JSH Japanese Society of Health & Sport Education
WELLNESS Nihon Wellness Sports University

健康文化の創造

季刊誌 第2号 冬

ウェルネス

特集 「ブラックペアン」の非現実な世界

東千葉メディカルセンター 総合診療科 宇井 睦人

JAPAN CHILD NUTRITION PHYSICAL NYT ASSOCIATION

福

健康文化の創造

ウェルネス

季刊誌 第２号

冬

雪の兼六園

特　集　「ブラックペアン」の非現実な世界

東千葉メディカルセンター　総合診療科　**宇井 睦人** … 2

エッセイ

1月 1日　冬来たりなば春遠からじ　長谷 秀揮 … 6
2日　皮下脂肪を落とすには　若林 暁 … 7
3日　中国の昆虫食に思う　内海 正巳 … 8
4日　寒い季節と健康について　道本 光一郎 … 9
7日　友を救った強い心のつながり　望月 恒男 … 10
8日　海外旅行の食と健康　長谷川 福造 … 11
9日　舌のない未来は来るのか？　田中 眞希 … 12
10日　健康情報の接し方　杉 祖美 … 13
11日　腰痛対策は手術か筋肉強化か　松葉 博雄 … 14
15日　人間関係が楽になる“会話心理学”　池田 朝子 … 15
16日　食べ物で世界を知る！　平山 弘 … 16
17日　昨晩の私へ　山本 可能 … 17
18日　音楽家は体力なしでは務まらない　上原 一太郎 … 18
21日　21 世紀 身体とスポーツ（1）　井坂 啓美 … 19
22日　東南アジア ラオス　後藤 亮介 … 20
23日　親父と猫　桂儀 一光 … 21
24日「健康文化」を思う　浜野 貴行 … 22
25日　最後カバン　平山 実 … 23
28日　日本の健康文化としての日本食　チャン ズイ リン … 24
29日　歯ぐきの病気から子供の「生きる力」をはぐくむ　前田 隆秀 … 25
30日　ペット先進国に向けて……　中川 真理子 … 26
31日　生き物との付き合いが、いま必要な理由　荒俣 宏 … 27

特　集

「ブラックペアン」の非現実な世界

東千葉メディカルセンター　総合診療科
宇井 睦人

TBS テレビにおいて、2018 年 4 月から 6 月にかけて「ブラックペアン」という医療ドラマが放映されていました。毎週視聴率 12%を超え、好評を博していたようです。

ドラマでは人気グループ「嵐」の二宮和也氏が天才心臓外科医・渡海を演じました。渡海医師は“オペ室の悪魔”と呼ばれる天才的な技術を持つが、大学病院医局という大組織に汲みさず、出世に関心のないクールな一匹狼です。

ドラマはスリリングな展開が面白く大変楽しませてもらいましたが、このドラマ内では実際の医療現場から考えると到底あり得ない描写があったので、以下に代表的なものを述べてみます（多少のネタバレはご容赦ください）。

（1）ペアンの留置を、患者に隠蔽？

ペアンとは主に手術中に止血目的に使う鉗子のことです。ドラマ内では「ブラックペアン」は普通のペアンとは違い、カーボン製なの

で火葬時にも残らず、レントゲンにも写らないということになっています。最終話ではこのブラックペアンを使って、生死に関わる心臓手術での止血をしますが、このペアンを外すとどうしても出血してしまうようで（通常はペアンで止血している間に糸で血管を結紮してからペアンを外せば、出血することはありません）、体内にブラックペアンを残したまま手術を終え、しかもそのことを患者には伝えず、文字通り「墓場まで持って行かせる」ようでした。しかし少なくとも現代の医療現場では患者に真実を伝えずに体内にペアンなどの医療器具を残しておくなどあり得ない話で（そもそもレントゲンに写らないペアン、というものも存在しないと思います）、どうしてもペアンを体内に留置しないと止血ができない状態だったのであれば正直に患者に伝え

るのが義務です。視聴者には、このようなことが医療現場で日常的に起こっているものと勘違いしないでほしいと感じました。

（2）治験コーディネーターから賄賂？

またドラマでは、治験コーディネーターを演じる加藤綾子氏（元フジテレビアナウンサー）が、医師に大金を手渡して便宜を図ろうとするシーンがありました。公正であるべき治験コーディネーターが医師と２人で密会のごとく食事を重ねることは現実的には考えにくく、金銭の授受などもってのほかです。これには、さすがに日本臨床薬理学会も「治験コーディネーターの描写が事実と大きく異なる」として抗議文を発表しており、大きく現実と乖離しています。

このように医療ドラマの

中では、「ブラックペアン」に限らず「オイオイ、それはないだろ！」と思わず叫びたくなるようなシーンがかなりあります。それでも、医療に詳しくない方が観れば、どこまでが現実に起こっていることでどこからがフィクションなのかの見分けは難しいでしょう。メディアや監修の方には、誤った風潮被害がもたらす影響もよくよく考慮しつつ制作をお願いしたいと思います。

ちなみに今回の「ブラックペアン」では私の所属する病院も撮影に使われており、主に週末を利用してロケが行われていました。患者さんの中には二宮氏などの有名なアイドル・俳優を直に見ることができた方もおり、大変喜ばれていました。そしてそのような方は元気になるアドレナリンが出たのか、退院までに快復する過程が少し早かったように感じるのです。

また来ないかな、ニノ君。

うい むつひと

東千葉メディカルセンター総合診療科／順天堂大学緩和医療科 医師。緩和ケア・総合診療・在宅診療に従事するジェネラリストドクター。民間・非営利・パブリックの枠を超えて生命倫理や哲学を考え、様々な意思決定の相談に乗っています。

撫子

1/1
火

冬来たりなば春遠からじ

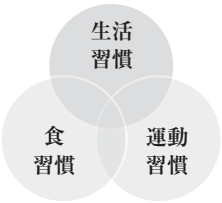
自然の摂理に則り四季は巡り、冬の寒空の下においてもそこかしこの草花や樹木は、じっと風雪に耐えながら春の訪れを待ちつつ芽吹いたり蕾を膨らませたりするための準備を静かに進めています。

古今東西、人間の生活と自然とは密接不可分の関係にあり、自然に触れ親しむことは精神的文化的な側面から捉えても意義深いことは言うまでもありません。とりわけ伸び盛りの子どもの心と身体の健全な成長発達には自然との豊かな関わりが必要不可欠であると言っても決して過言ではありません。「自然は最大の教師である」と先達の教育者は述べ、子どもの心身の育ちを伸長し賦活する自然の持つ教育力や育成力の重要性を明快に示しています。

身体面では草原や野山、小川や海辺等々で身体を動かし遊び活動することにより体力が養われ運動能力の基礎が培われます。自然界に存在する様々な菌に少しずつ触れることで免疫力が高まり感染症の菌に対する抵抗力を強めることにもなります。

心の側面では自然は豊かな感性を養い脳の発達を促す良い刺激となり、自然の中で様々なものに興味を示し遊びや活動を工夫したり発展させたりすることで集中力や想像力を養い、観察力や探求心等の心理的精神的諸能力を育んでいきます。また最近の研究では自己抑制力や自己実現力についても、その基礎を培うことに有効であり自然体験が豊富な子ども程よく育っているとの報告もあります。

四條畷学園短期大学　教授　長谷 秀揮



1/2
水

皮下脂肪を落とすには

朝起きてから夜ベッドに入るまで、大人になると生活習慣はだいたい固定化しています。そして、内臓脂肪にしても皮下脂肪にしても太っている原因は突き詰めると日々の何気ない生活習慣にあります。

皮下脂肪を落とすには、肥満を固定化している生活パターンを１つでも多く変えるべきです。そもそも保温や衝撃の吸収といった機能を持つ皮下脂肪は、内臓脂肪と違ってそうそう簡単に落ちてはくれません。

短期決戦で食事量を減らしたり体脂肪を燃やせたとしても、ライフスタイルを変えない限り、いずれ逆戻りしてリバウンドするリスクが高いのです。

そこで、頑固な皮下脂肪を脱ぎ捨てるために、①生活習慣、②食習慣、③運動習慣という３つの習慣を改善すれば、自然に痩せられます。１度お試ししてみでください！

【減量を失敗させる習慣】
①満タン食ばかりを繰り返し食べている。
②体型を隠しやすい洋服を選んでいる。
③友達が多く、飲みの誘いに気軽に応じる。

日本ウェルネススポーツ専門学校広島校　ＩＴ科　非常勤講師　若林 暁

1/3
木

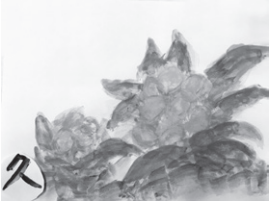
中国の昆虫食に思う

中国でさなぎを食べたことがあります。油で揚げたさなぎ。色はこんがりとした茶色。長さは２～３センチで楕円形。未発達の頭と足のような部分と横縞模様の部分があり、幼虫そのもの。気味が悪くて直視できません。食べたくない。が、「おいしいよ」と勧められ、仕方なく口に入れると、舌触りは普通の揚げ物。とても軽い。噛むとサクッと表面が割れ、クリーム状のものがどろりと流れ出ます。たいして味はありません。サクッと、そしてどろりという感触だけ。ただ、じっくり味わうこともせず、急いで飲み込みました。

世界的に言えば、昆虫食は珍しいものではないらしいのです。日本でもイナゴやハチの子を食べる地方があります。また、東南アジアでは、食用の虫を養殖している所もあるといいます。おいしいらしいのです。我々はつい「なぜ昆虫を食べるのか」と考えてしまいます。が、虫を食べる人はおいしいから食べます。健康的で健全な理由です。他に食べる物がないとかいう理由ではありません。逆に彼らは「どうして食べないのか」と聞くでしょう。

私は昆虫を食べたことはありませんでした。食べたいと思ったこともありませんでした。第一気味が悪いです。しかし、昆虫食の話を聞くと、おいしい虫もあるのかもしれないと思ってしまいます。「気味悪いから食べない」と「おいしいから食べる」の間には、実はたいした距離はないのかもしれません。

日本語講師　内海 正巳



フキノトウ

1/4
金

寒い季節と健康について

新春となり寒風が厳しくなる頃です。１月６日は二十四節気の「小寒（しょうかん）」にあたり、次第に寒さが増してきます。年末の「冬至（とうじ）」（夜が一番長い）を過ぎて、まだまだ日の出は遅いですが、昼の時間が少しずつ長くなってきます。

さて、気温が最も低くなるのは、素人的に考えれば夜が一番長い冬至の頃に観測されるのではないかと思われる筈です。しかし実際は１月下旬の「大寒（だいかん）」（最も寒くなる頃のことで１月２０日頃）から２月に掛けての時期に観測されます。なぜかというと、地上気温は地面から 1.5 メートルの高さで計測するため、地面が十分に冷やされないと気温も低くならないからです。夜が一番長い冬至からひと月程度遅れて、地面が十分に冷やされてから、そのシーズンの最低気温が観測されます。一方、「夏至（げし）」（昼が一番長い：６月下旬）を過ぎてひと月からふた月後の７月下旬～８月中旬あたりに、そのシーズンの最高気温が観測されるのもほぼ同じ理屈です。

この寒い時期には体調を崩す人が多くなり、インフルエンザや風邪などの症状が出る人が増えます。低温や低湿度のために、自律神経の調節がうまくいかずに体調不良になるとも言われています。天気予報を上手に活用し、今日は「気温が低くて乾燥している」などの気象情報を自己の健康管理に役立ていただきたいと思います。

元防衛大学校　教授　道本 光一郎

1/7
月

友を救った強い心のつながり

知り合いから「故郷にいる統合失調症の友達のＡさんを助けたい。」と相談を受けたのが 2017 年末でした。Ａさんは統合失調症のため3年もの間、家に閉じこもったままでした。知り合いの熱意に同調して、「Ａさんの健康を取り戻す」プロジェクトが始まりました。そこには難局の乗り越えに欠かせない友情という「強い心のつながり」がありました。

私は元コンピュータのソフトウェア・エンジニアでした。コンピュータは人間の身体にあたるハードウェアと、心にあたるソフトウェアで構成され、動いています。不具合を直す時、必ず身体と心の両面から追って行くのが常でした。入力が変われば、出力も異なります。コンピュータを生体模倣技術の応用ととらえると、「強い心のつながりは、心から身体に対して出す命令を変える可能性があると考えていました。そして、統合失調症について得た知識と、人間の基本設計書である生体学を照合し至った解決策は、「毎朝、窓を開けて、日光浴をする」ということでした。Ａさんに日光浴させるのは至難の技でした。しかし翌日、Ａさんから送られてきたメッセージには、「ガンバルね」という言葉と外で撮った朝陽の写真が添えられていました。その後、Ａさんは自ら社会とのつながりを求めていき、すっかり笑顔を取り戻しました。「若く美しい姿で、赤いチャンチャンコをきて一緒に記念撮影しようね！」と知り合いと2人で新たな目標を向かって今歩んでいます。

健康長寿美肌カウンセラー　望月 恒男

1/8
火

海外旅行の食と健康

年末年始や大型連休に、海外旅行を計画されている方もいらっしゃるかと思います。２０１７年の統計で、１年間に海外へ出国した日本人は、のべ１７００万人以上にのぼります。旅行を楽しむには、健康が第一ですね。みなさんは、海外でどのように健康に気を付けていますか？海外出張の経験から、食と健康のポイントをシェアさせていただきます。

１．腹八分　現地の美味しいものを食べると、どうしてもお腹一杯食べたくなるかもしれません。実際に私も２０代の頃は海外でも沢山食べていました。でも、普段と違う食材や調理方法なので、体に無理はさせられないですよね。色々美味しく食べるにも、腹八分が大切です。

２．水分補給　普段よりも知らず知らずに水分を使うのが海外旅行です。暑いところに限らず、こまめに水分補給を心掛けましょう。ちなみに欧米では炭酸入りの水も多く売られています。炭酸なしの水は英語で「still water（スティルウォーター）」と呼びます。ペットボトルを買うときやレストランで注文する際は気を付けてみるとよいかもしれません。

３．果　物　現地のスーパーで売っている果物は重宝します。ぶどうや柑橘類のようになじみがあってそのまま食べられるものは、ビタミン補給になります。

何よりも美味しく食べて、風景や史跡など色々楽しく観光したいものですね。それではよいご旅行を！ Bon voyage！（ボン・ボヤージュ！）

弁護士　長谷川 福造

1/9
水

舌のない未来は来るのか？

「ショートショートの神様」星新一氏による『肩の上の秘書』という作品をご存じでしょうか？近未来、人間はインコ型ロボットを肩に乗せ生活する。セールスマンが「○○を買え」と肩上のインコにささやくと「わたくしは伝統ある□□社のものでございます。本日おうかがいしましたのは……」。それを聞いた女性が「いらない」と自分のインコに伝えると「素晴らしい製品だけど買う余裕がなくて」と言い直す……。便利に思えるかもしれませんが、そこは神様の作品、最後の最後に一ひねりあります。

ちょっと違和感を覚えるのは、インコが話す長たらしい美辞麗句を、聞き手のインコが短く「買えって言ってる」のように訳すことです。相手が理解できない丁寧語がなぜ必要なのでしょうか？個人的な解釈ですが、恐らくこれは、丁重さが何となく心地よく感じられる過渡期の物語なのでしょう。その先には丁寧な物言いを全く要しない、さらには発語器官（口や舌）も変異した未来が来るのかもしれません。

道具を作ること・使うことで人間は進化し、物事を考え社会を形成してきました。今後は道具を使わない、すなわち手足を動かさないことがますます増えるでしょう。ダイバーシティの上では恩恵ですが、人類全体がそうなったら未来の人間はどう変わるのでしょうか？

タイケン学園の学生の方々にはぜひ、「身体を使うこと・考えること」の関連を意識しながら学び、その知見を生かし未来で活躍されることを期待します。

田中まき整形外科　院長　田中 眞希

1/10
木

健康情報の接し方

健康になりたい、痩せたい、筋肉をつけたい、生きていると何度かそういう思いを持ちませんか？　テレビや雑誌やインターネットからは常にそういう気持ちにさせる健康情報が溢れています。ご親切にもあれがいい、これがいい、これを食べればいい、食べたらダメだとか、ご指南、ご提案くださる。情報は、色々ありすぎて迷うくらいの情報量。

悔しいことに、その情報に左右されて、まんまと乗せられて消費行動をしてしまいます。買って満足、入会して満足。はたまた、やってみても３日坊主で終わってしまうのです。または、自分の希望どおりの結果にならずに意気消沈。

ダイエット方法、トレーニング方法、健康食品、健康器具、サプリメント等、私たちが社会に流通している健康情報に触れるときには、企業や団体が営利目的であると冷静になって思い出した方がいいかもしれません。企業は自社商品やサービスを販売することによって利益を得ていて、宣伝目的でメディアを利用しています。一方、メディアは広告をするのが仕事で、広告が彼らの商品、広告で利益を得ています。

消費者である私たちは、そうした背景を踏まえたうえで、情報に触れる時に情報を鵜呑みにせず、事実かどうかをまず自分で確認をしてみることが大事だと思います。健康情報はあくまでエンターテインメントと割り切って楽しみ、情報に簡単に左右されないリテラシーを高める努力が必要な時代になったなと思うのです。

会社員　杉 祖美（すぎ もとみ）

1/11
金

腰痛対策は手術か筋肉強化か

2000 年 4 月に神戸商科大学（現兵庫県立大学）社会人大学院に第 1 期生として入学しました。50 歳を過ぎてからの勉学です。予習、復習のために経営学の本を読みパソコンを使い座学に縛られていると腰痛が突然起きました。床を這い、柱につかまりやっと立ち上がり、壁を伝ってゆっくり進み僅かな距離に 10 分もかかりました。腰痛は人間の尊厳を保つのも無理なぐらいの痛さです。外科の先生に相談すると手術を受けるか、筋肉強化するかの選択でした。手術はうまくいくとは限りません。筋肉強化は背筋力を付けることです。どちらにするか悩みました。思いついたのは大学のスポーツクラブに入部して筋力強化をすれば良いのです。先生のおすすめは全身運動の水泳でした。水泳部にメールで入部の申し込みをしました。水泳部の皆さんは驚きました。お父さん位の年代のおじさんが入部希望をしてきたのですから。指定の日時にプールへ行き事情を話して８００メートルを泳ぎ切ると審査は合格です。大学院、研究員、非常勤講師と６年間水泳部に在籍しました。週二回練習に参加して学生の皆さんと一緒に泳ぐうちに腰痛はおさまって来ました。手術で腰痛を直すのも、スポーツで筋肉を強くして健康を取り戻すのも選ぶのは自分自身です。スポーツを選んだおかげで若い学生の皆さんとの交流ができたことは医薬では得られない充実感でした。

株式会社さんプラザコンタクトレンズ　代表取締役　松葉 博雄

1/15
火

人間関係が楽になる“会話心理学”
～会話のじゅうたん～

“会話心理学”と言う言葉は私の本のタイトルで、自分で作った言葉です。日常生活で使える会話心理学のコツ＜その１＞。私の母は現在 88 歳、父を見送った後から同居し 8 年。私は既にいい歳なのですが母にしてみたらまだまだ未熟な娘、「洗濯物が曲がって干してある」「洗濯機の中に干し忘れがあった」と毎日細かなチェックが飛んで来ます。仕事疲れで帰宅して言われるとグサッと胸に刺さり、子供っぽく感情的に言い返したくなります。その対策が「会話のじゅうたん」です。私は母のことを、戦争も体験して大変な人生だったなと思っています。簡単な言葉にすると「お疲れ様」「よく生き延びたね」「感謝」など。この土台から母と会話すると、ムカッと一瞬来ても「あら、やっといてくれてありがとう」と平らな気持ちで返答できるのです。相手や場面に応じて、「尊敬」「信頼」「励まし」など、見えない会話のじゅうたんを敷いたうえで話します。勿論マイナスの感情ともせめぎあいますが、訓練すると数秒で感情的な言葉よりじゅうたんの土台が勝つものです。会話は筋肉と同様、鍛えるほどに弾力が増します。自分自身は急に変われなくても、「会話を変えると自分が変わる」と体験的に実感して今に至っています。会話のじゅうたんの力を味方にすると、人間関係が楽になります。母は私の会話の筋肉を鍛え続けてくれる名コーチです。

日本ウェルネススポーツ大学　講師　池田 朝子

1/16
水

食べ物で世界を知る！

香り松茸、味しめじとよく言われます！関西、兵庫県はかつての摂津、播磨、淡路、但馬、丹波の五国からなっています！そのため、日本国の縮図とも言われるほど、北は日本海、南は瀬戸内海や大阪湾に面して、自然豊かで、それぞれ旧藩の伝統・歴史に新たな価値がミックスされ、新しい兵庫県の魅力となっています。丹波（たんば）は黒豆、ぼたん鍋と松茸、但馬（たじま）はオバマ大統領も所望した神戸牛の生産地、香住（かすみ）に上れば松葉ガニの名漁場、播磨（はりま）は鯛や穴子、蛸、龍野（たつの）の醤油や素麺、淡路（あわじ）も名産玉ねぎに加え、年中を通して美味しいお刺身やお寿司の数々、もちろん摂津の国神戸は神戸ビーフはもちろんのこと、日本料理や世界各地の美味しい料理、フレンチ、イタリアン、ロシア料理、中国料理（北京・四川・広東・香港料理など）、インド料理、ドイツ料理に加え韓国、タイ、トルコ、ベトナム、スペイン、ギリシア、ブラジルなど東京とは違う意味で世界のあらゆる文化が日本と融合しつつも各国独自の世界観や料理が息づいています！

こうした美味しいものを日本に住みながらも味わえ学べるよろこび！年に数回でも時間をつくってホントにカラダがよろこぶ＝健康を有難いと思う心が必要かと思います。みなさま、健康のため、あるいはこれまで頑張られてこられた自分自身へのご褒美として「カラダも資本です。ときにはメンテナンスも重要。カラダが心底からよろこぶ食べ物」に自己投資しましょう。

阪南大学　教授　平山 弘

1/17
木

昨晩の私へ

前略。昨日はとても楽しかったですね。プチ同窓会、話したことなかった同級生とも盛り上がりましたね。たまたま取引先に勤めている話、世間は狭いですね。有意義な会でした。問題はそこじゃないんです。あなた、何回乾杯しましたか。「遅刻したから、かけつけ 3 杯」 と言われ、あっという間にグラスを飲み干していました。ああいう時、一口でいいのに。ゴクゴク飲まなくていいのに。それからね、健康診断の話しましたね。「どこも悪くなかった」ってドヤ顔で言ってましたけど。「悪いとこないなら、飲め」って言われて、調子に乗って飲んで。盛り上げようとしなくてもいいのに。

「お酒は控えなきゃいけない」って言ってください。嘘でも。いや年齢的に嘘じゃないかも。おまけに、２次会でも先頭に立って飲んでましたよね。おかげで今日は仕事になりませんよ。頭はぐるんぐるん蛇行しているし、胃は鉄球みたいに重いし、口は酒樽の中みたい。打ち合わせでも匂いで嫌われちゃいます。年々、アルコールが抜けにくくなってるの、自覚してください。「変わらないね」って盛り上がっても、体は変わってるんです。翌日の私の身にもなってください。夜までこれが続くかと思うと。次はこの手紙を読んでから飲みに行きましょ。

草々。じゃなくて、薬草。をください。この二日酔いに。

追伸：同窓会で盛り上がるのは、元気な顔を見せることですよ！

コピーライター　山本 可能

1/18
金

音楽家は体力なしでは務まらない

音楽のコンサートに行ってきました。クラシックで S 席という最も良い席をとりました。音楽は好きで、X－JAPAN や GLAY といったミリオンヒットしたコンサートも行きましたが、クラシックと日本のポップスではやはり違うようです。クラシックの S 席は中央。音を楽しむのが主流のようで、日本のポップスは前。とにかく歌手と近い映像ビジュアル重視の場所が S 席のようです。違いこそあれ魅力溢れるものがこのコンサートの特色といえるでしょう。着目点は指揮者、演奏者、歌手といった芸術家が 2 時間近く舞台に上がっていることです。体力も表現力もフルに使って観客を魅了しているのは正に芸術の域で、誰にも真似できないものです。また、健康でないと務まらず、芸術家は自分の楽器を背負って歩いている光景を見かけないでしょうか。自分の楽器に愛着を持ち、一流の演奏や表現ができるのは、まずこの健康なくしてはありえないもので、練習もリハーサルも何十何百とやって初めて身に付くものであることを忘れてはいけません。西洋、東洋、世界各国共通して変わることのないものと考えます。本当に成功を願い、夢を叶えたい。ということは、自分の体力、気力、精神力全てがいつでもどこでも出せるという健康な体が前提で、自分の力を使うこと以外達成できないことを示唆し、その努力が相手に感動や活力を与える源になっていると思われます。

元獨協大学管弦学部　指揮者　上原 一太郎

1/21
月

21世紀 身体とスポーツ（1）

スポーツの様々な用具は、20 世紀の原始的な重たい木製や金属のものから、近年は軽く丈夫な素材のものが開発されています。例えば海のスポーツのセーリングボートやサーフボードなどの初期の用具は木製でした。それがプラスティックをはじめ様々な新素材の開発によって、空中に飛び出せるほど軽量な用具のスポーツに進化しているのです。近年のオリンピック種目にも、この用具の進化によって生まれた新しいスポーツが続々登場しています。これからは重たい用具を操作するための筋力ではなく、自然のエネルギーを上手く利用して、軽い用具を操作する筋運動（フィジカル）なセンスを必要とする時代なると思うのです。このような新しいスポーツのためのトレーニングは、大きく変わるということです。かつて人類は地球を移動する手段は、自ら二足歩行することでした。しかし近代都市型環境は機械（乗り物）を操作すれば、どこへでもワープできる、それほど筋力を必要としない楽で便利な時代です。そしてどこまでも平らで安全？なバリアフリーの人工道が都市部に出現して半世紀、人間の歩行環境は大きく変わりました。地球の自然の中で進化してきた、本来の人間の持つ二足歩行をはじめ動作・運動能力を活かす機会が日々減少しています。自然の中で生きるための本来の人間が持っている基礎能力が低下している思われる事例をこれからお話していきます。

日本ペット＆アニマル専門学校　講師　井坂 啓美

1/22
火

東南アジア ラオス

「リョウ、こいつのあだ名はダム、なぜなら肌が黒いからだよ」
そう話す彼は現地の中学校に通うラオスではごく一般的な中学生でダムの友達でもある少年です。

ダムとはラオスの言葉で黒いという意味。私があだ名の理由を聞いた時はかなり衝撃的でした。別の日、彼らが学校の英語の宿題を手伝ってくれと言ってきた時、もしやらなければ先生に叩かれたり腕立て伏せをさせられたりするんだと聞いたとき私はまた衝撃を受けました。

例えばもし同じようなことが日本で起きていたとしたら、きっとそんなあだ名のつけ方はいじめではないか、教師が生徒に手を上げる・腕立て伏せなどの罰を与えることは体罰になるのではないかと大問題になるでしょう。

しかし実際私が出会った子供たちはそんなことを気に留めず、それどころかダムと呼ばれていた子もじゃあこいつはいつもうるさいからあだ名は犬だな、などと冗談を言い合っていつも笑って過ごしていました。そして、厳しい先生は嫌い？と私が問いかけると、たまに怖いけど普段は優しくて楽しく話せるし学校行くのも面白いから先生も学校も好きだよと笑顔で語ってくれました。

私が見て聞いて感じたことがこの国の全てではないので、一概には言えませんが、この経験から私はこの国の子供たちの心の強さや教師と生徒の信頼関係を知ることができたと思うと同時に教育の大切さ教師のあり方を深く考えさせられました。

日本ウェルネス高等学校　名古屋キャンパス　後藤 亮介

1/23
水

親父と猫

20 数年前のことです。中学１年の娘が、生まれて間もない茶トラの捨て猫を拾ってきました。新築の家が荒らされると思い、元の所において来いと声を荒げました。ところが、子猫の横顔が死んだ親父に似ていることに驚きました。生前、親孝行らしいことを何一つしていない私には、親父が来たのかもしれない、そう思ったら涙が止まらなくなりました。飼わなくてはならない、と気持ちが変わりました。壁や柱に傷を付けたり、障子を破られたりしても、親父が遊んでいると思うようになりました。

それから 10 年後、私は癌を宣告され、入院、手術、治療を受けることになり、死ぬかもの不安がよぎりました。偶然の一致か、そのころ猫にも腫瘍ができて、不治の病と言われました。幸いなことに、私は良性だったらしく、３ヵ月後に退院しました。

再び毎夜、猫と私は一緒に寝るようになったが、猫の腫瘍は胸いっぱいに広がり、消毒してガーゼを取り替えなくてはなりません。腐臭が部屋の中を漂っても、親父の介護と思えば、苦になりませんでした。退院して一月後、手当のかいなく猫は死にました。まるで私の癌を、代わりに持っていくように。「ありがとう、親父」と、心からそう思いました。

たった一匹の猫が、私に思いやりのある優しい心の大切さを、教えてくれたような気がしてなりません。その後の我が家には、つねに猫が一匹誰かの身代わりに一緒に住んでいます。

作家　桂儀 一光

1/24
木

「健康文化」を思う

早いもので、私が「日本ペット＆アニマル専門学校」でお世話になって半年が過ぎました。毎週月曜日の一限目に孫のような若い皆さんに「犬の解剖学・生理学・病気」を中心に授業を進めています。

私の授業の目的は、いまや家族の一員である「犬たち」の健康を守るために、ペット科の生徒さんたちにはまず「犬とは何ぞや？」ということから学んでいただき、最終的に人と犬との生活の中で犬から得る「幸せ」をつねに感じ取ることができるよう、一般飼い主に対して正しい飼育法を導いていただきたいと思っています。

さて、人と犬との長い歴史の中でその生活の中心にあるのはつねに「健康」ではないでしょうか。犬も健康でなければ人に幸せを与えることはできません。人もとくに人生の後半に入ると「健康」について真剣に向き合うようになります。そして犬たちの健康はほぼ 100% 人の手にゆだねられていることを意識しなければなりません。

現在、犬の医療現場も人と同じく CT、MRI 検査などが普通に行われ、腹部軟部外科も腹腔鏡手術が一般的になりつつあり、診断及び治療技術が著しく進化しています。『健康』は守るという点では人も犬も差はないのです。まさに人と犬たちとの「健康文化」を構築するために日々努力を惜しまないことが重要と考えます。

日本ペット＆アニマル専門学校　講師　浜野 貴行

1/25
金

最後カバン

人間の死は、大きなイベントです。健康で毎日働いている多くの人は明日死ぬとは、思っていないでしょう。一人の人間の死は、周りの人々に大きな影響を及ぼします。遺産や金品を残していれば、尚更です。最近では、「終活」と称して、生前から死の準備をし、墓の確保、断捨離、人間関係の整理、写真の破棄などを進める人もいると聞きます。

ある海上自衛隊の幹部から、「死に方用意（しにかたよーい）」という号令を聞いたことがあります。これは、揶揄ですが、面白いと思います。つまり何事も段取り、準備が大事であるという意味です。何事も準備なくして、上手くゆくわけがない。何より、あとに残された人が大変です。その意味で、「立つ鳥、後を濁さず」ということでしょう。

しかし、多くの人はそんな準備はしません。途中で病気になったり、認知症になったりすれば、本人の意思決定すらままならないから、それこそ周りに大迷惑でしょう。

すなわち健康を考えるとともに、自らのクロージングも考えるべきです。そこで、提案したいのは、人生の最後カバン。これに、何を入れるかです。入れるものは、2 種類あります。一つは関係者に残すもの。もうひとつは、自分の棺桶に入れたいもの。全体のボリュームは、アタッシュケース１つです。あなたなら、この最後カバンに何を入れますか？

日本ウェルネススポーツ大学　准教授　平山 実

1/28
月

日本の健康文化としての日本食

健康文化という言葉は、明確に定義されておらず、その言葉に対して、みんな夫々の考えがあることでしょう。日本人の長生きの理由の一つとして、医療技術の推進が考えられます。しかし、どんな病気でも治療できるという保証はありません。その代わり、日本人は色んな形で、病気の予防を実施しています。その中に、個人的に一番印象深いのは「日本食」です。

日本食はとても素晴らしいと思います。高級和食を一度も味わったことのない私にも断言できそうな理由としては、その味ではなく、その安全性です。母国（ベトナム）にいた時、不衛生な製造方法で食品安全衛生法違反で逮捕されるというニュースが毎週のように流れ、聞きなれてしまいます。しかも、その不衛生な食材はすでに市場に出回っていることも少なくありません。そういう状況の母国に対し、日本では、高級な神戸牛から数十円の菓子まで、商品として扱われ、栄養成分や賞味期限、製造場所までの情報をすべてきちんと把握できるというのは、消費者にとって日本は安全食品の天国のようではありませんか。毎日、安全な食べ物がおいしく楽しめるのも健康文化の一つの大事な要素ではないでしょうか。

数年間の日本での生活の中で、一度もお腹を壊したことはありませんが、ベトナムへ一時帰国する度に、少なくとも一回は食中毒になる私は、日本に住めば住むほど、日本食のありがたさを痛感しているのです。

日特エンジニアリング株式会社　チャン ズイ リン（TRAN DUY LINH）

1/29
火

歯ぐきの病気から子供の「生きる力」をはぐくむ

子供は健康で逞しく育ってほしいものです。よい生活習慣は健康に必須であることを子供自身が分かってほしいのです。子供が不健康の初期症状を認識でき、自らの行動変容（生活習慣の改善）によって健康を取り戻せるという経験を持つことは、その後の保健活動・保健教育に大いに貢献します。そのような疾患はなかなか見当たりませんが口の中にあるのです。

歯ぐきの病気には歯肉炎と歯周炎（歯槽膿漏）に大別することができますが、二つは大きく異なります。歯肉炎は炎症が歯肉に限局していることから健康な歯肉に比較的容易に戻すことができます。しかし、歯周炎は歯槽骨を含む歯周組織まで炎症が波及していることから健康な歯肉に戻すことは容易ではありません。ほとんどの子供の歯ぐきの病気は歯肉炎です。歯肉炎は歯垢の蓄積によって発症し、その症状は歯肉の発赤、わずかな腫脹があり、歯みがきをするとわずかに出血することもあります。歯肉炎がみられる子供には間食指導とともに歯みがき指導と歯みがきの励行によって短期間でピンク色の健康な歯肉を獲得できます。子供自身がその変化を認識でき、自らの健康は自らの生活習慣によって獲得できる経験は、子供の「生きる力」をはぐくみます。歯ブラシ指導、間食指導を含む口腔衛生指導は歯科衛生士が携わることからますます歯科衛生士の活躍を期待したいですね。

日本大学　名誉教授 / 日本ウェルネス歯科衛生専門学校　校長　前田 隆秀

1/30
水

ペット先進国に向けて……

55,998 頭

これは日本で殺処分の運命をたどっている犬猫の数です。私はいつもこの数字を見て、日本はまだまだペットに対しての考えが遅れているなと悲しんでいます。

私の本業は英会話講師です。ですから各国の犬猫に対しての考え方について聞く機会が多く、日本との違いに、いつも驚かされます。特に驚いたのがドイツです。地球上で１番ペットに優しい街といわれているベルリンは殺処分ゼロを実現していています。ペットショップがないことも驚きです。ドイツで犬猫を飼うにはブリーダーやティアハイムという民間の動物保護施設で犬猫と出会います。飼い主に厳しい条件や審査があり、職員による訪問や相性を見た上で初めて飼うということが許可されます。さらに犬税もあり多頭飼いする人々の増加や安易に犬を飼うことの抑止力になっています。そのため多くのペットは生涯大切にされます。レストラン、地下鉄などで飼い主と休日を過ごす姿も多いのです。まさにペット先進国と言えます。

今、日本でも殺処分０運動を各自治体で行っています。民間の動物保護施設も増えてきており犬猫が暮らしやすい社会になってきています。是非新しいペットを飼う機会があれば、保護施設を訪れて見てください。人間だけでなくペットも幸福になれるような社会になることを願っています。

日本ウェルネス高等学校　名古屋キャンパス　講師　中川 真理子

1/31
木

生き物との付き合いが、いま必要な理由

昔が今と大きく異なる点は、都会に野生の生き物がいくらでもいたことだ。かわいい生き物ばかりでなく、危険な生物もたくさんいて、私がいちばん被害を受けたのが、桜の木につく毒のある毛虫だった。海では、カツオノエボシに刺されたとき、ほんとにデンキが体に走った。オコゼにも刺されて苦しんだとき、本能的に風呂にお湯をためてそこに一時間ほど浸かったら、楽になった。それは知識でなく、勘のようなものだ。体がそう要求しただけなのだが、たぶん自然といつも接していたおかげだろう。あとで調べたら、驚いたことにそれが正しい対処法だったことを知った。

自然の中で生き物と接していると、こういう体験がしばしば起きる。ましてや、ペットとの暮らしは、もっとこまごまとした生きものからの情報を感じ取れるはずだ。これが「野生知」だと思う。たとえば昔から「犬山は静かに、熊山は騒がしく」入山するのが身の守り方だといわれてきた。現代でも、クマに出会ったら大きな音を出せ、と教える。犬山こと狼のいる山は、日本にもう存在しないが、いまでも「送り狼」という言葉は生きている。親切に近づいてきて、隙を見て財布を盗んでいくような人のことを、いまは「送り狼」と呼んでいるらしいが、これも元来は「森で迷った人を、狼が家まで道案内してくれる」というのが、真意だった。そういう自然との付き合い方を学ぶチャンスが、いま君の前にある。生き物と一緒に、たのしく学ぼう。

作家・妖怪評論家　荒俣 宏

季刊誌『ウェルネス』原稿募集！

健康は広く文化・環境と密接な関係があります。
そこでタイケン学園では、誌面に掲載する読者の皆様の原稿を大募集しております。
最近思っていること、感じていること、ご自身の貴重な思い出、日々の生活に役立てている体験や工夫など、自由におまとめください。

原稿規定

1．「ワード」で文書を作成の上、文頭にタイトル、本文の後に執筆者名・所属・肩書を明記
2．特集　1,200 字程度（仕上り４頁）・写真（１点 300 字に換算）、プロフィール（100 字程度）、バストアップ写真１点
　本文　580 字程度のエッセイ（仕上り１頁）
　掲載は選定の上、執筆予約多数の号につきましては、都合により次号以降となります。編集部までお問い合わせください。
3．宛先　E メール：pet@a.email.ne.jp
　（日本ペット＆アニマル専門学校 編集部 高橋宛）
　TEL：03（3938）8688　FAX：03（5968）5800

発行予定（2019 年）

春号発刊：　4 月 18 日（金）　原稿締切：　2 月 15 日（金）
夏号発刊：　7 月 20 日（金）　原稿締切：　5 月 17 日（金）
秋号発刊：10 月 18 日（金）　原稿締切：　8 月 16 日（金）

編集後記

皆様、新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。
さて、今回の『ウェルネス』はいかがでしたか。
今日は「自分」に関する心理学についてお話してみます。人は「自己イメージ」に沿って生きているといいます。「サイコサイバネティクス理論」です。実はこの「自己イメージ」、自分が決めているというのです。アメリカ心理学会元会長のセリグマン博士によれば「人生には二つの物の見方しかない」といいます。楽天主義者と悲観主義者です。心理学的には、人は放っておくと、悲観的になりやすいといいます。でも、他人の評価をくよくよ気にする悲観主義者より楽天主義者の方が健康的なのは言うまでもありません。生活習慣病にかかる割合もかなり低いといいます。この理論によると、問題は、いかに「自己イメージ」をプラスに保つかということになりそうですね。また「確証バイアス（偏り）」という心理傾向もあります。人は見たいものしか見ないということです。自分が信じていることに合わない情報は意識されにくいのです。気を付けたいものですね。いかがでしょうか。
最後に、御多用の中、御寄稿くださった方々に心より感謝申し上げます。

（高橋暁洋）

季刊誌『ウェルネス』についてのご意見やご感想は編集部まで
E メール：pet@a.email.ne.jp
TEL：03（3938）8688　FAX：03（5968）5800

監　　修：学校法人 タイケン学園
協　　力：日本ウェルネススポーツ大学
発 行 人：柴岡 三千夫
編 集 人：高橋 暁洋
発 行 元：公益財団法人 日本幼少年体育協会
〒175－0094　東京都板橋区成増 1-12-19
TEL：03（3938）2320　E-mail：youtai@t.email.ne.jp

ウェルネス
平成31年1月18日創刊（年4回発行）通巻第2号
発行／公益財団法人 日本幼少年体育協会

発行元 公益財団法人 日本幼少年体育協会
〒175-0094 東京都板橋区成増 1-12-19
TEL：03-3938-2320 e-mail：youtai@t.email.ne.jp

非売品