

# 健康教育

- 白米の栄養的欠陥を防ぐコマツナ
- 学ぶこと
- 私の保育園の健康保育

小柳 達男  
佐藤 至朗  
坂田美智代



# 白米の栄養的欠陥を防ぐコマツナ



東北大学名誉教授

小柳 達男

## (1)白米の栄養的欠陥

今から40年くらい前、私が岩手大学に勤めていたとき、戦後初めて地方の国立大学の教官にも海外留学が認められました。私は申請したところ運よく許可になりました。

プロペラ機で4日かかってローマにつき、スイス、ドイツ、フランスの学者に会ったあとイギリスにつきました。

ケンブリッジの宿は町はずれの小さなホテルです。夕食をすませて8人ほどの宿泊客が食卓のそばの安楽椅子に腰掛けて、中央のこじんまりしたテーブルの上に置かれた大きなチーズのかたまりをけずって食べながら談笑していると、1人の大柄な老紳士がつかつかと私のところへやって来て、「お前は日本人か、おれはシンガポールで日本軍の捕虜になりチャンギ要塞の牢にぶちこまれてひどい目にあったぞ」といって私の肩をこづきました。私は「それはまことにお気の毒でした。私がやったものではありませんが、ほんとうにお気の毒です。」といって謝りました。幸い奥さんが止めてくれたので、それ以上やられず助かりましたが、その紳士の形相からみて、恨み

骨髓に達していることが分かりました。

私は帰国してから調べてみたところ、シンガポールのチャンギ要塞の牢は6,000人の収容能力しかないのに、その8倍の52,000人の英軍捕虜がぶちこまれていました。そして毎日400グラムの白米と肉または魚が50グラムしかはっていないシチューが与えられていたと書いてあります。

この食事を食べて2週間くらいすると、みんな疲れて腰かけたくなり、腰かけると居眠りを始める者が多かったと書いてあります。欧米の青年は昼から居眠りをすることがないので、これは珍しい現象として捕虜のなかの軍医が記録しています。

この記録によるとそのうちにみな物忘れがひどくなりました。これは捕虜仲間ではチャンギメモリーといって笑ったそうです。やがて彼らは喧嘩しやすくなり、便秘に悩む者もたくさん出ました。そして数ヶ月後には足の先がしびれ、チクチク痛み、やがて焼けるような痛みになりました。この焼けるような痛みの症状は焼足症状と呼ばれましたが、この症状を呈する者が驚くほど多数発生しました。

今度の戦争の初め、フィリピンのバターン

半島にいたマッカーサーが去ったあと日本軍の捕虜になり、前述の捕虜規定食の白米食を食べさせられたアメリカ兵にもシンガポールのイギリス兵捕虜のように焼足症状が現れ、マニラ北部のカバナ地区では2,000人もこれにかかったそうです。日本の軍医はビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>を与えましたが何の効果もなく、全くお手上げの状態でした。日本兵は大麦を入れた白米食を食べていたためかなんともありませんでした。

戦後の1946年にインドでこの焼足症状の者が出たとき、インド国立栄養研究所長のゴパランは当時入手が可能になっていたパントテン酸というビタミン（以前はビタミンB<sub>3</sub>といわれていた）を与えたところ、劇的に直りました。これで焼足症状はパントテン酸欠乏によって起きることが証明されたわけです。

焼足症状の歴史を調べてみると、今から170年ほど前の1823年に、インドに侵駐していたイギリス軍はビルマ侵攻のとき雇ったインド兵に足が焼けるように痛い焼足症状という奇病にかかって使いものにならぬ者が続出して困りました。

そこでクリミヤ戦争で傷病兵の看護ですばらしい功績をあげて帰朝したナイチンゲールにこの病気を防ぐ方法を考えてくれるように頼みました。

彼女は全インド駐屯地200ヶ所に過去10年間の健康、食事および衛生管理についてアンケート調査をしました。その調査はじつにくわしいもので、返ってきた回答用紙は馬車2台分になったそうです。彼女はクリミヤ戦争での過労で体が弱っていましたが2年かかって整理しました。アンケート調査は世界で彼女が最初です。

その結果、この奇病になる者は、白米とカレーだけという貧しい食事をしている者で、野菜の食べ方が少ないことを知りました。そして彼女は野菜はヒトに特別な力を与えてくれ、白米食の欠点を防ぐこともできると考え

つきました。

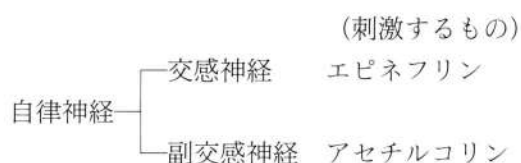
それでインド兵には野菜を毎日1ポンド(450グラム)食べさせるという改良策を陸軍大臣に答申しました。この策の実施により焼足症状はインド兵に出なくなりました。

## (2)パントテン酸というビタミン

パントテン酸はわれわれの実生活に関係の深い働きをもっています。

私はネズミをパントテン酸欠乏食で飼ったことがあります。他のビタミン不足ではネズミは元気がなくなるのに、パントテン酸欠乏では攻撃的になり、噛みつくものが出ました。これは白米食を食べる学童にイジメやキレル者が出るのと同様関係があるでしょう。

パントテン酸はその軽い不足ではいわゆる自律神経失調症になります。神経には手足を動かすとき、自分の意志で働く神経と、脈拍や胃腸の消化のようにすっかりまかせられて自分たちで運営している自律神経とがあります。この自律神経は下図のように交感神経と副交感神経とに分けられます。



交感神経は緊張したり、立腹したりしたとき分泌されるエピネフリン（アドレナリンともいう）に刺激されて心臓をドキドキさせます。これは心臓の脈拍を速め血管を収縮して血圧をあげ、血液をたくさん筋肉に送りこみ戦うときの体勢をつくります。

副交感神経はこれと反対に平和でリラックスした状態にします。この神経はアセチルコリンという物質で刺激され、交感神経と反対の働きをします。心臓の拍動をおそくし、肩の筋肉中血管を広げて血流をよくするので肩

こりが直ります。

腸のぜん（蠕）動は心臓とは反対に交感神経により止められ、副交感神経の刺激で運動を開始します。それで旅行をすると緊張して便秘し、家に帰り気分がゆっくりすると通じがよくなるのです。

この副交感神経を刺激するアセチルコリンの合成に前述のパントテン酸が必要です。従って白米を食べてパントテン酸が不足すると便秘し、疲れ、肩がこり、頭痛がし、立腹しやすくなります。

白米を食べずパンを食べる欧米風の食事ではパントテン酸の不足は起きません。それでアメリカやイギリスの捕虜が白米を食べさせられて疲れやすくなり焼足症状を呈したのです。

評論家の犬養道子さんがアメリカに行ったとき肩がこったので医者に行き治療薬をもらおうと肩こりをいくら説明してもアメリカの医者には理解してもらえなかったそうです。あちらには肩こりというものがありません。

調べてみると元禄時代に房総海岸の砂を入れてついて強く精白し、よく水洗いしてたいておいしいごはんを食べるようになってから江戸わずらいという脚気（かっけ）が起きています。親孝行の肩たたきが始まったのも、江戸っ子が喧嘩早いといわれたのもそのころからです。脚気を起こすビタミンB<sub>1</sub>不足とともに自律神経失調症を起こすパントテン酸不足が始まったのです。それで昭和の初めころ脚気を防ぐため政府により7分づき米が勧められました。しかし戦後白米だけが配給米として使われたので白米の欠点を強調する人がいなくなりました。

私は今から15年ほど前に売られていたビタミンB<sub>1</sub>強化米をパントテン酸も強化したものに改良させました。これは現在市販されています。新玄です。

もっと手軽にパントテン酸を補う方法は押麦をミキサーで3秒くらい荒砕きして米に2

割混ぜることです。こうして炊くと大麦は粘るし、これを食べると腸内細菌が大麦繊維を食べてパントテン酸を合成してわれわれに供給してくれます。

パントテン酸にはもう1つ重要な働きがあります。

私は野菜に含まれているカロチンを体内でビタミンAにするのにパントテン酸とともに玄米に含まれているもう1つのビタミンであるナイアシンが必要なことを発見しました。それで白米食だと両ビタミンの不足のため、ニンジン食べてもそのカロチンは能率よくビタミンAになれず、白米食の人はビタミンA不足になりやすくなります。

私は盛岡市郊外で中年の女性20人について1年に4回、暗所での視力検査でビタミンAの体内保有状態を調べたところ大部分の人がビタミンA不足でした。そしてビタミンA剤を与えるとみな正常な視力になりました。

1996年ウイスコンシン大学のトワイニング教授はネズミをビタミンA欠乏にすると、免疫細胞が細菌を捕えてこれを殺すための活性酸素を作る力がなくなりますが、ビタミンAを与えると8日後にこの能力が回復することを認めています。

白米を食べ、スナックや甘い飲みものを好む学童はビタミンA不足で免疫力が低下していて病原性大腸菌O-157に対する抵抗力は薄れています。とにかく風邪をひきやすい子は免疫力が弱いのですからとりあえずビタミンA剤を飲ませておくのが安全です。軽く考えないで下さい。わが国にはビタミンA不足がひろく広がっています。

このごろの新聞の中老年者の死亡欄に肺炎死が非常に多いのはビタミンA不足のためです。欧米では見られない現象です。彼らはバターを食べているので極度のビタミンA欠乏はありません。



### (3)パントテン酸の 不足を補うコマツナ

私はこのパントテン酸とナイアシンの不足を防ぐのにナイチンゲールの教えに従ってコマツナを食べることを皆さんに勧めています。2センチくらいに刻んだコマツナを片手いっぱい握られるだけの量（50グラムくらい）を鍋に入れ、カップ2はい半の水を加え、イモ、カボチャ、ニンジン、ネギとともに軽くふたをして10分くらいゆで、ふたをして鍋を傾けてゆで汁を集めます。パントテン酸やナイアシンはゆで汁に溶け出しているのもこれに味噌を加え、味噌汁として飲みます。ゆで身はサラダとして肉や魚とともに食べます。

味噌には塩が多いのですが、ゆで汁にはカリウムがあるので塩の害を防いでくれます。それより重要なことは、最近味噌が乳ガンを防ぐ効果があることが分かったことです。以前からアメリカに移住した日本女性に乳ガンが少ないことが注目されていましたが、最近、それは味噌の原料の大豆に含まれているイソフラボンという淡黄色色素のためであることがケンブリッジ大学のキャシデイ博士の研究で1994年に明らかになりました。イソフラボンは女性ホルモンが乳腺細胞に結合して過剰に刺激しようというとき、これを妨害して乳がんの発生を防いでくれるのです。前立腺ガンや大腸ガンにも効果があります。

戦後、日本中の長生き村の食生活を調べてまわった東北大学の近藤教授の話によると、長生き村では、どこでも野菜が鍋から盛り上がるくらいたくさんはいった味噌汁を飲んでいたそうです。

ホウレンソウやシュンギクにはシウ酸が多く、カルシウムの吸収を邪魔するので、そのゆで汁は利用できませんがコマツナのような緑葉野菜のゆで汁は利用でき、白米の栄養的欠点を補いますから学校給食でも、つとめてコマツナを利用するようにして下さい。緑の

葉は植物の肝臓といわれるくらい栄養素が揃っています。

コマツナでもじょうぶになれぬ児はレバーを食べて体内にグルタチオンという免疫力を強め炎症を静める成分を作る必要があります。これについては私の中高年栄養相談室（電話03-3676-4851番）に相談して下さい。私はコマツナとレバーを食べているためか93歳でも至極元気です。私の仲間の栄養学者は、奥さんの不完全なおいしい料理を食べさせられていたためにみな死んでしまいました。現在のグルメブームは危険です。

コマツナに含まれるビタミンC、Eおよびグルタチオンは炎症を静める作用があるのでガンの発生を防ぐことができます。それで最近緑色野菜摂取がガンを防ぐ最上の方法であることが欧米の学会で認められてきました。

## 学 ぶ こ と



(社)川崎市薬剤師会理事、川崎市学校薬剤師理事、神奈川県学校薬剤師理事、日本漢方協会常務理事、方術信和会理事、  
(社)日本薬剤師会薬局第二委員

### 佐藤 至朗

子供の頃、泥団子作りに熱中したことがある、特別な泥でなく庭や道路の隅の泥を水で練って団子にします、完全な球になるのを目標としながら、何人かで集まり、出来上がりを競っていました、蠟石や炭素の粉をまぶして、表面を滑らかにして、出来栄えを比べ合いました、ある日一人が色の白いずっしりした玉を持ってきました、今考えると、粉碎に用いるボールミルの中に入れるセラミックスの玉だったような気がします、みんな目を輝かし、更に蠟石をコンクリートにすりつけ、粉にしてまぶしましたが、灰色で、真っ白にはなりません、そのうちにひび割れてしまいました。

日影でゆっくり乾燥するとか、藁を入れて固め日乾し煉瓦のようにめるとか、更に焼成して固めるとかするとよかったのでしょう、いつのまにか泥団子から卒業してしまいました。

授業が終わると、一人で上野の科学博物館へ通いました、週に2、3回、川崎から上野まで飽きもせず通いました。

科学博物館では、琥珀やメノウ、黄銅鉱など鉱物の標本、恐竜の化石、動物の剥製、ミイラ、植物の標本などを観察しました、何度見ても飽きませんでした。

2年生の担任の尾池克巳先生は、美術が御専門でした、ある時、職員室前のカンナの根を掘

ってみるようにいわれ、掘ってみると以外に根が浅いことに気がつきました、他に数種類掘ってみて比較し、観察しました、それをスケッチすることも指導されました、良く見て比較観察することを教えて頂きました、こうした物の見方、態度が後年大変役に立ちました。

尾池先生がある時、記念写真を撮ってくれました、三脚無しで撮ったので、先生が画面に入るために私がシャッターを押す役目になり、生まれて初めてカメラを持ちました、製品名がわからないのが残念ですが、2眼レフでした、言われたとおりにファインダーをのぞくと、そこに左右対称な正方形の画面がカラーで見えました、あまりの美しさに背中がぞくぞくしました、ファインダー画像には、まさしく空気が写っていました、画に対する興味が全くなくなりました。

父にねだり、カメラを買ってもらいました、スタートカメラといって、価格550円、シャッターは1/25とバルブ、絞りはF8と11、ボディはベークライト、ボルト判12枚撮りでした、2眼レフではありませんでしたが、その時は大いに満足し、加瀬山（現在の夢見ヶ崎動物公園）まで弟と歩いて、鶴見操車場や川崎方面の写真を撮りました、翌日から父、母、弟達、近所の人、近所の風景を撮りまくった。

スタートカメラは焦点が固定で、近くや遠くはピントが合わないので、不満が出て、もう少し良いのを買ってもらいました、価格4800円のウェルミー6と言うスプリングカメラで6×6cm12枚撮り、レンズ75mm F4.5、シャッターB、1/200 1/100 1/50 1/25目測式でピントを合わせます。

同時に、現像道具、密着焼き付け道具などを買ってもらい、現像焼き付けも始めました。PQ式現像液というガラスチューブにコルクの中仕切りで2種の薬が入っていて、順番に薬を溶かすというえらく不便な製品でした。安全光の下で画像が出てくるのは大変な驚きでした。

父にも知識は有ったはずですが知識の習得は自分で専門書を読むことでした、広辞苑、漢和辞典を引きながら読みましたが、理解出来ない部分が多く、試行錯誤を繰り返し習得しました、これも父の教育方針だったのでしょう。

途中から、現像液は自家調合やコダックや富士の既製調合剤になりましたが、自家調合の現像液は、フィルム用も印画紙用も特色があり楽しさが広がります、デジタルカメラが盛んになり便利なものですが、私は最期の最期まで銀の写真にこだわりたいと思っています。

カラー写真を撮ってみたいくなり、フィルムを買いました、オリエンタル写真工業製で6枚撮りASA10位だったと思いますが、きれいな発色でした、これも撮りまくり、父に怒られたことがあります。

植物などの写真を撮るため、小さい望遠鏡の対物レンズをはずし、セロテープで固定し、父から貰ったピント面に薬包紙を平らに止めて風呂敷をかぶりピントを決めて紐で距離を計ります、写る範囲は大体記憶します、これで植物の写真をずいぶん撮りました、機能的には不十分ですが満足していました、1眼レフのアサヒペンタックスS2やニコンFを手に入れるのは中学生になってからです。

末弟の夏休みの宿題手伝いに太陽を撮影、木で箱を作りボール紙で枠を作り、そこに焦点距

離2000mmの眼鏡用凸レンズをはめ込み反対側に賞状を入れる筒と中間リングを利用して、ピントの調節装置を付け、ここにアサヒペンタックスS2を付けて、太陽を撮影しました、100倍のNDフィルターを対物レンズに付け撮影しました、太陽はフィルム上に約2cmの大きさに写ります。

年と共にゼンザニカ、ハッセルブラッドなどの6×6判1眼レフ、4×5、8×10大型カメラへと機材が増えていきました。薬科大学を卒業後東写真専門学校に通いました、基本技術は独学でほとんど習得していたので、良く観察すること、自分で考えることを学びました。最近では薬業時報社から出版された扉の生薬標本の写真を撮影しました。

小学校の低学年のころ父にアラビアンナイト、西遊記を読んで貰いました、「さて大様」と父が言います、シェラザードと程遠いのですが、毎日読んでくれました、アラビアンナイトは岩波のパートン版、西遊記も岩波だったと思います、寝る前に15分ほど読んでくれました、時々父が「むにゃむにゃ」となる時がありました、後に自分で読むようになると、なるほどと言うところでした、「ああ危なかった」と夢うつに父の声がいまでも耳に残ります。

本を潤沢に買ってもらったので、担任の先生に注意を受けるほどの乱読をしました、子供向けの中国古典や科学の解説書15少年漂流記、海底2万マイル、など大人向けのを今読んでみてもあれほどの感動は無かったと思います。

「オマワリサンニナイショダヨ」とオモニは床の蓋を次々に上げて行く、オモニはいくつだったのだろう、私は6才くらいだと思う、すごいお婆さんのような気がするが今となってはわからない、先の尖った靴の形が不思議だった、ブリキカンの中から米を出してくる、となりには一升瓶に白いものが入ってる、「お酒」と聞くと、「オマワリサントオトサンニナイショダヨ」とほんの少し飲ませてくれた、甘酸っぱい味と馥郁たる香りが口から鼻に抜けた、アルコール

濃度はそれほど高くなく飲みやすいもので、韓国料理屋さんによっては飲むことが出来ます。

酒も漢方では大切なもので、酒で服用する八味丸、当帰芍薬散、当帰散、酒で煎じる温経湯などがあります。酒は紹興酒や日本酒を使用しますが、成分の吸収や煎出効果を高めます。

旧正月になると、チョンギの家で新年のお祭りが始まった、前に太鼓を下げて太鼓をたたいてみんなで踊りを踊った、女の人はチマチョゴリを着て奇麗だった。

トラジ、トラジと歌っていた、後年トラジは桔梗の根と言うことを知る、春を前にして苦いトラジやおけらの根を食べると聞きました。

中学1年の5月、父が死亡します、58才でした、母34才、男子3人を残して心残りの死です、薬局があり生活の心配はありませんが、なんといっても大黒柱です、この時私は、薬剤師になる決意をしました、やりたかった事は趣味でと思いました。

小学校3年の頃、教育委員会主催の自然観察会がありました、久地か津田山あたりを散策しながら植物や自然の観察をしました、見たことも無い珍しい植物を探しては講師のお爺さんに聞きました。

少しすると、「木の、前と後ろと、その周りに生えてる草の葉っぱの大きさが違うでしょう、太陽が当たるところ、当たらないところと葉っぱの大きさや形が違うでしょう、こういうところを、観察してください」と言われました、その時はそういう言葉に不満でしたが、心の隅に残っていました、20数年後、横浜の艸楽会で、久保田金蔵先生にその話をすると、「そのお爺さんは私ですよ、まだ若かったんですよ、思い出しましたよ、元気のいい、坊やでしたね、あなたでしたか」と言われました、観察により自然の原理原則を学ぶ姿勢を示していただき、薬剤師になって、東洋医学を学んだ時、陰陽の説明を聞いてこの事を思い出しました、久保田先生に艸楽会の時その話をすると「そんな立派な考えでお話したんじゃないやありません、年寄りをから

かっちゃいけません」と笑いながら話をそらされましたが、私には、自然に学ぶという道を示して下さった先生と思っています。

艸楽会は、清水藤太郎先生が薬と言う字を分解して、艸を楽しむ会を創設されたと伺っています、戦前牧野富太郎先生、木村雄四郎先生方も参加されたそうです。

薬大を卒業して写真専門学校に通う傍ら、薬局研究団体の社団法人日本薬局協励会に入会して漢方の勉強を始めました、始め海老塚吉次先生に師事しました、ここで基本を教えて頂きました、生薬の選品、原植物、加工方、病人の症状の見方、古典の読み方など。

2年ほど経つと、東部漢方サークルが始まり受講しました、始め2年傷寒論、あと2年金匱要略でした、授業は学校と同じで講師の大竹毅先生が受講生に1条ずつ漢文を読ませます、3人読むと先生の解釈で次に進みます、「正しく読めれば意味がわかる」というのが大竹先生のお考えでした、テキストは小刻傷寒論と諸仙堂蔵版の金匱要略を自ら謄写印刷され、それをテキストとされました、薬局経営の傍らこうした講師業をして頂いて今でも感謝しています、2日後、宿題が届きます、講義でポイントになるところを中心にワラ半紙2枚の宿題です、返送すると添削されて戻ってきます、95点、98点とか満点はほとんどありませんでした、大竹先生に勧められ、数年後、方術信和会春秋会に参加します、これは年2回、それぞれ3日間泊まり込みで傷寒論、金匱要略の輪読をする会でした、条文の掛け軸を講師が指し棒で指しながら読んで行きます、読みが違くと棒が動きません、正しく読めるまで棒が動かないのです、自分で読んで、人の読みを聞いて、目で読んで、これが一番だと思います。

方術信和会火曜会が創設されると、入会させて頂きました、毎月2回、1と3の火曜日に13時から90分傷寒論、30分休憩で90分金匱要略というプログラムでした、5人が読むと講師の先生が解釈をします、これの繰り返しです、掛け



軸の読みは穴原暁子先生、解釈は山内昌人先生です、約21年前の事です。

火曜会は現代の寺小屋です、荒木性次先生の精神を受けて、純粋に学問の場です、学校を卒業しこうした講師の先生に恵まれた幸せを感じています、我が師の恩、学恩と言う言葉を身にしみて感じます

漢方を勉強仕立ての頃、先輩の星野英雄先生から本のコピーを頂きました、ゼロックスに混じって青写真のようなコピー、カーボン紙を敷いて書き写したものが混ざった物でした、荒木性次著古方薬囊と書いてあります、良い本だから読んで下さいと渡されました、コピーの取り方はきれいではありませんでした、斜めになったり、字が欠けそうだったりしていましたが、それまで疑問に思っていた事がつぎつぎと氷解して行きます、なるほどそうか、そうだったのかと思うことばかりでした、読み終わるころ朝になっていました。

古方薬囊は戦前、荒木性次先生が「漢方と漢薬」に寄稿した薬物の解説書に加筆して刊行した薬物の解説書です、傷寒論、金匱要略に収載される総ての薬物の性状、品考、修治、加工方、関連処方解説、使用経験等について、桂枝、芍薬、甘草、生薑、大棗と順々に解説されています、翌日また最初から読み始めました、又新たな発見がありました、翌日も又読むと新たな発見があり、こんな本があったのか、よし、実験だと、修治をはじめてみました、まず桂枝です、桂枝は、日本薬局方ケイヒの事です、もっとわかりやすく言うとニッキやシナモンの事です、桂枝と書くから枝ではないかと今も議論になるところです、成分が十分あれば、枝でもかまわないと思いますが、市場に流通している桂枝は、味と香りがありません。

日本薬局方ケイヒは市場流通品は細かく刻んであります、刻まない物を「生」と言います、ピールなら「なま」ですが「しょう」と読みます、ケイヒには種類がありベトナム産、セイロン産、東興産など各種有りますベトナム産が今

のところ一番です、東興桂皮は名前がありますが産地はわかりません、木から皮を剥ぎ5~60cmに切りそろえ、巻いて筒状にして乾燥して輸出します、生の桂皮は外面に苔や色々付いています、これを豆反りカンナで皮を剥いていきます、表面のコルク層を剥けばOKです、巻き込みの所でナイフで割って、又皮をカンナで削ります、コルク層の所はほとんど香りがありません、桂皮は味が辛く甘味の有るものが最上品とされています、皮を剥いたら全体を水で洗い汚れを落とします、そして片手盤で刻み、乾燥します。

修治をきちんとすることは、古代の状況をさぐることに通じます、私は考古薬学と呼んでいます。

修治は「しゅうじ」と読みますが、私達は「しゅち」と読むと教わりました、目的は不要部分の除去、有毒成分の分解、除去、薬効の増大、減弱、などです。

桂皮で言えば皮を去る事が不要部分の除去にあたります。

傷寒論で桂枝が入っている代表的な方剤は桂枝湯です、傷寒論から抜き書きしてみると太陽中風陽浮而陰弱陽浮者熱自發陰弱者汗自出齋齋惡寒漸漸惡風翕翕發熱鼻鳴乾嘔者桂枝湯主之

桂枝湯方

桂枝 三兩去皮 芍薬 三兩 甘草 二兩炙 生薑 三兩切 大棗 十二枚擘

右五味咬咀以水七升微火煮取三升去滓適寒温服一升服已須臾啜稀粥一升餘以助藥力温覆令一時許遍身微似有汗者益佳不可令如水流瀉病必不除若一服汗出病差停後服不必盡劑若不汗更服依前法又不汗後服小促其間半日許令三服盡若病重者一日一夜服周時觀之服一劑盡病證猶在者更作服若汗不出乃服至二三劑禁生冷粘滑肉麵五辛酒酪臭惡等物

太陽病頭痛發熱汗出惡風者桂枝湯主之

太陽病項背強几几反汗出惡風者桂枝加葛根湯主之

## 桂枝加葛根湯方

葛根 四兩 麻黄 三兩去節 芍薬二兩  
生薑 三兩切 甘草 二兩炙 大棗十二枚  
擘 桂枝二兩去皮

右七味以水一斗先煮麻黄葛根減二升去上沫  
内諸薬煮取三升去滓温服一升覆取微似汗不  
須啜粥餘如桂枝法將息及禁忌

ここで言う中風とは軽い風邪のようなものを言います、もっとひどい症状を傷寒と言います、桂枝湯は、軽い鼻風邪、発熱、頭痛がありおでこが軽く汗ばんでいる、次の桂枝加葛根湯は、その症状に加え項のこりがあります、此等の方剤は傷寒論太陽病上篇に収載されています、中篇にはこんどは同じ風邪の症状でも汗が出ない症状の葛根湯が出てきます。

上篇は軽く浅い症状、中、下になると段々深く重く病状が進行して行きます、太陽から陽明、少陽、太陰、少陰、厥陰と病状が変化しそれぞれの治方が記載されています。

文体は師弟が治方を問答により進めて行く形式です、傷寒論の元になった素問などもこうした問答形式になっています。

又傷寒論から抜き書きしてみましょう。

太陽病項背強几几無汗惡風葛根湯主之  
葛根湯方

葛根 四兩 麻黄 三兩去節 桂枝 二兩  
去皮 芍薬 二兩 生薑 三兩切 甘草  
二兩炙 大棗 十二枚擘

右七味以水一斗先煮麻黄葛根減二升去白沫  
煮取三升去滓温服一升覆取微似汗餘如桂枝  
法將息及禁忌

無汗惡風とあり、桂枝加葛根湯と症状が異なります、構成薬を比較すると、麻黄と言う薬が葛根湯に加わっているのがわかります、桂枝と麻黄が組合されると発汗作用がおこります、作用はアスピリンに似ています、では桂枝単独ではなんと言うのでしょうか、解肌と言い、げきと読みます、そっと皮膚の表面を調節して軽く発汗させ症状を和らげます、葛根湯はどちらかというと丈夫な元気な人、桂

枝湯や桂枝加葛根湯はあまり丈夫でない人に向くようです、また夏場何もしなくてもじわじわ、汗が出るような状況の時は、葛根湯のような発汗剤は適当でないので、桂枝湯などを用います、ここがアスピリンと根本的に違うところです、漢方では汗をかかせるにもその人の体の状況に応じ対応します、ただ日本人の風邪の80%が葛根湯で治るという説もあります。

構成薬のところに両と有るのは目方の事です、中国の度量衡は王朝の変遷に従い変化しますが、私は荒木性次先生の説に従い、一兩＝1gの説を支持しています、水の分量は一升＝40mlとしています。

傷寒論は張仲景と言う人により3世紀頃書かれたと言われています、もともと傷寒論雜病論といい傷寒論と金匱要略が一緒になっていました、昔の本が現代にそのまま使用できるという事が驚きで、作者がいかに苦心したかがうかがわれます。

漢方は古代に完成した当時の最新の科学ですから、後の人間がああだ、こうだこれは誰かが書き加えたなどとは考えないようにしています。

本を理解するには、読むこと、音読をすること、目と口と耳から刺激を受ける、書くこと、目と手から刺激を受ける、ゆっくりと著者と向かい合いながら書写をすることはその本の著者に近づき、理解することになる、一番の方法になるといわれ、書写を始めました、まず傷寒雜病論、素問、靈樞、難經と漢方の基本図書を書写しました。

南方熊楠は子供のころ李時珍の本草綱目を書店で立ち読みして記憶し、自宅で書写したと言われています、この碩学には及びもつきませんが、不遜ですが、「先生なぜこうのですか、なぜこういうふうになるのですか」と古典を著した著者との対話を目指し今後も書写を続けたい考えています。

# 私の保育園の健康保育



社会福祉法人 慈光会  
加美平保育園 主任保母

坂田 美智代

〈はじめに〉

私共の保育園は東京都心より西方40～50km圏に位置する福生市にあります。

当市には市の面積約3分の1を占める横田基地があり、その近くには工場団地も多数あります。人口は約62,000人。世帯数にして約26,000の街ですが最近になり、駅周辺に高層建築のマンションが増え、他市からの転入者も多くなってきました。市内には公立2、私立10ヶ所の保育園があります。

当園は市の中心にあり、隣接する羽村市とは道路ひとつ隔てた東京都住宅供給公社の団地（約1,000世帯以上）の中にあり、近くには小中学校やいくつかの公園があり子ども達の散歩コースにも恵まれています。

当園は昭和42年、加美平団地と共に開設し、今年で33周年を迎えました。

また、平成7年5月には平屋であった旧園舎から2階建ての新園舎に生れ変わり、定員も80名から100名に増え、産休明けの赤ちゃんから就学前迄の子ども達が朝、7時30分から夕、6時まで過ごしています。

開園当初は80～90%が団地の居住者でしたが、現在ではおよそ40%であとは団地の周辺だけでなく、市内全域、また市外からの入園

希望が多く、常に若干の待機児童がおります。目下のところ延長保育は実施していませんが午後6時ぎりぎりまでの利用や土曜日の保育の利用者も増え続けております。



〈自然に恵まれた保育園〉

さて、当園では子ども達の心身共に健やかな成長を願い、開園当初から戸外で十分に身体を使って遊ぶことを大切にする保育を心がけております。

開園当初から子ども達の居住空間が狭いとは言わないまでも限られたスペースしかないこと、また、のびのびと楽しい保育園の一日を過ごしてもらいたい、との願いから

- ◎ いろいろな運動に興味をもち、進んで行うようにする。
- ◎ 安全や生活に必要な習慣や態度を身につける。

を特に健康保育の柱に据え、以来、子ども達が戸外で自由に、のびのびと遊ぶ時間を多くして保育してまいりました。

健康に対する関心が社会的にも高まっている今日、幼児を取り巻く状況は外遊び時間の減少、遊び仲間の減少、更にテレビ視聴時間の増大、室内で遊ぶ時間の増加、など幼児期に必要な運動量の不足は否めないところがあります。

運動の不足は、水泳や体育的な遊びなどの鍛錬や訓練の場を設けて補う方法もありますが、当園では従来通り、戸外でのびのびと遊ぶことを大切に、子どもの保育をすすめていきたいと考えております。

幸いにも2,000㎡の広い園庭で、樺の太木が8本、太い桜が2本、その他、ニセアカシア、花みずき、金木せい、椿、楓、梅、月桂樹、みかん、くちなし、花梨等々数えきれない木々や草花があり、緑豊かな、恵まれた環境にあります。



そうした中で、子ども達は自ら遊びを見つけ、工夫し、自分の遊びをつくりだしていきます。遊びの中から育くむ健康保育について子どもの四季の遊びを紹介しながら話をすすめていきたいと思ひます。

## 〈子どもの遊び〉

春…満開の桜の下にごさを敷き、絵本を読んだりおままごとをしたり、保育者と力を合わせてテーブルや椅子を運び、新入児を交えて食事をします。桜の花の下で食べる昼食は格別おいしく、会話が弾み、どの子も笑顔でいっぱいです。

花壇には色とりどりの花が咲き、1本1本のチューリップに語りかけ、触れ合います。小動物（インコ、うさぎ）とも触れ合い楽しく過ごします。また、アリや団子虫がいる場所を探すため、毎日少し大きめの石をどかしては「いたー!」とそこら中に聞こえる声で知らせます。更に朽ちた落ち葉の下にはミミズや幼虫がいることも知り、数人ずつがしゃがみこんで探します。

殊に夏は解放感いっぱいの遊びを楽しみますが、そのひとつに地域の方々にも一緒に楽しむ夕涼み会でのキャンプファイヤーがあります。キャンプファイヤーで使う薪は植木の枝おろしをした物を集め、枯れた状態にしておくのですが、子ども達は保育者が小枝1本集めていてもその目的を知っていて「こっちにもあるよー」と自分達でも拾い集めてきます。キャンプファイヤーの日はおみこしをかつぎ、盆踊りをしますが園庭が広いからこそできるこの催しには地域の方々もよろこんで参加して下さいます。





そして、もうひとつの夏の楽しみは水遊びです。コンクリート造りのひょうたん型のプールは子ども達に緊張感を与えず、ジャブジャブ池のような感覚で水遊びができますので自然に水に親しみ、水を恐がる子どももほとんどいません。



秋の運動会では子どもが沢山の体験をします。子どもが楽しみにしている運動会が行なわれるまでのプロセスも大事で、運動会の種目は毎週月曜日に行う集会で覚えたフォークダンスや体操から、各々の年齢にあわせたものをプログラムに取り入れます。

運動会の為のものではなく、日頃からやっていることを子どもに楽しんでもらいます。

特に5歳児は自分達でリレーやかけっこのラインを引き、競技や競争に必要な用具、道具を準備して当日までを過ごします。

リレーやかけっこなどを通して、勝った負けたを身体ごと味わい、体力と精神面の両方が育っていきます。「ガンバッテ！」と友達を応援したり、応援されることで仲間意識もより深まりも見えます。

未満児ではこの頃になると脚力もついてきます。園庭は広く、その上起伏に富んだ築山を2ヶ所に設けていることもあり、子どもの運動量は相当量に達します。その園庭で遊ぶ機会を多くし、大地をしっかりと踏みしめて歩かせることで歩き方がしっかりとし、転ぶ

ことが少なくなります。運動会前になると1歳児クラスの子でもさえもしっかりと両手を振り、走れるようになります。運動会には沢山の方々から応援を受けます。毎月1回訪問している特別養護老人ホームや、近隣の方々、地域の老人会の方等を含め、大勢の方が声援を送って下さいます。

秋も深まり、木々が紅葉し、落ち葉が散りはじめると子ども達は自然発生的に落ち葉集めをし、ままごとに使ったり、ごちそうを作ったりして遊びます。落ち葉の最も多く散る11月下旬にはビールケースを並べて囲いを作り、その中に落ち葉を溜めて落ち葉のプール(3m×5m程)作りをします。落ち葉のプールではコース毎に分かれて泳ぐ真似をしたり、両手に抱えこんでは放り上げ「おめでとう」と大きな声で舞い散らし、解放感を味わいます。また、冬ごもりの虫のように落ち葉の中に体をうずめたりして身体中で落ち葉の感触を楽しみつつ遊びます。



櫟の大木からの落ち葉の量は大変なもので大がかりな焼き芋会が2回もできるほどです。晩秋にさしかかり、落ち葉も1枚、2枚と少なくなる頃、近くの農家でしてきた芋掘りの芋を使って焼き芋会をしますが、カラカラに乾いた落ち葉に火をつけ、芋を入れて直接焼くことはどこにも真似のできないこと、と思える光景です。子ども達と晩秋の陽ざしを浴びながら食べる焼き芋は何ともおいしいものです。更に、秋の園外保育は保育者と子どもだけで路線バスや電車を使って子ども達が大好きな青梅鉄道公園等に行きます。バスや電車の利用は自家用車や自転車の登園が多い子ども達には大好きな楽しみとともに、乗り方や乗ったあとのマナーも身につけるチャンスにもなります。

冬の園庭では子ども達が陽だまりの中で体を動かして遊び、霜柱を踏みつけたり、氷づくりをし、自然と触れ合う姿が見られます。広い園庭に雪が積ったあとに遊ぶ子どもの姿は壮大です。

子ども達が雪すべりを楽しめるよう、保育者は午睡時間に自分でも滑ったり転んだりして固めていき、なだらかなスロープをつくります。雪すべりを、初めのうちは恐がっていた子どもも一週間、二週間と経つうちに身体全体で楽しさを表すようになります。はじめはそろり、そろりと滑り、そのうち勢いをつけて両足を上げて滑れるようになっていきます。5歳児が楽しく滑って遊ぶ姿を見て、4歳、3歳、2歳も真似て遊び、雪が溶けるまで、何日も何日も楽しめます。特に今年の冬は長野でオリンピックが開催されたこともあり、遊びも盛り上がりました。こうして四季折々に好きな遊びを楽しんだ子ども達は3月を迎え、心身共にたくましくなった姿を見せ、日々の戸外での遊びの大切さを感じさせてくれます。

以上、1年間の遊びのほんの一例を季節毎に紹介しましたが子ども達の1日は朝の一瞬

の出会いに左右されることがあります。当園では子ども達を戸外で受け入れます。

戸外での受け入れで開放感を味わい、好きなことを見つけて直ぐに遊べるきっかけがしてくれるので子どもと母親が安定した状態で離れられるのです。子ども達は順次、砂場、築山、太鼓橋、ログハウス、木登り、ボール遊び、リレー、かけっこ、鬼ごっこなどを毎日くり返し、自分にあった遊びを楽しみます。



広い空間を喜びながらも一方では狭い空間に身を置くことを好み、その代表となる場所、ログハウスはいつも賑わいます。そのログハウスにござやテーブルを持ち込み、楽しそうに絵を描いたり、絵本を読んだりしますがその様子は（言い方は古風ですが）寺小屋のようで見守る保育者には暖かいものが感じられます。このログハウスでの遊びはお家ごっこになり、やがてはキャンプごっこに発展し、フェンスや櫟を利用しテントを張りめぐらし、保育者を招き入れて1日の大半をテントの下で過ごすようになります。食事午睡もテントの下でします。テント下で食べる給食はおいしく、子ども達は今度は自分達手作りのものが食べたいとあれこれ提案し、カレーや焼きそばなどを外に設けたかまどで大鍋や鉄板を使って作り、大いに満足します。

こうした遊びはまず5歳児が中心になって始めますが、5歳児の活発な遊びが低年齢の子どもにも良いお手本となり、保育園全体に

及んでいきます。

ボール蹴りや野球ごっこ、またはサッカー、なわとびなどいろいろな遊びを一斉にやってもまだあり余る程のスペースに恵まれ、自由に何をやっても、ぶつかることを心配しないで遊べることもあり、我が園ではいつもクラスの枠をとりはずしてどのクラスの子とも一緒に遊んでいます。



0歳、1歳クラスの子どもは豆自動車に乗り、両足で蹴っては走らせています。豆自動で遊んだ経験が三輪車への興味と移り2歳児クラスではほとんどの子どもがペダルに足を乗せ、こぐことができます。

広い庭中を走りまわる子ども達。

子どもは自分で選んだ遊びを楽しむ時、とても輝いています。

私達の保育園では安定した母子関係を維持し、子どもが戸外で遊び、日光や外気に触れて十分に体を動かして遊ぶことを大切に毎日過ごしています。

子どもの未来の育ちを保障するには様々な遊びを体験させ、体を動かす快感を味わわせ、まずは運動好きな子どもにしていくこと、それが私達大人に課せられた責務でもあることを自負しております。

尚、園庭でのびのびと子どもを遊ばせるためには園庭の整備も欠かせません。

毎日の掃除、草むしり、遊具の点検、修理、

花壇の手入れ、植木の枝おろしなどやるべきことが沢山です。こうしたことを全職員が一致協力してやり、気持ちよく遊べる環境づくりをしています。

#### 〈卒園児との交流〉

四季折々に好きな遊びを楽しんだ子ども達も3月を迎え、心身共にたくましさを増して小学校へと入学しますが卒園した子ども達が通う学校では例年5月末に運動会が行なわれます。保育園からも職員が大勢で応援に行きますが学年対抗リレーに卒園児が大勢選ばれることが誇りでもあり、励みにもなります。

また、当園の卒園児は偏食をしないで何でもよく食べるとの嬉しいニュースをよく聞きます。

小学校を卒業したその日に卒園児が全員顔を見せに来たり、夏休みになるとボランティアに来てくれるなど卒園したあとも交流が続いております。

一段とたくましさを増していく姿を見る度に私どもが保育園で行っているのびのびと体を使って遊ばせる保育が間違っていなかったことに自信を持つ瞬間でもあります。

今後も戸外で十分に身体を動かして遊ぶことを健康保育の第一歩と考え、日々の保育をすすめていきたいと思ひます。



育  
ち  
ざ  
か  
り  
の  
ひ  
と  
粒  
！

肝油+ビタミンC  
**カワイ肝油ドロップC**



肝油+カルシウム  
**カワイ肝油ドロップM**



お子さまからお年寄りまで、  
どなたにも服用しやすい保健栄養剤です。  
製品には、色素・人工甘味料あるいは  
合成保存料などは  
一切使用しておりません。

#### 特 徴

体内での消化吸収がよい。  
ビタミンが正確に含有されている。  
ビタミンが安定に保たれている。  
水なしで、かんで服用する。

健康教育  
第139号

平成10年10月20日

発行所：河合製薬株式会社  
東京都中野区中野6-3-5 電話 (3360) 7111(代)