

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 124 Summer.2016



Healthy Salon

終戦という原体験が
僕の背中を押してくれた

養老孟司さん

ドクターに聞く
健康サポート Q&A

梅雨から夏にかけて増える
「食中毒」から身を守るには

いいところ新発見! 街めぐり
みなとみらいを望む「山」に点在する
横浜の歩みを刻んだスポットへ

ヘルチェック information
オプション検査で+αの安心を

終戦という原体験が 僕の背中を押してくれた

空前のベストセラー『バカの壁』を世に送り出し、
“唯脳論”を提唱して、
現在の脳ブームの先駆けとなった養老孟司さん。
理系と文系の学問の統合を目指し、
幅広い分野で執筆活動を行ってきました。
78歳になった今も、その知的好奇心は
衰えることをしりません。
現代の“知の巨人”はいかにして生まれたのか。
その背景に迫ります。

司さん

子供の頃から大の虫好きだった。鎌倉の豊かな自然の中で育ち、昆虫採集や川遊びに熱中。だが、どこかな日々にも戦争は影を落としていた。終戦を迎えたのは小学2年の時。それは孟司少年にとって、その後の人生を決定する強烈な原体験となった。

終戦という体験がどんなものだったか、今の人は想像がつかないと思います。それまでは「一億総本土決戦」「無敵皇軍」、負けるわけがないと教えられてきた。それがある日突然、「日本は戦争に負けました」となり、教科書の軍事色が強かったり、戦意を駆り立てるような部分は墨で塗りつぶすように指示されたんですから。「何これ」という感じですよ。

そうなる、人の言うことや新聞やラジオの報道は信じられなくなる。その世代が向かったのが、モノ作りです。例えば『プロジェクタX』に登場する技術者たちが、なぜ一生懸命トネルを掘ったり車を作ったりしたか。それは「モノ作りは人を騙さない」からです。作った車が動かないのは自分のせいであって、誰のせいでもない。モノは嘘をつかないですからね。

医療事故をきっかけに解剖学者の道へ

4歳で父を亡くし、小児科医の母の影響で医師を志した。東京大

学の医学部に進学したが、インターン時代に医療事故に遭遇。それをきっかけに、解剖学者としての道を歩むこととなる。

当時、医療事故は珍しいことではありませんでした。特に東大病院は、多くの病院から見放された患者さんが最後に来る場所でした。だから、朝、入院してきた子供が、夜、亡くなって出て行くなんて当たり前だった。解剖学者になった理由の一つは、生きた患者さんを診ると不安でしようがないからです。だって、注射を1本間違うだけで人は死んでしまう。手術室に入れば「このメス、大丈夫かな。汚れてないかな」。考え出したらキリがないわけです。

そこへいくと、解剖は、昨日進んだところできちんと終わっている。自分がやったことしか目の前にないんです。患者さんの体はどんどん変化しますが、死体というのは、自分が動きかけないかぎり何も起こらない。解剖をやっていると、何か安心だなあと思っているのですが、後になって「そういうことか」と気がついた。

「唯脳論」で脳ブームを巻き起こす

東大大学院で解剖学を学び、医学博士号を取得。学内が安保闘争で騒然とする中、東大助手として全共闘との交渉の矢面に立った。

1981年、東大の解剖学第二講座教授に就任。順風満帆なキャリアとは裏腹に、自らの進むべき方向を模索する日々が続いた。

当時は学会が米国流になっていった時期で、論文もほとんど書かないといけない。古典的な解剖学は論文にはならないので、「これじゃあ、うまくいかないよな」という気持ちがありました。

僕と同世代で、分子生物学の道に進んで成功したのが、ノーベル生理学・医学賞を受賞した利根川進さんです。分子生物学というのは理屈の世界ですから、論理的に解を導き出すことができる。でも、僕は理屈で説明できるものには興味がなかった。虫みたいに、不思議でしようがないものが好きなんです。「なんで、こんな生き物が世の中に存在するんだ」というのは、理屈で説明できないでしょう。その方が面白いですから。

養老さんは独自の方法で思索を深め、それは著述という形で結実する。1989年『からだの見方』でサントリー学芸賞を受賞。同じ年に出版した『唯脳論』は、その後の脳ブームの先駆けとなった。

脳を動かすのは「外界からの刺激」なんです。脳が情報処理装置だとすれば、入力装置は五感で、出力装置は筋肉運動です。一歩歩くと景色が変わり、それが視覚を通して、どんどん脳に入力さ

れていきます。

だから、子供はまず動き出さないと学習しません。またハイハイもできない赤ちゃんにビデオを見せても、なんの学習にもならない。まず自分が動くことによって、五感が周囲の変化を感じ取り、それが脳に入力されて、いろいろなことを学んでいくわけです。脳の成長はループ状で成り立っている。トライ・アンド・エラーを繰り返さないかぎり、人間は学習できないんです。

東大教授を退官し、著述活動を本格化

1995年、養老さんは再び人生の転機を迎える。定年を前に、57歳で東大を退官したのだ。北里大学で教鞭をとるかたわら、著述活動を本格化。この決断が、後の活躍に結びついていくこととなる。

東大を辞めたのは、完全に煮詰まってしまったからです。定年まであと3年しかないし、これ以上大学にいても新しいことはできないだろうと。もともと、55歳になったら辞めようと思っていたんです。55歳ならまだ次の職があるし、あと10年は仕事ができる。10年あれば、もうひと仕事できますから。

研究で成功して世界に認められるためには、利根川さんのように世界共通の研究課題に取り組み、英語で論文を書かなきゃいけない。

解剖学者

養老孟

Healthy Salon

利根川さんがグローバル企業なら、僕はローカル企業。ローカルとは、例えば「日本語でしか書かない」ということです。僕は、英語は得意な方だったけど、英語で書くのはもうやめようと思った。なぜなら、本当にものを考えることは母国語でしかできないからです。周囲の学者が皆「英語で書かなきゃだめだ」と言っている時に、「俺は日本語で書く」と決めた。終戦の体験に背中を押されて、我が道を行くと決めました。もちろん、そんなことを言ったら学界で干されるので、周りには言いませんでした(笑)。

「社会脳」と「自然脳」のバランスが大切

解剖学研究にもとづき、身体・脳を中心として社会や文化の問題を考え、理系と文系の学問の統合を目指す——それが、養老さんの新たな目標となった。65歳の年に『バカの壁』を出版。これが大ベストセラーとなり、「養老孟司」の名は全国に轟いた。以後、養老さんは日本を代表する「知の巨人」として活躍の場を広げていく。

人間には「社会脳」と「自然脳」があります。「社会脳」とは人間を相手にしている時に働く部分ですが、数学の問題を考え出すと、途端に脳の違う部分が働き始める。これが「自然脳」です。

この2つの脳のバランスが崩れると、いろいろな問題が起こる。その典型ともいえるのが、米国のスペースシャトル、チャレンジャー号の爆発事故でしょう。打ち上げの日、つまり事故があった日は異常な寒波で、部品が硬くなり、ロケットがうまく作動しない危険があった。それで、技術者たちは発射の延期を主張した。ところが、上司が「すでに何度も発射を延期しているから」という理由で、発射を強行してしまっただけです。その上司は広報部門でした。

技術者が自然脳だとすれば、広報は典型的な社会脳。人間社会や組織では、社会脳が優先する。社会脳がデフォルト設定なんです。大きな組織では、どうしても社会脳が優先してしまふ。だから、技術者が興した本田技研工業やソニーのような会社は、成長して大きくなると、社会脳が優先して本来の姿を失ってしまう傾向があります。大切なのは、「社会脳と自然脳の2つがある」ということを知り、両方の脳をバランスよく活性化すること。自然脳が強い人も、社会脳を鍛えなくてはけません。自分が得意な方だけを使って、楽をしてはいけません。僕は、自然脳は虫との対話の中で、社会脳は大学の中で喧嘩しながら磨きました(笑)。

都会にいと、どうしても社会

トライ・アンド・エラーを繰り返さないと、人間は学習できないんです。



脳に支配されてしまふ。そうならないためにも、1年に3カ月は田舎に行って働くことをお勧めします。僕はこれを「参勤交代」と呼んでいるんですが、自然の中に身を置いて身体を使いなさい、ということです。1日15分でもいい、虫でも石でも何でもいから、「人間が作らなかつたもの」に触れる時間を作ってほしいと思います。

Profile

ようろう・たけし
1937年神奈川県鎌倉市生まれ。解剖学者・医学博士・東京大学名誉教授。1963年東京大学医学部卒業後、東京大学医学部教授、北里大学教授を歴任。長年の解剖研究の結果から、身体および脳を中心として、社会、文化の問題を考える“唯脳論”を提唱し、理系と文系の学問の統合を目指している。文学方面にも活動の幅を広げ、本来の虫好きも高じて、以前から取り組んでいる環境問題にも力を注ぐ。著書『バカの壁』は400万部を超える大ヒットを記録。



回答者

ヘルチェック 新宿西口センター
加茂比呂子センター長

ドクターに聞く 健康サポート Q&A

梅雨から夏にかけて増える「食中毒」から身を守るには

温度と湿度が高い夏場は、細菌が増えやすく、夏バテなどで抵抗力も低下しがちなため、細菌性食中毒の発症が急増します。食中毒予防について、ヘルチェックのドクターがお答えします。

Q 肉などを生で食べなければ、食中毒にはなりませんよね？

A 食肉、特にひき肉食品や加工肉は、中心部までしっかりと加熱しましょう。

食肉は「中心部を75℃以上で1分間以上」を目安に加熱してください。特に、ひき肉を使った食品や成型肉、“やわらか加工”肉、内臓は、表面だけでなく、中までしっかり火を通す必要があります。

バーベキューや焼き肉では、生肉が野菜など他の食材に触れないようにする、調理に使っ

た箸やトングと食べる箸を使い分けるといった注意も必要です。

また、カレーや煮物などは、十分に加熱してあるからと室温で放置せずに、冷めたら冷蔵庫で保存しましょう。そして、冷たいままで食べずに、必ず75℃以上で1分間以上加熱してください。



Q 食中毒を予防するには、加熱以外にどんな点に注意が必要ですか？

A 細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の三原則を徹底しましょう。

日常生活でさまざまな物に触れる私たちの手には、細菌がたくさん付着しています。食中毒予防では、この細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の三原則が大切です。

手に付着している細菌を食品に「つけない」ために、調理前、生の肉・魚・卵に触れる前後には、必ずせっけんを使って手を洗ってください。

細菌を「増やさない」ためには、低温保存が肝心です。買い物には保冷剤などを利用し、帰宅後はすぐに冷蔵庫に入れましょう。低温でも細菌はゆっくりと増殖するので、早めに食べることも大切です。

細菌を「やっつける」のに有効なのは加熱と殺菌です。肉や魚、卵は十分に加熱しましょう。ノロウイルス汚染の恐れがある二枚貝は、90℃以上で90秒間以上加熱してください。また板や包丁などの調理器具、布巾は、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌します。殺菌には、台所用漂白剤も効果的です。

また、免疫力を下げないように、十分な睡眠と食事、適度な運動を心がけましょう。抗菌力のある梅干しや香味野菜（シソ、ニンニク、ネギ、ショウガなど）は、食欲を増進させる効果もあり、夏バテ防止にも効果的です。



ドクターの
一言

「三原則を徹底した上で、冷蔵庫を過信せずに、食べる前には十分な加熱をしましょう。また、睡眠・栄養不足で、抵抗力を低下させないことも大切です」(加茂)

いいとこ新発見! 街めぐり

「横浜」 桜木町・ 野毛エリア

みなとみらいを望む「山」に点在する 横浜の歩みを刻んだスポットへ

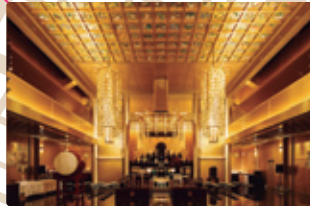
桜木町駅から坂を上って、みなとみらいを見下ろす高台へ。鉄道開通や横浜開港にまつわるスポットも点在しています。緑豊かな木立の中を歩いて、横浜の歴史に触れてみませんか。



掃部山公園

1 掃部山公園
2 神奈川県立音楽堂
3 神奈川県立図書館
4 神奈川県立青少年センター
伊勢山ヒルズ
横浜市教育会館
横浜市立本町小学校
横浜市民ギャラリー
萬徳寺
野毛坂
ちえるる野毛
ウインズ横浜
宮川町3丁目
野毛山交番

成田山横浜別院



みなとみらいの玄関口、桜木町駅。海と反対の内陸側には緩やかな丘陵が広がり、江戸や明治の足跡を刻んだ歴史的なスポットが点在しています。
1872年(明治5年)、新橋と横浜間に日本初の鉄道が開通しました。このとき「野毛浦」と呼ばれた付近の海が埋め立てられ、初代の横浜駅(横浜ステーション)が、現在の桜木町駅の場所に作られました。二代目の横浜駅は高島町駅付近に置かれ(同時に初代横浜駅は桜木町駅に改称)、現在の横浜駅は三代目に当たります。桜木町駅付近には、列車のレールや動輪をあしらった「鉄道発祥の地記念碑」があります。

明治時代にカエデが植えられていたという紅葉坂を上った右手にあるのが、①掃部山公園。明治初期に鉄道敷設の拠点として外国人技師の宿舎などが置かれたことから、「鉄道山」と呼ばれていました。公園のシンボルは、開国に貢献した江戸幕府の大老・井伊直弼の銅像です。横浜開港五十周年の1909年に建造され、今は、開国百周年を記念して再建された二代目の直弼像が、横浜の海を見守っています。「掃部山」の名称は、直弼の官職「掃部頭」に由来し、毎年8月末には茶人としても名高い直弼にちなんだ「虫の音を聞く会」が開催されます。

公園の一角には、②横浜能楽堂があります。舞台は、1875年(明治8年)に東京・根岸の旧加賀藩主前田齊泰邸に建築され、その後長い間「染井能舞台」として親しまれてきたもの。関東では最古といわれるこの能舞台を、公演の無い日には無料で見学できます。

「山」と名の付く旧跡は、他にもあります。掃部山公園から紅葉坂を隔てた丘陵にある③伊勢山皇大神宮は「関東のお伊勢さま」として、さらに南隣にある④成田山横浜別院は「横浜のお不動さま」として、地元住民からの尊崇を集めています。どちらも視界が開けた高台にあり、ランドマークタワーを、

探訪スポット…桜木町・野毛エリア



1 掃部山公園

江戸時代までは「不動山」と通称され、1884年(明治17年)に彦根藩の旧家臣らがこの土地を買い取って井伊家の所有に。その後、大正時代に井伊家から横浜市に寄贈されて「掃部山公園」となった。園内には、遊具のある広場や池を配した日本庭園もある。1965年(昭和40年)から続く「虫の音を聞く会」では、野点のほか、琴や尺八の演奏、鈴虫の販売も。2016年度は8月27日(土)の予定。

横浜市西区紅葉ヶ丘57



2 横浜能楽堂

1996年開館、舞台は横浜市指定有形文化財。6月～9月には20周年記念企画として、各流・家に伝わる能面・狂言面を使用して演じる「伝説の能面・狂言面」公演も。ロビーでは、加賀藩前田家との縁にちなみ、金沢の老舗菓子店によるオリジナル落雁「鏡板」も販売されている。

横浜市西区紅葉ヶ丘27-2 ☎045-263-3055
開館時間: 9:00～20:00 無休(施設点検日と年末年始を除く)



3 伊勢山皇大神宮

1870年(明治3年)に当時の県知事が政府へ願い出て建立された横浜の総鎮守。横浜港の守り神でもあり、創建当時は境内より港を一望できた。かつては神奈川県(祭祀の中心)とされ、横浜三塔に数えられる県庁の「キングの塔」に当神宮の分霊が祀られ、月ごとに祭典が執り行われていた。伊勢神宮と同じく天照大御神を祭神とし、社殿の構造も神明造りと呼ばれる神宮に倣った姿である。

横浜市西区宮崎町64



4 成田山横浜別院

成田山新勝寺(千葉県)の遙拝所として1870年(明治3年)に創建。1877年(明治10年)に「高島易断」で著名な高島嘉右衛門氏から敷地の寄進を受け、現在の地に移転。本尊の不動明王は平安時代初期、理源大師(聖宝)の作といわれる。2015年に145年記念事業による新本堂が完成、今年5月に落慶記念特別大護摩が執り行われた。毎日大護摩供がご祈祷され、厄難消除、交通安全など参拝者の請願成就を祈る。

横浜市西区宮崎町30



5 野毛山動物園

1951年(昭和26年)に「野毛山遊園地」として開園し、1972年(昭和47年)から「動物園」に。至近距離で動物と触れ合え、レッサーパンダやライオンのお食事タイムも見学できる。8月の毎週土・日と11日は「ナイトのげやま」で開園時間が20時30分まで延長される。

横浜市西区老松町63-10 ☎045-231-1307
開園時間: 9:30～16:30(最終入園16:00)
休園日: ㊿(祝日の場合は翌日)、12月29日～1月1日 入園料: 無料

0 100 200m



横浜能楽堂



能「筑摩江」出雲康雅(喜多流)
撮影 神田佳明



伊勢山皇大神宮



野毛山動物園

ミナミコアリクイ(上)
レッサーパンダ(下)

また眼下には桜木町付近の街並みを望めます。
野毛坂を上ると、四季に応じてさまざまな表情を見せる野毛山公園があります。その中央に位置する⑤野毛山動物園は、入園無料ながら百種類以上の動物が飼育されており、鳥や獣たちを身近に観察

できます。8月の週末は開園時間が延長されるので、夕涼みがてらの訪問もおすすめです。
南北に連なる丘陵には、起伏に富んだ散歩道。真夏の強い日差しを避けられる木立など緑も豊かです。今年の夏は、横浜の「山」を歩いてみませんか。



横浜地区の
ヘルチェック

横浜東口センター
横浜市神奈川区金港町6-20

横浜西口センター
横浜市西区北幸1-11-15
横浜STビル3階

レディース横浜
横浜市西区北幸1-4-1
天理ビル23F

ファーストプレイス横浜
横浜市西区高島2-7-1
ファーストプレイス横浜6階

オプション検査で+αの安心を

ヘルチェックでは、気になる部分をより詳しく調べられる各種オプション検査をご用意しています。年齢や生活習慣に合わせてご利用ください。



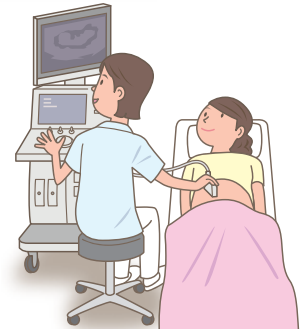
体への負担が少ない「超音波（エコー）検査」

内臓などに超音波を当て、跳ね返ってくる反射波をコンピュータで画像化し、からだの内部の状態を検査します。産婦人科領域で胎児の診察に用いられているように、安全性が高く、痛みや苦しさのない検査方法です。腹部超音波検査なら、肝臓、腎臓、胆嚢、膵臓、脾臓の大きさや形に異常がないか、腫瘍や結石、異

物の有無などの情報が得られます。こうした画像情報と血液検査を組み合わせることで、より正確な診断が行えます。

超音波検査のメリット

- 非侵襲的
- 特別な準備が不要（食事の制限あり）
- 血液検査などとの組み合わせで精度が向上



腹部超音波検査の画像

体への負担が少なく多くの情報が得られるため、スクリーニングとして活用されています。



池袋センター
臨床検査技師
小林 洋子係長

体の表面に超音波を送受信するプローブを当てて検査します。検査時間は、部位にもよりますが、通常10～30分程度です。生活習慣病が気になるり始めて受診され、その後定期的に受診される方が多い検査です。

気になる症状別 おすすめの超音波検査の種類

腹部	心臓	頸動脈	甲状腺	前立腺膀胱 ※男性のみ	乳房 ※女性のみ
中高年 メタボ気味 肝機能の不安	心臓の不安 高血圧 飲酒・喫煙習慣	動脈硬化が心配 肥満傾向 飲酒・喫煙習慣	のど、甲状腺の 違和感 動悸、息切れ、 発汗	中高年 頻尿 残尿感	乳がんの家族歴 しこりが気になる 乳がん検診を 受けたことがない

その他、各種オプション検査をご用意しております。お気軽にご相談ください。

