

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 142 Spring.2021



Healthy Kitchen

全国郷土料理めぐり
かつおのてこね寿司
【志摩地方(三重県)】

Healthy Column

昼寝(パワーナップ)こそ、
脱・睡眠難民への近道

ヘルチェック information

安全・安心と快適さを追求した
9つの健診センター

Healthy Salon

「脳内リゾート」で
コロナ禍を生き抜く

磯田道史さん



Profile

いそだ・みちふみ
1970年岡山県生まれ。国際日本文化研究センター准教授。慶應義塾大学大学院文学研究科博士課程修了。博士(史学)。『武士の家計簿』(新潮新書)、『天災から日本史を読みなおす』(中公新書)、『無私の日本人』(文春文庫)など著書多数。

取材・文/吉田耀子
表紙/写真提供 文藝春秋
P2/写真:読売新聞/アフロ

「脳内リゾート」でコロナ禍を生き抜く

2003年に『武士の家計簿』を発表し、読書界に旋風を巻き起こした磯田道史さん。古文書を入り口とし、さまざまなメディアを通じて日本人の営みを問い直す活動は高く評価され、18年に「第10回伊丹十三賞」を受賞した。コロナ禍が世界を席巻する今、私たちは、歴史から何を学ぶことができるのか。警世の書、『感染症の日本史』を発表した気鋭の歴史学者に話を伺った。

「なぜ探しが大好きな子供だった」

——岡山藩の支藩、鴨方藩の重臣だった先祖の古文書が代々家に伝わっていた。

子供の頃から好奇心が強く、よそ見をしては先生に怒鳴られていました。小学校の体育の授業で、行進中に半田山をじっと見つめていたら、先生に竹竿で頭をたたかれたのを覚えています。実は「豊臣秀吉が中国大返しの際、半田山の下を通った」という伝承に思いをはせていたのですが、先生にしてみれば、ただのよそ見小僧でしかない。自分の好奇心と学校との折り合いをつけるのに、ずいぶん苦労した少年時代だったと思います。僕は「目に見えないけれども、その奥に隠された真実」を探ることに、異様な興味を覚える子供でした。要は、「なぜ探しが好きだったわけです。物事の因果関係を明らかにするために、古い時代に遡って原因を探らなければならぬ。それで、考古学・歴史学・天文学・地質学という4つの学問に興味を持ったのですが、中でも「一人」で探究できて、新発見が多いのが歴史学、それも江戸時代史でした。大学で近世史を専攻しようと思ったのは、それが理由です。

——日本に歴史人口学を導入した速水融に師事し、統計的手法に

よって生活史を明らかにする研究を実践。その成果は03年の処女作『武士の家計簿』に結実する。

「磯田」の先祖はお侍ですが、古文書を調べると、貧乏だったらしい。一方、明治時代に嫁いできた曾祖母の実家は、農家なのにお金持ちなんです。つまり、小藩の家老格の武家より村役人の農民の方が裕福なんです。これは一体どういう社会なのか、と興味を覚えて調べ始めたのですが、実家には当時の家計簿が残っていない。そこで、精密な家計簿を探し求めて出会ったのが『金沢藩土猪山家文書』でした。この文書を分析して書き上げたのが『武士の家計簿』です。——『武士の家計簿』はベストセラーとなり、同名タイトルで映画化もされた。東日本大震災後は災害史研究にも取り組み、14年『天災から日本史を読みなおす』を出版。コロナが猖獗を極めるさなか、『感染症の日本史』を発表したのは20年9月のことだ。

この本を書くきっかけとなったのは、速水先生が晩年に始めたスペイン風邪の研究でした。その研究成果により、僕はスペイン風邪が流行した当時の状況を知ったのですが、昨年初の段階で、コロナ禍が長引くことを世間が認識しているようには思えませんでした。

福沢諭吉は、世の中が目先のことに夢中になっている時、一人だ

け遠くを見て警告を発するのが、学者の役割だと言っています。その務めを果たすため、3月に朝日新聞の取材を受け、『文藝春秋』でも「第二波は襲来する」という文を寄稿しました。これらの文章を1冊にまとめる形で『感染症の日本史』を出版したのです。

江戸時代の感染症対策として注目されるもの一つに、甘酒があります。甘酒は「飲む点滴」と言われますが、江戸時代の人たちは、甘酒を飲んで感染症対策をしていたふしもあります。

最近、長崎大学が「アミノ酸『5-ALA』がコロナウイルスを強く抑制する」という試験管レベルでの研究成果を発表しました。この『5-ALA』は、甘酒にも多く含まれる成分です。江戸時代の人たちは、甘酒の効用を経験的に知っていたのかもしれない。江戸時代の古文書を見ると、思わず噴き出してしまうような感染症対策もありますが、現代の我々にも役立つ情報が混じっている可能性も否定できないと思います。

為政者には「無私」が求められる

では、社会的な側面からみると、江戸時代にはどのような感染症対策が行われたのでしょうか。当時の藩政は福祉を目的としていないので、大した患者支援はしないの

が普通です。しかし、なかには米沢藩の上杉鷹山のように、無償で患者支援をする藩主もいました。また、江戸時代後半になると、幕府も医療品の配布や貧しい人々への給付金支給を行うようになります。

——名君と謳われた上杉鷹山は、寛政7年(1795年)に天然痘が流行すると、矢継ぎ早に患者支援を実行した。感染症による生活困窮者を洗い出して、手当を支給し、医療を無償で提供。また、医療格差の是正にも心を配り、城下町のみならず遠方の山間部にも支援の手を差し伸べたのである。

「本当に困っている人に支援を届ける」ことが、鷹山の感染症対策の基本でした。当時は、藩に罹患者が出ると、役所への出仕が禁止され、行政機能がストップすることも多かった。「殿様とその家族に疫病をうつさない」ためです。

しかし、鷹山は「自分に感染させる可能性があるからといって、行政機能をストップさせてはいけない」と考えた。感染リスクを高める恐れがあるにもかかわらず、役所を動かしたのです。

パンデミック下では、一番困っている人への手当を優先しなければなりません。為政者が自分の都合を優先しては絶対にいけないわけで、それをやれば、民衆の信用を失ってしまいます。もちろん、江戸時代は身分社会ですから、民衆が殿

歴史学者

磯田道史さん



全国郷土料理めぐり

その地の食材を生かした「郷土料理」。家庭でも作れるシンプルな一品を受け継がれてきたストーリーとともに、「ご紹介します。ぜひお試しください。」

【志摩地方(三重県)】
かつおの
てこね寿司

古くから漁業のまちとして知られ、春はかつお漁でにぎわう志摩地方。沖へ出ている間は、食事も船の上。「うちうちしょうゆを付けながら食べるのは面倒」とばかりに、獲れたての魚を切っしょうゆに漬け、それを汁ごとご飯にかけたのが、「手こね寿司」の始まりといわれます。「こねる」は「混ぜ合わせる」という意味で、船上ではかつおを混ぜ込むスタイルだったとか。やがて、家庭で祝い事や来客の折に作られるようになり、見た目も味付けもさまざま。またてこね寿司が今に受け継がれています。まずは下のレシピで味わい、2回目はかつおの切り方や薬味、味付けを「わが家流」にアレンジしてみたいかがでしょう。

“おうち用”レシピ

やや薄めに切ったかつおを漬けだれ（しょうゆ、みりん、しょうが汁）に約15分漬け込む。酢飯に、漬けだれごとかけて混ぜ、薬味（大葉、小ねぎ、白ごま）とのりをのせる。かつおはご飯にのせても、混ぜてもお好みで。



かつお

春(初)がつかは、高タンパク、低脂肪のヘルシー食材。ビタミンB群も豊富で、ねぎ類やにんにくと一緒に食べると、ビタミンB₁の吸収率が高くなる。

様に文句を言うことはできない。ただし、政治思想的には、殿様に求められている徳目があるわけです。当時は「百姓成り立ち」といつて、「民衆を救済し、持続可能な生活を実現することが、人の上に立つ者の仕事だ」という考えがありました。いわゆるSDGsにも通じる考え方が、江戸時代にはすでにあっただけです。人の上に立つ者が求められた徳目は、ほかにありました。えこひいきや私利私欲による行動は慎むべきであるとされ、無私であることが要求されたわけでした。今回のコロナ禍では、政権中枢にいる人たちが、「自分に近い業界・業者をひいきしているのではないか」と批判されています。それを見てみると、江戸民衆の政治思想は今も日本で生き続けている、と感じますね。

古文書探しは、新種の生物探しのよう。歴史研究を「仕事」だと思ったことはありません。



渋沢栄一の扁額（へんがく）『青海長雲』をバックに。「この扁額は真贋（しんがん）が怪しい。これから調べてみようと思います。実は偽物の方が、偽印にもバリエーションがあって面白い。偽物だといいな」と磯田氏。手前は姫路藩の古文書。

私の活力チャージ法

「こうあるべき」と思わない

しゃくし定規に考えすぎると、ストレスがたまるので要注意。自分の考えに固執しすぎないことが大切。

「忘れる力」を磨く

ネガティブな記憶を引きずっていると、心の免疫力が弱ってくる。気持ちのスイッチを切り替えることが大事。

義務を「楽しみ」に変換する

仕事も用事も、義務だと思えばつらくなる。義務の中に楽しみを見出し、趣味へと変換していく。

磯田道史

それから「忘れる力」を磨くこと、「気分転換の方法」を知っていることも大事です。僕は歴史学者を生業にしていますが、歴史を調べることを「仕事」だと思っことはありません。虫捕りをするように古文書を探し、遺跡や史跡をブラブラと歩き回っているの、苦にならないのです。もう一つ挙げるとすれば、「義務の中にも面白さを見つける」ということですね。例えば、今は自粛生活でなかなか外食もできませ

んが、京都の魚屋を歩き回ってリストを作り、「京都の町・魚屋比較」をしてみる。そんな具合に、本来は義務であることを、趣味や楽しみに変換していくわけです。これを、赤瀬川原平の言葉を借りて、「脳内リゾート」と僕は呼んでいます。わざわざ東南アジアまで行かずとも、想像力を働かせれば、脳内リゾート生活が楽しめる。それを上等なものにするのが「教養」だと僕は考えています。ただし、元気で居続けるために

は、病気を予防して健康を維持することが大切です。例えば、前立腺がんや乳がんの家族歴がある人は、同じ病気にかかるリスクが高ければ、早めに、がん検診を受けた方がいい。歴史学と同様に、医学でも因果関係を知ることが重要です。自分がどのような病気にかかりやすいかを知り、早めに検診を受ければ、それだけ自分の命を救える可能性も高くなる。ぜひ、積極的に検診を受けていただきたいと思っています。

Information

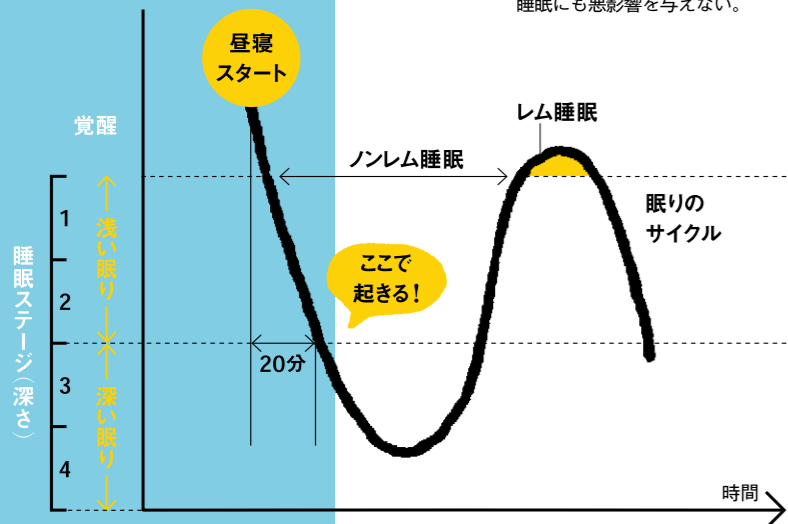
史上最も多くの命を奪ってきた脅威がパンデミックだ。未知の感染症に立ち向かうためには、歴史を見つめ直す必要がある。一級の歴史家が、江戸時代の記録、百年前の政治家や文豪の日記などから、新たな視点で日本人の知恵に光をあてる。

『感染症の日本史』(文春新書)
著者：磯田道史
発売：2020年9月18日
定価：880円(税込)



健康な人の睡眠パターン

昼寝では入眠から20分程度、深い眠りに入る前に起きるのがポイントだ。スッキリと起きることができ、寝過ぎを防ぐことで、夜の睡眠にも悪影響を与えない。



- × 疲れているなら 昼寝を何分してもよい
- 最長でも 30分と心得るべき

坪田さんが推奨する昼寝時間は20分程度。「覚醒後のパフォーマンスが最も高いのは、入眠から20分以内に起きた場合。それ以上眠ると目覚めた後も眠い状態が続き、集中力や注意力が落ちかねません」。長過ぎる昼寝は健康面にも深刻な影響を及ぼす。20分程度の短い昼寝が心筋梗塞や認知症の発症リスクを下げるのに対し、長時間の昼寝は発症リスクを高めるとの調査報告も。疲れていると昼寝は30分以内にとどめるようにしましょう。

- × 無理に寝ようとするのは時間の無駄!?
- 目をつむるだけでも脳には効果あり

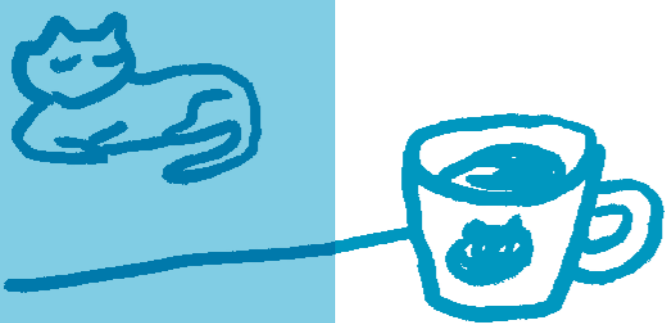
人間の五感のうち、視覚から入る情報は実に全体の8割を超す。そのため、目を閉じて視覚情報を遮断するだけでも脳はリフレッシュでき、結果的にその後の仕事の効率上がる。たとえ眠れなかったとしても、寝ようとする習慣を持つといい。昼寝の寝つきを良くするには「入眠儀式」を行うのも手。例えば昼食を食べた後にコーヒーを飲み、深呼吸してから目を閉じるなどのルーティンを毎日続けると、徐々に眠りやすくなるはずだ。

- × 寝るときは横になるべき!?
- 昼寝は座ったままの姿勢が基本

横になると心臓が目いっぱい拍動せずとも血液が全身を巡るため、リラックスでき、寝つきが良くなる。とはいえ昼寝で布団に入ったり、寝そべったりするのはNG。横になると眠りが深くなり、たとえアラームを使っても20分では起きるのがつらくなるためだ。お勧めは、椅子にもたれかかる、机に突っ伏すといった、浅い睡眠を保ちやすい姿勢。この状態でも脳や体を休めることは十分可能。しかも目覚めがいいため、即仕事モードに戻る。

- × コーヒーは睡眠の敵!?
- 昼寝に限れば コーヒーは味方になる

カフェインの覚醒効果は平均4~5時間、長いと10時間余り続く。そのため、カフェインを多く含むコーヒーは「睡眠の敵」と見なされがちだが、昼寝に関しては強い味方となる。「カフェインの覚醒効果が表れるのは飲んでから20~30分後。昼寝前にコーヒーを飲めば、ちょうどその頃、目覚めやすくなります」。カフェインは緑茶や紅茶など茶樹の葉で作られるお茶にも含まれる。コーヒーが苦手なら、昼寝前にお茶を代わりに飲むのも手だ。



ことも分かっています。パワナップの鉄則は、「夜の寝つきが悪くならないよう正午~午後3時までには取る」「30分以内に起きる」「横にならず座った姿勢を取る」「カフェイン飲料を飲んでから眠る」の4つ。最大のキモは、夜と違い「浅く眠ること」。熟睡状態に陥る前に起きれば、眠気を引きさずすることもなく、即仕事に取りかかれると坪田さんは強調する。10分の昼寝は夜の1時間の睡眠に匹敵するともいわれる。パワナップを習慣にし、さえた脳と病気を寄せつけない体を維持しよう。

病気を寄せつけない睡眠術!?

昼寝 **パワナップ**こそ、脱・睡眠難民への近道

昼の10分は夜の1時間に匹敵?

日中のパフォーマンスを下げるだけでなく、命に関わる病気のリスクも高めてしまうという睡眠不足。しっかり眠れていないと感じる人こそ取り入れたのが、心身のリフレッシュに効果的な短時間の仮眠・パワナップだ。

Adviser
雨晴クリニック 副院長
坪田 聡さん
Tsubota Satoru

1963年、福井県生まれ。2008年から現職。日本睡眠学会などに所属し、睡眠の質を高めるための指導や普及に努める。『世界の超一流の人だけがこっそりやっているパワナップ仮眠法』(フォレスト出版)など著書多数。

文/ 篠智優子 イラスト/ 浅妻健司

誤解を正して「健康な睡眠」を目指す!

- × 60歳を過ぎたら 短時間睡眠でもいい
- 睡眠不足はさまざまな病気の元凶!

健康な人の血圧は通常、日中に高くなり、睡眠中は低めで推移する。だが睡眠不足が続くと血管がフル稼働を強いられるため、高血圧状態に。その結果、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高まる。加えて睡眠不足はがん、糖尿病、うつ病、認知症の発症率を上げることにも明らかになっている。睡眠を促すホルモン、メラトニンの分泌が減るシニア世代は睡眠が短時間になりがちだが、健康維持の観点からやはり7時間程度眠るのが望ましい。

- × 睡眠は 8時間がベスト!
- 統計上、寿命が長いのは6.5~7.5時間

人は眠ることで脳を休息させる一方、免疫力を高めたり、壊れた細胞を修復したりして心身を健康に保つ。身体機能の修復こそ、睡眠の最大の目的。「理想の睡眠時間は8時間」とよくいわれるが、「健康維持に必要な睡眠時間には個人差があり、8時間がベストとはい切れません」(坪田さん)。睡眠時間と寿命との関連を調べた調査では死亡リスクが最も低い睡眠時間は6.5~7.5時間で、それより短くても長くても寿命は短くなる傾向にある。



睡眠

眠不足を認識しつつも「体に重大な悪影響を及ぼすわけではない」と甘く見てはいないだろうか。「睡眠は人体に備わった生命維持システム。睡眠不足が続けば健康は確実に損なわれます」と、眠りと病気との関係に詳しい医師・坪田聡さんはクギを刺す。睡眠が足りないと、食欲をつかさどるホルモンの分泌異常が起きて太りやすくなるほか、高血圧や糖尿病のリスクも高まる。「つまり睡眠不足が続くほど、生活習慣病を招きやすくなる。また、意外に思うかもしれませんが、認知症リスクが高まることも見逃せません。脳内細胞を破壊し、認知症を引き起こす老廃物・βアミロイドは、十分な睡眠でしか排出されないからです」。

健康維持に必要な睡眠時間には個人差があるが、死亡リスクが最も低いとされるのは約7時間。それだけの時間を確保できない場合、注目したいのが「パワナップ」と呼ばれる20分程度の昼寝だ。「体内時計のリズムにより、午前2~4時のほか、午後2~4時にも強い眠気が現れます。その時間帯に軽く眠ると脳の疲れが取れ、身体機能もメンテナンスされる。30分以内の短い昼寝が認知能力や注意力を高めるほか、血圧を安定させ、心臓病のリスクを下げる

安全・安心と快適さを追求した 9つの健診センター

皆さまに安心して健診をご受診いただけるように、全センターで定期的な消毒・換気の徹底、スタッフの体調チェックなど万全の感染予防対策を行っています。



神奈川



横浜東口センター

- 受診空間 男女別フロア
- 特徴 MRI検査(脳ドック)
- アクセス 「横浜」きた東口 徒歩3分
- 住所 横浜市神奈川区金港町6-20



横浜西口センター

- 受診空間 男女同フロア
- アクセス 「横浜」西口 徒歩6分
- 住所 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F



レディース横浜

- 受診空間 女性専用
- アクセス 「横浜」西口 徒歩4分
- 住所 横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F



ファーストプレイス横浜

- 受診空間 男女時間帯別入替制
- 特徴 CT検査(肺ドック)
- アクセス 「横浜」東口 徒歩4分
- 住所 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6F



川崎センター

- 受診空間 男女別フロア
- アクセス 「川崎」東口 徒歩1分
- 住所 川崎市川崎区日進町1-11 川崎ルフロン8F

2020年2月オープン

東京



新宿西口センター

- 受診空間 男女同フロア
- アクセス 「新宿」南口 徒歩7分
- 住所 新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F・8F

2021年4月リニューアル



レディース新宿

- 受診空間 女性専用
- アクセス 大江戸線「都庁前」徒歩1分 丸ノ内線「西新宿」徒歩3分
- 住所 新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F



池袋センター

- 受診空間 男女別フロア
- 特徴 MRI検査(脳ドック)
- アクセス 「池袋」東口 徒歩5分
- 住所 豊島区東池袋1-25-8 タカセビル1F・2F



日本橋センター

- 受診空間 男女別フロア
- 特徴 CT検査(肺ドック)
- アクセス 「日本橋」直結 「東京」日本橋口 徒歩5分
- 住所 中央区日本橋1-3-13 東京建物日本橋ビル7F

2019年6月オープン

デジタル化による感染予防対策・非接触化を推進中!

お客さまの利便性向上と感染予防対策の観点から、デジタル化を推進しています。

- 受診前には…
 - 7日先～予約できる「Web予約」
 - 事前にゆっくり回答できる「Web問診」
- 受診後には…
 - 健診結果を確認できる「Webカルテ」
 - 健診結果をPDFで受け取れる

