん』、江本孟紀『プロ野球を一〇倍楽しむ法』、鈴木健二『気配りのすすめ』、坂東英二『プロ野球知らないずれも文筆の専門家ではなく、素人だが、本人が書いたものを編集者が読みやすいように筆を入れる、話した内容をもとにゴーストライターが書き、本人が目を通すといった方法をとる場合が多いが、テレビの司会者、アナウンサー、野球解説者などお茶の間で親しまれているタレント、芸能人が自分

の体験、経験、内幕を打ち明けることに読者は興味を持ち、ベストセラーに結びつく。

テレビの効果はタレントだけではない。海外の学者、研究者が書いたかなり内容が難しいものでも著者本人が来日してテレビに出演、インタビューに応じて語ること、その番組を見た視聴者が書店で買う場合である。フリードマン『選択の自由』、ガルブレイス『不確実性の時代』、トフラー『第三の波』などがその例であった。内容はやさしくないが、本人がテレビに出たことで判るような気になって購入するケースが出てきたのだ。

最近、「倍返し」で有名になったテレビドラマ「半沢直樹」の原作池井戸潤の著作が売れ、芥川賞、直木賞受賞がもうひとつ読者の関心と呼ばず、全国書店の店員が選ぶ「本屋大賞」の受賞作百田尚樹『海賊とよばれた男』がベストセラーになるなど、テレセラーからの新しい動きも出てきた。

日本人の武将好き



高橋和島

(作家・郷土史家)

わたしが住む町では毎年、秋祭りに「時代武者行列」なるパレードが行われる。

日本中のあちこちで見られる、土地ゆかりの武将を登場させる例の催事だが、行列の顔触れは以下のとおりだ。

主役は鎌倉時代にわが町の土地を領有した武将。後醍醐天皇の「正中の変」に荷担し、京都で幕府軍に攻められて敗死した人物だ。名をあげても、おそらく知る人は少ないだろう。主役

だから扮するのは市長。歴史に名を残す錚々たる武将たちを後ろに従え、行列の先頭を歩くことになる。

準主役は鎌倉、南北朝時代の武将。

鎌倉幕府の執権北条貞時を祖父とし、初代の美濃守護に任ぜられ人物。墓所が隣り町にある。準主役だから、市議会議長が務める。

ここまでの登場武将は地味だが、残りの顔触れは派手である。

織田信長、斉藤道三、明智光秀……

ときて、信長と家康に仕えた茶人大名古田織部や、剛勇で鳴らした信長の家臣森長可（みながし）が続く。

市民の大部分は、信長、道三、光秀が何者かは知っていても、彼らと自分たちの町が如何なる関係にあるのかは知らない。わたしもその一人で、二十一世紀の町の祭りに登場させねばならぬほどの深い繋がりがあったとは思っていない。

しかし、たとえわが町と三武将との関係が希薄であつたとしても、「歴史とは暗黙の了解の上に成り立つ作り話」とナポレオンが言つたそうではないか。目くらたてるには及ぶまいし、何より武者行列は華やかなほうが望ましい。地味な顔ぶれではおもしろみがないから、深く詮索する必要はないと思つている。

とはいえ、これら武将たちに対して抱いてきたイメージが壊されるのには閉口している。明らかにミスキャストと思われる信長や光秀を毎年のように目にしなければならぬからだ。

背の低い猪首丸顔の信長や瘦せて貧相な道三、赤ら顔の腹の出た光秀などを目にとると、おい勘弁してくれと言いたくなる。

武者行列で市民の注目を集めるのは名のある武将たちより、華のある奥方や姫君だろう。

わが町の場合、主役と準主役の奥方は登場するが、信長や道三の奥方は出てくず、「付添」なる役柄の女性で済ませている。勝手に理由を推測すると、濃姫や深吉野などを登場させたのでは、主役の奥方より注目を集める不都合が生じると懸念したからではあるまいか。

こうしたわが町の武者行列は名古屋市の三英傑行列（信長、秀吉、家康）を真似たものと思われるが、名古屋市は四年前、「おもてなし武将隊」なるものまで始めた。

これは、ハローワークで応募者を募り、オーディションを経て選んだ外国人一人を含む十人の市民に、信長、秀吉、家康、前田利家、加藤清正、前田

慶次などの役をあてがい、甲冑姿をさせて観光客を楽しませるというものだ。ふるさと雇用対策事業の一環として始めた企てだったが、全国の注目を集め、真似するところが続出した。

すなわち、岐阜城、仙台城、忍城、山形城、米沢城、白石城、丸亀城、春日山城、岡崎城、上田城、清州城、熊本城、広島城……などを抱える自治体が「名古屋おもてなし武将隊」に似たものをつくり、各地で「戦国武将サミット」なる催しまで始めるに至ったのである。

行事内容の詳細は知らないが、平成二十四年二月の名古屋ドームにおけるサミットを例にあげると、参加チームの顔触れは仙台伊達武将隊、山形おきたま（愛）武将隊、忍城甲冑隊、越後上越上杉武将隊、土佐勤王党、金沢武将隊、あいち戦国姫隊などとなっている。

非情非道だったと思われる武将を挙げることは難しくない。いや、倒すか倒されるかの戦国時代の武将は例外な

く、みな非情非道でなければ生き残らなかったと言っても過言ではないはずだ。

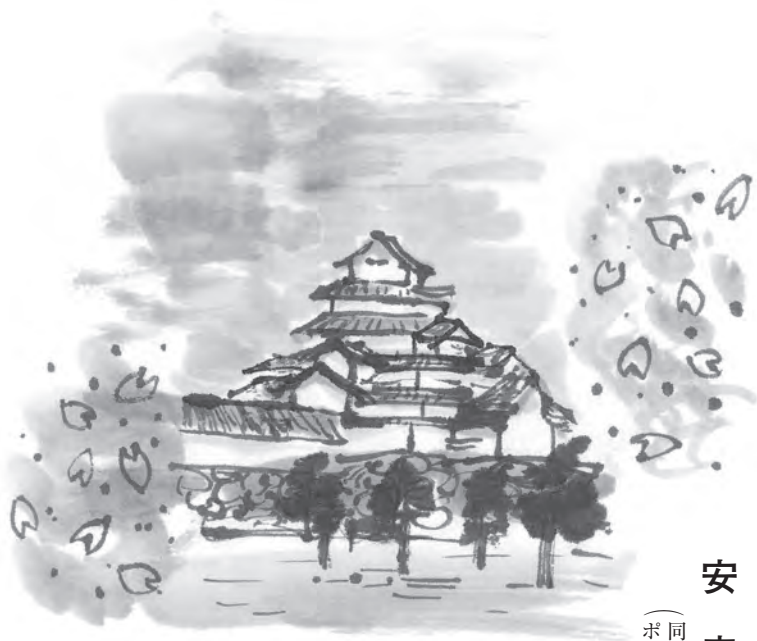
しかし、われわれ日本人の多くはそんなことはまるで忘れて、鎧兜を付けたあの武将姿にみな憧れる。武将を好み、肩入れるする。

だからこそ、各地で武者行列や武将隊が登場するわけだが、こうした催しはもっともらしい理屈をつけてみても、しょせんは遊びに過ぎない。したがって、血税を使って行政が関わる場合は、おもしろいからというだけでは悪のりは許されない。ところが、節度のない、悪のり傾向が強まっているような気がする。

珍妙な顔触れの武者行列や、到底おもてなしになっているとは思えぬ武将隊連中の猿芝居がこれを示している。

それでも、いままでは洪い顔をするだけで済ませてきたが、胸のうちは別である。うんざりだ。いい加減にくれーと大声をあげている。

八重の歌



安 森 敏 隆

(同志社女子大学教授
ポトナム短歌会代表)

八重には慶応三年(二十一歳)、会津の鶴ヶ城に残って、城を出る前の晩に「楽書」した歌だと言う一首がある。

・明日の夜は何國の誰かながむらむ

なれし御城に残す月かけ(八重)

八重も、この歌(和歌)がよほど気に入ったのか、いろんなところで色紙や短冊にしたためている。

開城になったのが九月二十三日、その夜、三の丸を出ます時に、

あすの夜は何國の誰かながむらむなれしみそらにのこすつきかげ
という腰折を一首よみました。

(「男装をして会津城に入りたる当時の苦心」)

一説には四句目の「なれしみそらに」が「なれしお城」にとされて語られている。この歌は、八重の今のところ残されている最初の歌である。この「歌」は、鶴ヶ城の開城前夜の歌とし

て八重自身もいろんなところで語り、なんどもこの歌（和歌）をうたっている。歌の意味は、

明日の夜になればいまここに私の代わって、あのなれしたしんできたこのお城とお城の上にかか「月」を誰が眺めているのであろうか。月だけは変わりなく照り輝くというのに。

とても訳しておけばよいであろう。この歌には、従来はつきりとした「日時」と「場所」がくつつけられ、八重という「作者名」までくつつけられて解釈されてきた。八重のこの歌の場合は、「慶応四年（一八六八年）」の戊辰戦争の「十一月二日」の城明け渡し前で「鶴ヶ城の三の丸の壁」に墨書したという「日時」と「場所」が伝説の如く明確に語られている。だが、この歌は、八重の固有の歌かどうかということは実はよく解らないのである。ここに、「和歌」の特徴がはつきりと刻印

されている。だいたいにおいて、城を明け渡し出る時には「月」に挨拶するというパタンが踏襲されているのである。そのことを、幼い時から「和歌」の学問として八重は身につけていたのである。これは一言でいえば「和歌」の無名性に寄るのである。無名性と共に普遍性と言ってもよいかもしれない。

ここに、八重の生身（なまみ）の固有性が出てきてはいけないのである。これが和歌の和歌としての公的な美意識であり、ここに、個人のプライベートルな（私）の感情を持ち込んだのでは「和歌」の本質を壊すことになるのである。和歌を作るのであれば「月」であれ「花」であれ、歌ことは（歌詞）として四季折々の後宮の儀式や暦のつとり漢詩や漢文の知識を継承し重層させてうたわれ、（私）の個人の複雑な感情を持ち込んだのでは和歌的美意識の本質を壊すことになるのである。この歌のテーマは、そして、この歌の美意識は八重の場合は「月」が支配

しているのである。八重の生前において、この歌は何度もくり返したわれ本文の異同や語句の違いが出ている。余談になるが、八重の歌の場合は、実は八重の結婚相手の川崎尚之助と言う男の作品に

・あすの夜は何処のたれか詠むらむ
なれしおう樹に残る月かけ

と言う歌も残されており、どちらが先に詠まれたものか判然としない。

この歌を謙虚に読むとき、性別も「男」か「女」か判然としない、と考えたほうが良いように思われる。



ほろ酔い詩歌紀行

杜甫の酒歌



日 高 昭 二

(神奈川大学教授)

在日朝鮮人二世で、政治学の姜尚中の小説『母―オモニー』（集英社文庫）を読んでいたら、父の弟で、尚中の叔父である姜大成^{カンテソン}が熊本の酒「美少年」を飲むくだりが出てきた。

姜尚中の父母は、太平洋戦争が勃発した昭和十六年に結婚して、日本に出稼ぎに来て、東京巢鴨から尾張一之宮へと渡り、そして熊本地区憲兵隊に勤務していた叔父を頼って熊本へと移住し、そこで終戦を迎える。

その八月十五日に、酒豪であった叔

父テソンは、一升瓶の「美少年」を最後の一滴まで飲み干して、

国破れて山河あり

城春にして草木深し

時に感じて花にも涙をそそぎ

別れを恨んで鳥にも心を驚かす

という杜甫の詩「春望」の一説を切々と歌う。

いうまでもなく、杜甫は、中国盛唐の詩人であるが、彼の詩をいくつか諳

んじていたという叔父は、「美少年」という酒の名が、同じく杜甫の詩「飲中八仙歌」の崔宗之の品位をうつしたものであることを知ると、この酒以外のものは飲まなくなっていたという。「飲中八仙歌」は、玄宗の開元から天宝にかけての八人の酒豪の飲みっぷりを歌った杜甫の異色の作として知られている。その中に玄宗即位の際の臣であった崔日用の子、宗之を評した部分がみえている。

宗子は瀟洒たる美少年

觴を挙げ白眼もて晴天を望む

咬として玉樹の風前に臨むが如し

とあるのがそれだ。山之内正彦『中国古典詩聚花』（尚学図書）によると、「觴^{さかづき}」は、いろいろな形をしたさかずきの総称のこと、「白眼」は横目でにらむことで、好きな人には「青眼」を、逆に嫌いな人には「白眼」を向けたという。「咬^{きよう}」は、白くて輝くさま、「玉樹」は宝玉でできた仙樹のこ

とだという。このくだりをまとめて訳せば、次のような意味になる。

宗子はあかぬけた美少年、杯をあげ、世俗をにらむ白眼で青空を望みやる。輝くばかりのその姿は、宝玉の木がまともに風を受けるかのように、ということになろう。

杜甫の「飲中八仙歌」がとらえる酒豪は、白髪三千丈のお国柄とはいえ、その飲み方は図抜けている。

たとえば、酒に酔って馬に乗り、目がちらついて井戸に落ち、水底で眠り込む者がいる。また、酒を三斗飲んでからはじめて宮中に参内し、酒泉に領地替えしてもらえないことを口惜しがる者がある。さらに、万銭を費やして酒を飲み、その飲みっぷりは、まるで大きな鯨が百本の川の水を吸い込むかのように、と評される者もいる。いや、五斗の酒を飲んで、やっと高遠な議論がはじまり、すぐれた弁舌で一座の人々を驚かすという者もあり、酔うと頭を墨汁にひたし、髪の毛ですばらしい草書を書くという者もいる、と歌

われている。

なかで別格は、李白。彼については、こう評されている。

李白は一斗にして詩百篇

長安市上 酒家に眠る

天子呼び来るも船に上らず

自ら称す 臣は是れ酒中の仙なりと

つまり李白は、長安市中の酒場で酔いつぶれて眠り込み、水をかけられるや、たちどころに十数編の詩を作った。あるとき玄宗が李白を召したが、酔っていたので周囲の者に命じて肩をかき、船に乗りこませたということがあったらしい。それについて李白は、「手前は酒中の仙人でござる」と自称した、というのである。

杜甫が生きた時代は、繁栄と進歩がしだいに衰退と混乱へと向かう時期で、彼はその変転をまのあたりにしていたともいう。したがって、彼がその酒豪ぶりを歌った士大夫たちも、やがて迫害を受けたという。

杜甫の詩は、一転して「朱門酒肉臭く、路に凍死の骨有り」という詩句にもみられるように、巷にあふれる民衆の疲弊を余すところなく見つめることになる。玄宗皇帝と楊貴妃の生前と死後を対照的にとらえた詩などにも、そうした時代の変貌がよく示されているとも言われている。

立場や境遇は違っているが、姜尚中の叔父テソンもまた、祖国を棄て、大日本帝国に一身を預けて憲兵の地位を得たものの、一夜にして水泡に帰した者の無念と悲哀において共通する。その叔父が歌ったという「国破れて山河在り」とは、安史の乱で荒廃した都を嘆いて詠んだとされる「春望」の一節だが、このときの叔父の心情を語るにふさわしい詩句もまたなかるう。

大好きだった日本酒を飲み干し、軍服姿で直立不動の姿勢になり、やがておもむろに上体を前屈みに曲げて、叔父がラジオのスイッチを入れると、あの天皇の玉音放送が聞こえてきたと、姜尚中は伝えていた。

エイジング（加齢現象） 人とマンションビルの対比



杉本 忠 夫

（虎の門病院 内分泌代謝科
非常勤嘱託医）

新年明けましておめでとうござい
ます。

この数年、首都圏を初め地方の主要な都市で、超高層マンションビルがニョキニョキと雨後の竹の子のように落成しております。

マンションは鍵一つで出入りが自由で空調設備も完備しており、防犯面でも安全が重視されている等、いろいろと工夫がされております。

子供の頃、ビルや橋は鉄筋コンクリートで造られた素晴らしい建築物で、永久にその姿を保っているものの子供心に感激して見ていました。

ところが、都心では経年四〇年しか経過していないビルが再開発で取り壊され、新しい高層建築物に生まれ変わってきております。

また、このところビル等のいろいろなトラブルが報道されることが多くなりました。たとえば、経年劣化した橋の崩落、東北大震災による東京タワーの最上部のアンテナタワー部分の曲がり、またトンネルの事故などがありま

す。小さいものではエレベーターの事故がありました。

さらに、都心のビルでは、経年劣化した外壁から、剥がれた瓦礫の落下事故を防ぐためビル全体に網をかぶせてあります。

たとえ立派なコンクリートのマンションビルでも耐震ビルを除いて大地震に備えて、耐震診断がおこなわれております。そして、マンションビルの

病気（欠陥）を事前に診断して早期に手を打つようになってきております。

今までのお話しで人間同様にビルにも避けがたいエイジング（加齢現象）が忍び寄っていることが分かります。

人間の一生について考えてみましょう。戦国の風雲児・織田信長は人生五〇年と詠っていましたが、現在の人の人生もニョキニョキと伸び長寿となってきたております。

このようなわけで医学会ではエイジングとアンチエイジング（加齢現象の予防）という言葉がよく使われるようになりました。そのうち、今年のはや

り言葉に選ばれるかもしれません。

人々はこのエイジングに対抗しようとして、女性を対象にした皮膚の老化を防ぐアンチエイジングクリームなどの広告が毎日といっていいほど新聞に載るようになりました。

医療面では、高齢者人口の増加から、エイジングに伴う疾患の増加が大きな課題として浮かび上がってきております。

たとえば、老人性認知症、骨粗鬆症による骨折、動脈硬化による狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、下肢の閉塞性動脈硬化が増加し、福祉・医療面でも大きな問題になってきております。

ふりかえて、マンションビルをみてみましょう。有名な多摩ニュータウンで団地ビルが老朽化し、修理が難しくなってきたております。そこで、団地の皆様の知恵と協力体制により団地ビルの建て替えをおこない、第一期の新生事業の完工が昨年の秋にマスコミに報道されておりました。

そこで、改めて人間とマンションビ

ルのエイジングを比べてみましょう。

人間の動脈、静脈に当たるものはマ
ンションビルでは水道管、排水管で
しょう。また、人の神経に相当するの
は電気・電話配線で、最近では室内
LANも神経に当たりそうです。

人の骨格に当たるのはビルの躯体で
す。躯体の中の鉄筋が大切と言われて
おります。

血管の障害は先ほどから述べていま
すように動脈硬化です。動脈硬化が進
行して血流が減少すれば脳虚血、狭心
症になります。また、五〇歩も歩かな
い内に下肢が痛くなる間欠性跛行をき
たします。

マンションビルでは水道管に錆瘤が
発生すると流れが悪くなり赤水が発生
し、さらに流れが悪くなると、トイレ
や洗濯に支障をきたすようになります。
時に水道管が破裂することもあり
ます。

人の骨が骨粗鬆症をきたすと骨折し
やすくなり、重症になると体中に痛み
が出てきます。

マンションビルでは骨格である鉄筋
が錆で膨らんできます。そのため壁に
ひび割れが生じ、それを放置しておく
と大変なことになることが容易に想像
できます。

人の場合、動脈硬化など加齢に伴う
変化の危険因子（リスクファクター）が
研究され明らかにされてきております。

動脈硬化を早く進行させる危険因子
としては高血圧、高脂血症、糖尿病、
喫煙、肥満、運動不足、ストレスなど
があげられております。また、骨粗鬆
症の危険因子としては運動不足、糖尿
病、閉経後の女性などが考えられてお
ります。

ではエイジングを防ぐ予防法はない
のでしょうか。まだ明確な答えは出て
おりません。臨床経験から、毎日少し
でも運動することが血管の老化（動脈
硬化）の進行を防止し、骨粗鬆症の悪
化を抑えるといわれております。

長寿で有名であった泉竹千代さんが
『毎日一合の晩酌が長寿の秘訣ではな
いかと思う』とＴＶで話されたことが

社会に大きな反響を呼んだことが印象
深くに残っております。

適度な飲酒が百薬の長となる可能性
について医学界でも少しずつ証明され
てきており、今後の研究成果が待たれ
ます。



鈴 蘭

中
西
美
子



鈴蘭の香りが大好きな私は、ポディーソープに鈴蘭の匂いのものを探して使っています。

最初のきっかけは、イギリス皇室御用達レヤードの硬い石鹸です。外国のものは、匂いがきついのでちよつと敬遠していましたがすっかりはまってしまいました。なんだか乙女チックな気持ちになれそうで愛用しています。すずらんと云えば銀座や神田のすずらん通りを思い起こします。子供の時父に連れられてよく行ったのは、神田のすずらん通りです。文房堂で紙を買って、古本屋をひやかして、揚子江（中華料理屋）で食事して帰ったものでした。最近すずらん通りに行きましたが、随分狭い通りだったのだと感じました。

鈴蘭には、毒があるそうです。北海道に自生しているのは、家畜が食べないかららしいですよ。あんなに可愛い花なのに意外です。