

# 巻頭言

## 筋肉を「貯筋」

須増

いま国内では、小林製薬の麴成分入りのサプリメントによる健康被害が発生して、この紅麴を含む食品が問題になっている。そこで、「機能性表示食品」とは、どんな物かについて、消費者庁のホームページで調べてみた。これまでは、①国が個別に許可した特定健康食品(トクホ)。②国の企画基準に適合した栄養機能食品。この二つに限られていたが、ここに、機能性を分かり易く表示した商品の選択肢を増やし、消費者が商品の正しい情報を得て選択できるように、2015年4月に新たに、「機能性表示食品」制度が始まったと書かれてある。これらは事業者の責任に於いて、科学的根拠に基づいた機能性が表示される。

最近、自動車関連で、ダイハツやビッグモーターの検査不正など、日本らしくない企業体質が疑われる品質上の問題が多い。人の体内に入る食品の品質管理体制は、特に重要である。

さて、高齢化する登山者に共通する関心事は、健康で歩けることではないだろうか。楽しく山登りがしたいという願望は誰しもあるはず。それに応えるかのように「機能性表示食品」が出回っているのが目に付く。サントリー、アリナミン製薬、世田谷自然食品などの企業から頻繁に広告も出されている。カロリー補助食品以外の商品では関節痛・筋肉痛・神経痛などに効くと謳われているものも多い。私も2年前に12日間入院したが、その後の穂高の縦走で軽い腰痛になった。原因は、重たいザックと長距離歩きに対応不十分＝事前のトレーニング不足だったと思う。「機能性表示食品」は、効果があれば利用価値が高いが、私は今のところ試したことがない。これらの「機能性表示食品」以外に頼る方策として、食事療法や筋肉トレーニング(略称：筋トレ)等がある。登山家の田部井淳子さんの著書で「病気になっても病人にはならない」と書いてあった。同じような真似は出来ないが、このような登山者でありたい。

いま、中高年で注意しなければならないのは、加齢や運動不足で筋肉量が減少し、筋力や歩行機能が低下する「サリコペニア肥満」(ギリシャ語：筋肉・喪失)と言われているが、体重減⇒筋肉量の低下だとすれば、登山するには気懸かりな点であり、日々注意したい。

●神戸大大学院医学研究科の小川渉教授らの研究グループが「運動しないことで、筋肉量が減るメカニズムについて解明した」という論文を発表された。マウスを使って運動できない状態を作り、特殊な顕微鏡で観察すると、細胞内にカルシウムを取り込む機能に必要なたんぱく質「Piezo1」の量が減り、体内のカルシウム濃度が下がることを確認した。更に、カルシウム濃度が低下すると、「KLF15」など別のたんぱく質2種類の量が増え、筋肉を減らす働きをすることを突き止めた。この論文は米科学誌にも掲載された。これまでは、筋肉の減少に有効な治療薬は存在しないと言われていた。<出処：2022年3月31日 神戸新聞> この応用は、最近の「機能性表示食品」には、既に利用され始めているかもしれない。凄い成果だと思う。

●筋肉を「貯筋」・・・「寝たきり」を防ぐ。年齢を重ねても、元気に自立した生活を送りたいという願いは誰でも抱いているのでは? 「いざという時のために筋肉を鍛えて貯めておくことが重要」と東京大学名誉教授の福永哲夫さんが提唱したのが、「筋肉貯筋」。研究によると、腕の筋肉は60歳くらいまで大きく減らないが、太もも前的大腿四頭筋は、年齢と共に筋線維が細くなる。つまり筋肉が減る。50歳以降は年1%も減る。20代を100とすると70代は8割を切るという。<出処：2020年10月10日 朝日新聞> ●筋トレは、日常動作で行える。例：①椅子にゆっくり座る②階段を下りる③スロースクワット等。続けてやってみよう!

# 巻頭言

## (続)花のこと

藤本

このタイトルは2年前に巻頭言を書いたときのタイトルを、鎌倉朝の僧一遍上人の「華のことはなにとへ 紫雲のことは紫雲にとへ 一遍はしらず」という名言からいただいて「花のこと」としていたが、今回も同じタイトルにしたいような内容になってしまったので「続」を付けて区別している。

前回フデリンドウのことに少し触れたが、その後、この花には面白い特性があることを知ったので、少し説明を加えてみたい。

このフデリンドウという花は4月半ばごろになると丹波篠山市の山のふもとの道端に咲くことを偶然知ってから毎年この花に会いに行くのを楽しみにしている。花があまりにも小さいので探してもちょっとしか見つけられないときがあったり、行く年によっては同じ場所にたくさん咲いていることもあるので、不思議に思っていた。

そこでちょっと花の特性について調べてみたところ花の咲く時期になってもその時の気温とか明るさによって花びらを開いたり閉じたりする花のあることを知った。

2023年の4月下旬に晴れの日が3日ばかり続いた後でフデリンドウを見に行った時のこと、その日は今までに見たことがないくらいの数のフデリンドウがあたり一面に咲き誇っており大変驚かされた。おそらく花がものすごく小さいのでそこにあっても花びらを閉じている間は人の目に触れにくく、花がないものと思込んでしまっていたのだろう。一斉に咲くと今まで見えなかった花が急に目につくようになるので、実はあたり一面花だらけだったということに初めて気がついたというわけだ。

フデリンドウは気温と光の影響を受けて花びらの開閉を行う「光環境適応性」を持つ花だということを初めて知った。曇った日や日の光が弱い時間帯には花びらを閉じており、光が強く明るい日には花びらを大きく開くのである。

この特性によって、フデリンドウの花は日光を浴びることでエネルギーを蓄え、次の日の開花に備える。そのため、曇りや雨の日には花が閉じていてなかなか見つけることができないが、晴れた日になると一斉に花が開き、驚くほどの数のフデリンドウが迎えてくれるのだ。フデリンドウを見に行くときは晴れた暖かい日に行くのがオススメ。

この自然の神秘に触れる経験は、見る者に大きな感動と喜びを与えてくれる。花が開く瞬間に立ち会うことで、自然の営みと季節の移り変わりを感じ、その美しさに心を奪われ、きっとまた次の年にも会いに行きたくなるにちがいない。

この花の特性は種子になってからも独特で、雨を利用する。種子は筒状の中に納まっていて、熟してくると先が大きく二つに裂けるが、天気の良い日には閉じている。雨が降り始めると開き、その中に雨水を溜めあふれ出た水と一緒に、種子を流れ落とし(雨滴散布)仲間を増やしていく。面白い花だ。



# 巻頭言

## 五体に「異常あり」で山に登る

上田

62歳の時に、はじめて山で足がつった。折立から太郎平への炎天下での、滝のごとく汗をかいての登りだった。この時私は対処法を知らず塩などの用意もなかった。その後、同じような条件下で何度か足がつることがあった。

70歳近くになって、足が遅くなったことを知った。散歩中に、通勤する人の後を歩くと間隔が開いていく、それが何度かあって自覚した。それで私は1時間当たり、プラス3～5分と思って山を歩いていた。今ではプラス5～8分くらいではないかと思っている。

同じころから、急斜面の下りで恐怖を感じるようになった。高御位山系の稜線からの下りはじめや百間岩の下り、あのような斜面の下りで、「こわい」と思うようになった。

3年前の秋に左足の軽い捻挫をした、それがなかなか治らない、去年は、だいぶ良くなったと思って山へ行って悪化する、を繰り返した。そのために、足に気を取られて案内板や標識を見落とすことがあった。

1年ほど前から指が太くなって、握ると痛みを感じるようになった。それで膝と指のことを整形外科の医師に聞きに行った。

Q：原因は何でしょうか？

A：加齢による関節の変形です。

Q：治りますか？ 治療法はありますか？

A：手術する方法はありますが、年齢からみればやらない方がいいと思います。痛くなったらまた来なさい。

答えは予期していたものだったが、医師から言われるとがっかりした。

他にも聴力の低下がある、普通に対話する間隔ではあまり支障はないが、会議などで間隔が広いと聞き取れなかったり、電話の音を聞き漏らすことが増えた。

その時、その時の起こったことは、それなりの理由付けをできなくもないが、振り返ってみれば、加齢による体力・機能の低下が根底にあって、その一つ一つの表れだったと思う。

そんなことで今後は、五体に「異常あり」で山に登ることになる。それだけに「登れる山かどうか」の判断をしっかりとやる必要がある。臆病にならないように。

85歳を迎える年にあたっての生活訓

一つ、毎日、新聞を読み、日記を書く

一つ、しっかり食べる・しっかり飲む、暴飲暴食にならないように

一つ、適宜に掃除・洗濯をして、清潔に過ごす

一つ、月に2～3回山に登る、近くの山でよし、短時間の山行でもよし

一つ、年に1～2山百名山に登る、登ったことのある山でもよし、はじめての山ならなおよし

プラス：広島と長崎へ行く

# 巻頭言

## 幸福を願う新年の想い

平井

新春

令和6年1月 元旦から能登半島地震、翌日2日は羽田空港飛行機衝突事故。まさか辰が天で暴れてるのか、なんと物騒な年始でした。

リアルタイムで見た TV 映像の日航機炎上事故 正月夕刻に羽田空港で JAL 旅客機と海上保安庁地震物資輸送機が衝突 「もしや人が燃えてるのでは？何やってんだ早く助けろ！」

能登地震では222人の死者1万6千人強の避難者 羽田事故では5名の死者379名の搭乗者関係する被害者の方々のご苦勞と、亡くなられたの方々のご冥福をお祈りいたします。

余りにも衝撃的な映像 思わずテレビに向かい叫んでしまった  
今回の地震、事故で思い知らされたのは、やはりさっそく今年もか！  
一瞬先は闇、未来は予測できない。

ただ予兆はあった。

「火のないところに煙は立たない」2020年12月からの地震活動活発化 数千年に一度の大地震  
新 word 「流体地震」「地図を塗り替えた最大4メートルに地盤の隆起」

羽田空港超過密発着ダイヤ あってはならない滑走路への誤侵入、絶対安全であろう離発着が最後は超アナログな操縦士、管制官との会話でしか成立していない現実でした。 思い違い、もしや「みんなで渡れば怖くない思想」があったか、、、

思っただけ願うのは、いくら防御しても天変地異には勝てない やっぱり「地震 雷 火事 親父」

人間同士が戦い、美しい自然を破壊し、苦勞して築き上げた建物、愛情 信頼 この世の生ある動物をつまらない紛争、戦争、いさかいで破壊してはならない。

なくそうよ！戦争 喧嘩 誹謗中傷

{他人様を傷つけない心が全てです。}

最後にハインリッヒの法則のおさらいです。



# 巻頭言

## 車の運転に注意を払いましょう！

砂川(延)

明けましておめでとうございます。

以前にも少し触れたことがあると思うのですが、日本の道路行政について疑問を感じていることを述べてみたいと思います。

先ず、歩車分離信号についてです。北海道の札幌市内では、交差点での信号機が車両の通過と歩行者が交わらないようになっているとテレビ。警察庁の方では「歩車分離信号に関する指針」が制定され、全国的に整備が進んでいるようですが、我々の住んでいる地域では、まだ見かけるとは少ないのではないのでしょうか。

青信号で横断歩道を渡るとき、左折してくる車に気を付けて渡らないといけない状況が現実ではないのでしょうか。この左折車との接触事故が人身事故として結構多いようです。

歩車分離以外の交差点を左折する際は、行く先の歩道を渡る人がいないか、交差点を左折する際は速度を落として良く確認をする必要があります。

次は自転車の事です。高砂市内での自転車と車の接触事故が他の都市に比べて多いことがあるようです。旧250号線のように道路幅が狭いところが多く、特に曾根町内の道路では、道路の傍に電柱があり、道路幅を狭めている。通過する車で大型トラック同士が通過の際に中央線をはみ出して通っている実状があります。この状況が現状では放置されており、ここに自転車での通行も多くあり、自転車に乗っているのはお年寄りが多いことがあります。こういう道路は大型トラックの通過を迂回させることは出来ないのでしょうか。

ヨーロッパの進んだ都市では町内の道路に車の侵入をさせずに町内は歩行者天国にしている政策をとっているところが多いです。また、自転車の横を車で追い越す際には、車が速度を落とし、1.5m以上の間隔を保って通過するようキャンペーンされています。

私自身も歩いたり、自転車で行ける範囲であっても車を使ってしまう現状があり、手元に車があるという現状は手放せない。

最近の車は性能が上がり、加速度が高く、すぐに速度が上がること、走行速度も制限速度をすぐに超えてしまう。先日も納山会で篠山へ行く迎いの車の運転手が、信号のない交差点に入ってくる車スピードが高く、止まるのかと首をかしげていました。

車で一番心配なのは事故ではないのでしょうか。車の専門家の話だと30km以下だと死亡事故につながる可能性は低いそうです。市内では、30km制限のところ結構あるのは、こういったことによるのではないのでしょうか。街中での30km制限の箇所を通過する際は、この点に注意を払って運転してはどうでしょう。

登山口に行く際も、足の便が悪いと、どうしても車を使っての山行になってしまいます。

事故のない登山と共に事故のない車の運転を心がけましょう。