

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 126 Winter.2017

ドクターに聞く
健康サポート Q&A
保湿や食事、入浴で
乾燥による肌トラブルを抑える

いいとこ新発見！ 街めぐり
江戸蘭学発祥の地・築地で、
食生活を支える
市場の昔と今を訪ねる

ヘルチェック information
横浜にニーズに合わせた
4つの健診センター



Healthy Salon

「生涯一捕手」として
ひとすじの道を歩いてきた

野村克也さん

「生涯」捕手」として ひとすじの道を歩いてきた

稀代の名キャッチャーとして、
日本プロ野球史にその名を刻んだ野村克也さん。
現役引退後も、「1D野球」を掲げた
球界屈指の名将として、
また「野村スコープ」を生み出した野球評論家として、
常に第一線で活躍し続けてきました。
テスト生としてプロ入りした野村さんは、
いかにして球界の至宝となったのか。
その道筋を辿ります。



也さん

と。うれしかったですねえ。

入団4年目で

「キャッチャー恐怖症」に

3歳で父を亡くし、母は小学2年・3年の時に子宮がんと直腸がんを発症。兄と2人、新聞配達やアイスクャンデー売り、子守のアルバイトをしながら家計を支えた。貧困から脱し、母に楽をさせたいという思い。少年時代に培ったハングリー精神は、後の野球人生を支える原動力となっていく。

歌手と映画俳優の夢破れた克也少年が、次に目指したのが「プロ野球選手」だった。中学2年で野球部に入部すると、メキメキと頭角を現し、高校では3番・捕手として活躍。卒業後は南海ホークスにテスト生として入団した。

生涯の師と仰ぐ 草柳大蔵さんとの出会い

入団当初は2軍でブルペン捕手しかやらせてもらえず、打撃練習が全くできない日もありました。でも、打撃がよくなければ、プロ野球選手として生き残ることはできない。練習が終わった後も、毎晩、合宿所で素振りを続けました。球団には捕手が大量にいるから、レギュラーの座を勝ち取るためにはライバルに勝たなければならぬ。「どうしたら1軍に上がれるか」と、24時間そればかり考えていましたね。その甲斐あって、入団3年目に念願の1軍入り。喜んだのも束の間、4年目に「キャッチャー恐怖症」にかかってしまったんです。野球の試合はキャッチャーのサイン一つで決まる。どんなサインを出せばいいのかわからなくなったり、怖くて指が動かなくなっちゃったんです。それで、監督に「チームに迷惑をかけるから、もうキャッチャーはできません」と申し出た。監督の指示で外野の守備

についたんですが、外野と本塁では、見える「景色」がまるで違う。キャッチャーとは扇の要であり、頭脳を使って試合の主導権を握る存在なのだと思わされました。僕がヤクルトの監督を任された時、キャッチャー重視のチーム作りをしたのもそのためです。

僕が草柳さんに一番聞きたかったのは「評論家って何ですか」ということ。すると草柳さんはこう答えました。「評論家というのは、野球でいえば審判でしょうね。物事の是非や真偽について、自分で判定を下すのが評論家。遠慮することはありません。どう思うかは受け手に任せればいいんです。なるほどなあ、と思いました。それから、「本を読みなさい」とも言われましたね。2階の書齋に上げてもいい、渡されたのが哲学者・安岡正篤さんの本。「辞書を引ながらじっくり読みなさい。この本は評論家としての基本になるから」って。それ以来、草柳さんのところで話を聞くのが楽しくてね。あんなに頭がいい人には会ったことがありません。草柳さんに引き合わせてくれたのは、女房のフアインプレー。だから、僕は女房には頭が上がりません。

現役引退後はテレビやラジオの野球解説者・野球評論家として活躍。なかでも「ノムさんのクール

「どうしたら金持ちになれるか」と、そればかり考えていましたね。小学校5年の頃、2歳年下の美空ひばりが電撃的にデビューし、天才少女歌手として一世を風靡するのを見て、「歌手になろう」と決めました。さっそく音楽部に入って歌を練習し始めたものの、高音域がどうしても出ない。歌手になる夢はあきらめ、次に目指したのが映画俳優でした。映画『君の名は』が大ヒットしていて、鏡の前で、主役の佐田啓二の演技を真似てみたりもしましたが、当時は「映画俳優＝男前」という固定観念がありましたから、「この顔じゃ無理だわ」と我に返り、映画俳優の夢もあきらめました。

後になって、その話を仲代達矢さんにしたことがあります。すると仲代さん、あの大きな目玉を見開いてこう言いました。「野村さんなら、志村喬のような俳優になれたはず。野村さんが俳優にならなかったのは映画界の損失です」

とはいえ、どうしたら野球評論家になれるかわからない。女房に相談すると、「いい人がいるわよ」と紹介してくれたのが、評論家の故・草柳大蔵さんでした。



ヤクルト監督時代は「ID野球」でチームを導いた ©共同通信社/amanaimages

野球評論家

野村克

Healthy Salon

解説」としてファンを唸らせたのが、テレビ朝日の「野村スコープ」だった。これは、ストライクゾーンを9分割し、配球や打者・投手の心理を解説するというもの。評論家として野球を客観的に分析した9年間の経験は、後の「1D野球」に結実することとなる。

野球評論家となって8年が過ぎた頃、ヤクルト球団の社長が、突然、わが家を訪ねて来ました。「野村さんの野球解説を聞いたり論評を読んだりして感心していました。ぜひ、ヤクルトの監督をやっていただきたい」と言うんです。驚きましたね。まさか監督就任を要請されるとは思っていませんでしたから。「一生懸命仕事をしていれば、必ず見てくれている人がいるんだなあ」と思いました。人生は他人の評価で決まる。だからこそ、どんな時も最高の仕事をしなければならぬ——処世術ができない僕にとつては、今も大切な人生訓です。

今は名キャッチャー不在の時代

ヤクルト監督就任後、データに基づく「1D野球」を実践し、4度のリーグ制覇と3度の日本シリーズ制覇を達成。プロ野球の第一線から退いた後も、野球論から組織論・人材育成に至るまで、幅広い評論活動を行っている。「生涯一

一生懸命仕事をしていれば、必ず見てくれている人がいる



捕手」として磨き上げた知識と経験が、その活躍のベースとなったことはいうまでもない。

今は「名キャッチャー不在の時代」。そういう時代が来ることを、僕は10年前に予見していました。

現役引退後、「港東ムース」という少年野球チームを指導していたんですが、「キャッチャーをやりたい」という子供が一人もいないんです。「どうしてキャッチャーは嫌なんだ」と聞くと、「立ったり座ったりがしんどい」と言うんですね。がくぜんとさせられました。

大変な仕事です。1球ごとに頭を絞って投手にサインを出し、野球というドラマの筋書きを書くわけですから。

ところが、今の監督はバッティング優先で、捕手としてどんなに優秀でも、ヒットが打てなければ使ってもらえない。それは捕手というポジションの重要性を理解していない証拠です。頭脳労働者である捕手のファインプレーは目に見えない。だからこそ、本当に野球をよく知っている目利きでなければ、キャッチャーを正しく評価することはできないのです。そういう監督は、残念ながら今の日本のプロ野球には見当たりません。

名捕手とは、個性の違うピッチャーの力を存分に引き出し、試合を俯瞰して脚本を書ける人間のことです。したがって、キャッチャーは頭がよくないと務まらないでしょうね。この場合、「頭がいい」とは「応用力がある」ということです。優れたキャッチャーは、鋭い感性でピッチャーやバッターの心の動きを読みとり、それを配球に生かして、試合の主導権を握ることができる。野球は1球ごとに状況が変わるスポーツですから、感性や応用力が優れた捕手であれば、脚本家としての役割を果たすことはできません。「優勝チームに名捕手あり」というのが私の持論です。黒子であり

縁の下の力持ちである捕手型人間が、土台を支えている組織は強い。強い組織を作れるかどうかは、捕手型の人材をいかに育成し、正しく評価できるかどうかで決まります。それは野球に限らず、すべての組織作りにおいていえることではないでしょうか。

Profile

のむら・かつや

1935年京都府生まれ。京都府立峰山高校卒業。南海ホークス(現ソフトバンクホークス)にテスト生で入団し、3年目から正捕手。首位打者1回、本塁打王9回、打点王7回、ベストナイン19回、MVP5回、ダイヤモンドグラブ賞1回、65年戦後初の三冠王。70年選手兼任で監督に就任。73年パ・リーグ優勝、後にロッテ・オリオンズ(現千葉ロッテマリーンズ)、西武ライオンズ。80年45歳で現役引退。90～98年ヤクルトスワローズ監督、リーグ優勝4回(日本シリーズ優勝3回)。99～2001年阪神タイガース監督。06～09年東北楽天ゴールデンイーグルス監督。現在は野球評論家。著書多数。



保湿や食事、入浴で乾燥による肌トラブルを抑える

回答者

横浜西口センター

芹澤誠一センター長

湿度が低くなる冬場は、乾燥による肌トラブルが生じやすくなります。肌トラブルの原因と対策について、ヘルチェックのドクターがお答えします。

Q ここ数年冬になると、腕や脚がかゆくなります。乾燥が原因とも聞きますが、なぜ乾燥するとかゆくなるのでしょうか？

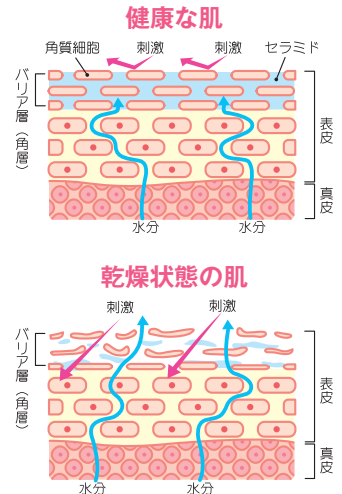
A 寒さと乾燥で肌のバリア機能が低下し、刺激に敏感になって肌トラブルが生じます。

冬は湿度が低く、暖房による乾燥も加わって、肌から蒸発する水分量が増加し、乾燥が急激に進みます。

健康な状態の肌は、表皮の外側にある角層が水分を保ち、その外側の皮脂膜によって潤いが保たれています。しかし、水分が失われてこのバリア機能が低下すると、

肌の修復力が低下し、刺激が角層へ入り込んで、かゆみなどの肌トラブルが生じます。

寒さによる血行不良、ストレスや生活習慣の乱れもバリア機能低下の原因となります。また、30代をピークに肌の皮脂量や水分量が低下し、新陳代謝の周期も長くなるため、年をとるほど肌が乾燥しやすくなります。



Q どうすれば、乾燥によるかゆみを抑えたり防いだりできますか？

A 湿度管理や保湿はもちろん、食事や入浴にも気を配り、肌のバリア機能を回復させましょう。

バリア機能の回復には、内側と外側からのアプローチがあります（湿疹や炎症がある方は皮膚科医の指示に従ってください）。

●室内の温度・湿度

エアコンを使用する場合は、加湿器などを使い、湿度を50～60%に保ちます。

●保湿

乾燥を感じたときや水仕事や手洗いの後はクリームやローションを塗りましょう。

●入浴

湯温は40度程度に。ビタミンCの粉末をお湯に入れたり、フィルター付きシャワーヘッド

を利用して、バリア機能を低下させる水道水の残留塩素を除去するのも一手です。石けんは皮脂も落とすので、必要な部分だけに。

●食事

内側からの栄養補給も大切です（右表参照）。かゆみがあるときは、血管拡張作用のあるアルコールやコーヒー、香辛料などの刺激物を避けましょう。

●睡眠

睡眠中は、肌の新陳代謝に必要なコラーゲンがつけられ、血流が改善されます。良質な睡眠をとりましょう。

ビタミンA	皮膚や粘膜の潤いを維持する。レバー、乳製品、緑黄色野菜など
ビタミンC	コラーゲンの生成を促す、抗酸化作用。果物（柑橘類、イチゴ、キウイ）、芋類など
ビタミンE	血行を促進し、新陳代謝を活発にする。カボチャ、胚芽、ナッツ類、レバーなど
セラミド	角層の細胞間脂質の主要成分。コンニャク、大豆、海藻など

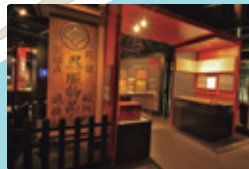
ドクターの一言

「年齢を重ねると、男女を問わず肌が乾燥しやすくなります。内側からと外側からの対策で、肌のバリア機能を高めましょう」（芹澤）

築地

江戸蘭学発祥の地・築地で、 食生活を支える市場の昔と今を訪ねる

江戸後期に『解体新書』が生まれ、明治に入ってから居留地として多くの宣教師、医師、教師などが暮らした築地。そんな昔の面影を残すスポットと、日本一の台所・魚市場関連のスポットをご紹介します。



波除稲荷神社

築地の北東に位置する明石町は、古くから医学に深く関わりがあった地です。中津藩(現福岡県)の藩医・前野良沢が杉田玄白、桂川甫周らの協力を得て、1774年(安永3年)にオランダ語の医学書を翻訳した『解体新書』を完成させたのは、この付近にあった藩の中屋敷でした。後に福沢諭吉が蘭学塾を開いたのも、同じ藩邸内です。長崎で日本人に西洋医学を教えたフランツ・フォン・シーボルトの娘・いねが開業した産院もこの地にありました。

明治時代には築地が外国人居留地に定められ、外国の宣教師や医師たちが教会、学校を設置します。今も残る聖路加病院のほか、明治学院大学や青山学院大学の前身であるキリスト教系の学校もその頃築地に設置されたものです。

現在の築地の代名詞でもあり、移転問題で最近よく話題に上るのが、「場内」と呼ばれる築地市場(東京都中央卸売市場築地市場)です。築地市場は1935年(昭和10年)

に日本橋からの「移転」によって誕生したものです。当時の移転は、300年続いた日本橋の魚河岸(魚市場)が関東大震災で被災したためでした。場内の広さは東京ドーム5つ分に相当する約23ヘクタールで、取扱高は水産だけでも1日当たり約1600トンに上ります。

こうした居留地時代の築地と、かつての日本橋の魚河岸については、①タイムドーム明石(中央区立郷土天文館)のテーマ別展示で知ることができます。

築地のもう一つのランドマークが、江戸時代に建立された②築地本願寺です。現在のモダンな威容を誇る本堂は1934年に竣工したもので、当時としては珍しい鉄筋コンクリート造り。建物の屋根には、仏教寺院としては珍しく半円形のドームを構えています。

現在西北を向いている本願寺の本堂は、かつては西南を向いていました。その門前町には、築地市場の開設以降、水産物商などが入り、次第に形成されていったのが、



取材・文/凡平
写真提供:中央区立郷土天文館、中央区



1 タイムドーム明石 (中央区立郷土天文館)

中央区の郷土資料展示室、プラネタリウム、区民ギャラリーを兼ね備えた複合施設。常設展では、江戸時代の日本橋魚河岸、明治の外国人居留地などテーマ別に豊富な資料を公開、中央区の歴史を概観できる。プラネタリウムは、キッズ/生解説/シアタータイムの3部制。中央区明石町12-1 ☎03-3546-5537 ⑩10:00～19:00、土・日・祝10:00～17:00 ⑪常設展100円、プラネタリウム300円(いずれも未就学児、区内小中学生は無料) ⑫月曜日、年末年始



2 築地本願寺

浄土真宗本願寺派の寺院で、本山は京都・西本願寺。現在の本堂はインドの古代仏教建築を模した外観で、内部は伝統的な真宗寺院の造り。堂内のパイプオルガンは、法要や結婚式で演奏されるほか、コンサートも行われる。階段や入口には、獅子や牛など仏教話などに登場する動物の彫刻、レリーフがあしらわれている。中央区築地3-15-1 ☎03-3541-1131 本堂参拝時間4月～9月6:00～17:30、10月～3月6:00～17:00



3 築地場外市場

水産物を中心とした生鮮食品、加工食品、食材のほか、調理・台所用品などの販売店に加え、飲食店など計500店舗が軒を連ねる。波除通りには、総合案内所「ぶらっと築地」があり、休憩スペースも設けられている。中央区築地4-16-2 ☎03-3541-9444 ⑬一般の方の店舗利用は基本的に9:00～、ぶらっと築地は8:00～14:00、日・祝10:00～14:00 ⑭日・祝と年末年始は自由営業日 ぶらっと築地は年末年始



4 築地魚河岸

小田原橋棟(晴海通り側)と海幸橋棟(波除通り沿い)の2棟をブリッジで接続。1階には鮮魚店、水産加工品店、青果物店など、小田原橋棟の3階にはフードコート形式の食堂がある(1階での飲食は禁止)。中央区築地6-26-1(小田原橋棟)、中央区築地6-27-1(海幸橋棟) ⑮一般の方の店舗利用は基本的に9:00～15:00 ⑯指定された水曜日、日・祝



5 波除稲荷神社

1659年(万治2年)の創建。本殿には鎮座350年記念の青龍・白虎の頭が飾られ、境内には江戸末期に焼失し、1990年に再興された厄除天井大獅子が奉納された獅子殿がある。築地市場の人々により、魚がし碑をはじめ、活魚塚、鮫鱈塚、海老塚、すし塚、玉子塚などが建立されている。2月3日には節分祭が、3月20日～27日には名残の雛神事(雛人形・人形供養祭)が催される。中央区築地6-20-37 ☎03-3541-8451 参拝は随時



「場外」で知られる③築地場外市場です。場内との境界に近い波除通りには、荷を運ぶターレーが行き交い、小売店と飲食店が連なる路地には観光客や買い物客が身動きがとれないほどひしめき合っています。その一画に、場内が豊洲に移転した後も、築地の活気ににぎわいを継承しようと中央区が開設した

「場外」で知られる③築地場外市場です。当初は移転直前にオープン予定でしたが、移転が延期されたため、2016年11月に「プレ」オープンしました。本願寺と同じく江戸時代から築地のまちと市場を見守ってきたのが⑤波除稲荷神社です。うららかに晴れた冬日の一日、歴史の足跡やおいしいものを探しながら築地を散策してみませんか。

「築地」の地名の由来

築地という地名は、この地が1657年(明暦3年)の明暦の大火後に、再建地として海岸に「築かれた土地(埋め立て地)」であることに由来しています。

明暦の大火で西浅草(現中央区日本橋横山町)にあった本願寺別院「江戸浅草御堂」が焼失。幕府の区画整理計画により、元の地への再建が認められず、代替地として提供されたのが、八丁堀の海上にあたるこの地でした。海の埋め立ては、佃島の門徒を中心に行われましたが、埋め立てて工事は荒波で難儀します。ある夜、海面を漂う御神体を見つけ、それをお祀りしたところ、波が収まったと伝えられます。それが祀られたのが、波除稲荷神社です。



横浜にニーズに合わせた 4つの健診センター

ヘルチェックは1984年に横浜にオープンして以来、皆さまの健康管理のお手伝いをさせていただいております。横浜駅には4つの健診センターがあり、経験豊かな専門スタッフがたしかな健康診断をご提供いたします。

ビジネス街に位置する/ 横浜西口センター

西口
徒歩6分



高田マネージャー



直線的でフラットな健診フロアとなっておりますので、動線効率もよく、スムーズにご受診いただけます。

- 男女共有のフロアとなっておりますので、ご夫婦やパートナーと一緒に受診いただく際に便利です。
- 横浜駅に直結する地下街がすぐ近くまで通じているので、天候を気にせずご利用いただけます。

日本脳ドック学会認定施設/ 横浜東口センター

きた東口A
徒歩3分



芳賀マネージャー



検査への不安を少しでも和らげていただけるように、熱帯魚の水槽を置くなど、フロアに工夫をしております。

- 男女別フロアの特長を生かして、お一人おひとりに合った検査の提供やきめ細かなサービスを心がけています。
- がんや生活習慣病の早期発見だけでなく、脳ドックも合わせてご受診いただけます。

スタッフも医師もすべて女性の/ レディース横浜

西口
徒歩4分



千葉マネージャー



23階からの眺望は抜群です。くつろいでいただけるよう、インテリアなど細部にまでこだわったフロアでご受診ください。

- マンモグラフィや乳房超音波診断装置など、女性の健診に欠かせない最新機器を完備しています。
- 冷え対策のブランケットやメイク直しにも最適なパウダールームなど、女性専用センターならではのサービスを心がけています。

アフターフォローも万全/ ファーストプレイス横浜

東口
徒歩4分



立川サブマネージャー



みなとみらいを一層できるロケーションで、皆さまにリラックスしていただける空間づくりを心がけております。

- 曜日による男女入れ替え制を採用しており、すべてのお客さまのプライバシーに配慮しています。
- ヘルチェックで唯一のCT検査機も備え、健診後の精密検査まで皆さまのご要望にきめ細やかにお応えできるセンターです。

4センターそれぞれの特長を生かして、安心とくつろぎをご提供いたします。

