

三保通信

25.3.1

〒424-0401

(株)三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五一三

☎054-396-3321

「北極圏の洞窟を探検します。」
にわかに話題のグリーンランド大
島にあつて、最も北極圏に近いウルフ
ランド半島にある洞窟のことであ
る。

この洞窟探検記事(発行元は『ナ
ショナルジオグラフィック日本版』、2
025年の今年創刊30周年を迎え
るとのこと。)は「地球を抱きしめる」
シリーズ初回で書かれている。この記
事の中で、

恐れを知らない古気候学者と紹
介されているジーナ・モーズリー
は、科学者チームを率いてウルフ
ランド洞窟をはじめとするグリー
ンランド最北部の洞窟群へと向か
った。
彼らは、今より温暖だった遠い過去
の気候の歴史が刻まれた、洞窟生

成物と呼ばれる鉱物のサンプルを探
していた。

荒涼としたグリーンランド、南側
は凍りついた湖が何キロにもわたつて
広がり、はるか遠くには氷河が白く
輝いていた。反対側の地平線のかなた
には、約900^{キロ}先に北極点がある。

花見氏

『「地球を抱きしめる」シリーズ
に寄せて』

12歳の「大好き」こそ、

ジーナ・モーズリーは、

ずっと昔から地下世界に夢中だ
った。家族でキャンプに出かけた
12歳のとき、母親に連れられて、
初めて洞窟探検をした。「最初の
瞬間から、洞窟が大好きになりま
した」。やがて彼女は「洞窟への

愛に導かれて、英ブリストル大学
で古気候学の博士号を取得した。

「地球を抱きしめる」シリーズは
次号の通信でも書かせて頂くのだが、
「にわかに話題のグリーンランド大島」
は今号通信でも、降って湧いたような
ニュースだった。1/18付け『毎日』
に、気候安全保障が専門の方が「地
球温暖化で価値向上」との見出しで
書いている。

このまま温暖化が進めば年間を
通して北極海航路が使用可能にな
る。代替ルートとして北極海航路
の重要性が増している。

一方、パナマ運河周辺は乾燥が進
み、渇水による通行制限が続く、。
これが「代替」による気候安全保障
という学問??なのか。代替という
使い捨て、これは実は人間自身の使い
捨て、。洞窟への「愛に導かれて」は
代替が出来ないと信じていた。

(H)

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜^{まさき}

「ストレスって何だろう？」

ストレスには、良いストレスと良くないストレスがあります。良いストレスとは、筋トレや一時的な緊張など短時間のもので、身体を健康に保つために必要なものであり、急性ストレスと呼ばれます。反対に、良くないストレスは長期間、慢性的に受けるストレスで、身体疲労、神経疲労、脳疲労を招き、生死に関わる問題とされています。

人が極端なストレスを感じた時、脳の中にいる扁桃体という部分が反応し、最終的に副腎から抗ストレスホルモン（コルチゾール）が分泌され正常に戻そうと働きます。扁桃体は動物や爬虫類にも存在し、命の危険がある時に、逃げるか闘うかを瞬時（0.04秒）に判断します。昔は命の危機に

さらされた時に働いていた機能が、今は日常的にストレスがかかる環境にあり、扁桃体が常にストレスを感じしコルチゾールを出すという状態です。

紫外線、汚れた空気、食事に含まれる添加物なども慢性ストレスとなり、身体をリセットしようとコルチゾールがじわじわと出ていて、そこに人間関係や長時間労働など様々なストレスを受け、常に疲労し、コルチゾールが枯渇してしまうのです。

著者（後述の、杉岡クリニック 杉岡充爾氏）は、救急病院に20年勤務し、多くの心筋梗塞患者等の治療をされた経験から、様々な病気の根本原因の一つに、コルチゾールバランスの乱れがあると説きます。

慢性ストレスがいかにかに心身に悪影響を及ぼすかを考察し、疲労を自覚することの大切さや、身体が感ずる疲労に気付き、病気を入口で対処する予防医学の視点を広げる活動をされています。

ではまず、ストレスが発するサインにはどのようなものがあるでしょうか。

以下、著者の言葉より引用します。

①味の濃い食事を好むようになる（塩分不足）

↓コルチゾールは塩分を保持する役割もあり、不足すると塩分を欲する。

②肩が凝る、背中が痛む（炎症）

↓肩や背中中の凝りは筋肉の炎症。コルチゾールの炎症をとる作用が足りなくなると、筋肉が硬くなり、背中が張ったり、肩が凝ってくる。

（3面上段へ）



2025 今、この時
HAPPY NEW YEAR
著者 杉岡 充爾
監修 杉岡 充爾
発行 2024年12月
定価 1,500円（税別）
ISBN 978-4-8000-1234-5

Asuke 亜紀様

(2面下段より)

心臓も筋肉であり、神経疲労により動悸が起こる。

③コーヒーやエナジードリンクを飲みたがる(コルチゾール不足)

↓カフェインは副腎からコルチゾールを絞り取る。足りないから無理に出させる。それでも出せなくなると、うつ状態に陥る。

④イライラして気が短くなる(慢性的ストレス)

↓扁桃体が過剰に働くと、感情や記憶を司る機能（ふんぎ）を萎縮させる(扁桃体ハイジャック)

イライラ、不安症、パニック障害などを招く。

⑤目が疲れる、乾く(水分分泌減少)

↓目も筋肉で光による酸化、血流が悪くなり眼精疲労を招く。

⑥足がつる(マグネシウム不足)

↓マグネシウムには筋肉や血管を緩める作用がある。神経、気持ちも緩める。常にストレスがかかるとマグネシウムが消費され不足する。

コルチゾール量は測れるか？

採血でも測ることができるとは、血液が正常値でも、実は細胞レベルでは足りていない。現に健康診断でオールAでも、心筋梗塞で運ばれてくる人は多い。

一番確実に測れるのは唾液。しかし日本では保険適応外。予防医学のすすんでいる海外に出して検査してもらっている。

ではどうすればいいのか？については、長くなるので次号にしたいと思います。ですが、一つだけ「冷温水」について書かせてもらいます。冷温水による血管の収縮、拡張は急性ストレスに当たり、その刺激で血管の内側から分泌される物質NO(一酸化窒素)は、血管を柔らかくして健康に保ち、抗酸化・抗炎症作用も発揮する。全身でなくても、手だけ、足だけでも効果はあるそうです。通信読者の方でされている方もおられると思いますが、

私も改めて冷温水、生活に取り入れようと思います。

参考著書『おうちストレスをためない習慣』最高の疲労回復法』

著者は、予防医学と血管の専門医師 杉岡クリニック 杉岡充爾氏。

今号で、頂戴しております新年の年賀状を4通ご紹介申し上げます。インシヤル等のご紹介で恐縮ですが、そしてご紹介を失礼申し上げている年賀状も多く、勝手ながら紙面の都合がありましたことお許し願います。(H)



M・M様

「、ここ数年、自分の足元が崩れつつあるという気がしている。それとともに、好きに学問ができてきたこと自体が当たり前のことではないと思うようになってきた。それほど世界の變化は私の予想の範囲を超えていたのである。」(25.1.6日経Analysis岩井克人「荒波をこえて」①)「日本の世界的使命は何か」

右の冒頭の「想い」がありまして、本文で岩井克人さんの学問が語られます。話は一転して「カット写真」の話です。田中一村の絵画と一村作を表紙に



した島尾敏雄氏の『島の果て』短編集・集英社文庫刊です。奄美大島ゆかりのお二人です。

2024.11.20 | 東京都美術館(台東区)で開催中の「田中一村展 奄美の光魂の絵画」(日本経済新聞社など主催)の入場者が20万人を超え、という記事を読みました。実は弊紙でも以前お二人について書かせて頂いたことがあります。

私は奄美大島の一村美術館で、そして小説家の島尾敏雄氏は県立奄美図書館「島尾記念室」で掲示画・掲示物を見学しておりますが、20万人の方がその「絵画」を観られたというニュースに奄美でのことが想い出されました。

島尾氏は日本列島を指す造語として「ヤポネシア」を考案しましたとあります。一村の絵画はこの地で一層進化したのではないのでしょうか。

岩井さんは今回の記事で「西洋から極東と呼ばれたこの島国で、」と

書いているのですが、私は日本列島を極東とも思わないで来ましたが、それは奄美ゆかりのお二人を知つてのことだと思えます。

この「島国」は列島で、実は環になつて、その連なりの一つを構成する列島々であると思つています。大陸に対しては、存在しているように見えない島国、島々。しかし良く観れば島が繋がつて環をつくつている。大陸を排除する環では勿論無いし、環は世界を繋ぐ環かもしれない。小さくて見えないくらいなのかも知れないが、一つ一つ紛れもない命の集まりに違いない。

世界の環をつなぐ一つの島になる、それが日本の役割ではないか、と増々思う今日この頃なのです。

『哲』の大垣久雄氏「評伝・島尾敏雄」に「太平洋上につらなる弧状のネシア群、足裏から立ち上がるようなバイタリティーが湧き、」とありました。

(H)

健康トーク 掲示板

拝受の「三保通信」を新年の社頭に並べさせていただきました。

荒々しき天候の中での越年となりましたが、どうぞ今年もよろしくお願いを申し上げます(y.h.)。

本年2025年(令和7年)は「昭和100年」とのこと。昭和元年1926年に、いまの日本の状況を想定できた賢人はどれだけいるでしょう？

2023年の合計特殊出生率は1.20で過去最低を更新しました。この状況では、日本の総人口はこれから先、100年後の2120年には3600万人となると推定されています。(国立社会保障人口問題研究所出生低位・死亡中位推計)

更に驚くべきことに、このままだと200年後の2220年には日本の総人口は1000万人になる推計が出

ています。

人口が100年後に今の約3割になり、200年後に1割というのは、誠に驚くべき事態ですが、あまりマスクミ各紙で報じられないのは何故でしょうか？

昨年は選挙イヤーでした。石破総理は「地方創生」に注力する政策を考えておられます。しかし日本の総人口は2007年頃から減少に転じており、この流れは大きく変わらないと推定されています。

門外漢の素人考えですが、経済成長の基盤を労働力人口×1人当たりの労働生産性で考えると、飛躍的な経済成長は困難なのではないかと思つてしまいます。

いわゆる「壬申戸籍(明治5年1872年)の人口が約3300万人であつたことを考えますと、(年齢動態が全く異なりますが)明治維新頃の人口にまで減ることを想定しておかなければいけない時代に、我々は生き

ているようです。

新年を迎え、あまりよいお話では無いのかもしれませんが、あえて厳しい現実から目をそらさず、次世代を担う子ども達のことを考える一年の始まりにしたいと愚考いたしました。



国鉄より富士山展望
みなさまのご平安をいのります。

2025年元日

M・S様



国鉄山崎駅前のトコナギ

きみと来て
野のはな積みし
しづはため
さとのみどりは
絶えずへいわな

中野区立国鉄山崎駅文化広場

M・O様

『腹の健康』第七章精神四
『月刊西医学』二九八一・六月号
からの転載です。(H)

腹の健康

西勝造

身体が精神に影響を及ぼすと、ちよ
うど同じように、精神もまた身体の
各器官に、著しい影響を及ぼすもの
である。

悲しみや、いらだたしきは、腸に悪
影響を与え、そして腸の正しい運動
を、遅くさせるものであるということ
には疑う余地がない。

これに反して信念や、それからくる
自信や、楽天主義や、快活は、全部の
消化器官にわたって分泌物を促進さ
せる効果があるのである。胃や、腸
は、常に変化する心的状態に極めて
敏感なものである。

血液循環を促進すると、快活にし
て、精力に充ちた精神状態が得られ
て、その結果、健全な腸の作用を、

促進する助けになるのである。

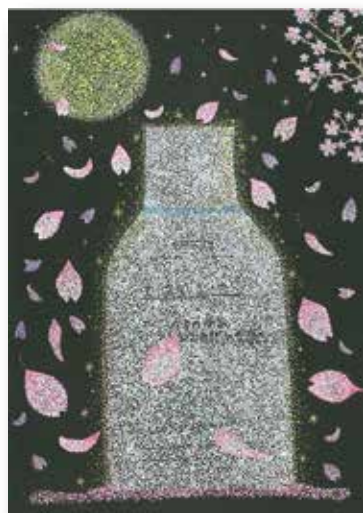
腸壁に沿って、極く小さな神経の群
がある。そして、それらが、腸の虫の
ような運動を助けるのである。

これらの腸神経の中心は、直接に
は、交感神経組織の中心点を相結
ぶ。そして又、間接には、中枢神経組
織と結合するのである。そして、この
中枢神経組織は、大部分が脳なので
ある。



点描画「桜にしました！」

と月夜に桜の花降りそそぐ、なんと
も幸せなゆみゴインイラストです。(H)



マイナス腸活

フィットネス 背腹運動



インストラクター
杉谷知香さん

「背腹運動」については弊社
ウェブサイト(ホームページ)の
マイナス腸活フィットネスでご
紹介しております。＼メトロ
ノームの動きを参考に、お
なかの＼出し入れ＼で潜在意
識に働きかけます。(H)

下記のQRコードから、背腹
運動をはじめ、西医学健康法
の4つの運動を動画でご覧い
ただけます。



マイナス腸活
フィットネス

あとがき

ストレスというと、現代では悪者扱いされ
ることが多いですが、今号では若松満喜さ
んが「良いストレス」と「良くないストレス」
についてご紹介くださいました。温冷浴に毛
管運動、木枕、平床、朝食抜き…。西医
学健康法には、体を健康にする「良いスト
レス」がちりばめられています。(Y)