

人生百年時代ジャーナル

「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

発行：元氣100倶楽部

〒812-0027
福岡市博多区下川端町3-1
博多マリインモール地下2階
「博多養生処」(博多サロン)
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

【健康長寿フェア2023】
開催日変更のお知らせ
10月9日(月曜・祝日)から10月8日(日曜)に変更となりました。会場は、同じ九州大学医学部百年講堂(福岡市東区)です。よろしくお願いたします。(事務局)

90歳・原寛会長が1月例会で講演

元氣100歳をめざして挑戦しよう

健康と食事、フレイル防止、会長が実践する健康法など紹介

老化促進物質「AGEs」を抑える

- 調理によってAGEsの量は変わる
卵の場合：目玉焼きよりゆで卵、オムレツなどに
- なるべく高温加熱では揚げない・焼かない
ゆでる、煮る、蒸す、レンジで加熱
- AGEsを抑える「カルノシン」が豊富な食材を摂る
鶏のむね肉をメインのおかず
- 同「ビタミンB1」が豊富な食材を摂る
豚肉、レバー、鶏肉など
- 同「ビタミンB6」が豊富な食材を摂る
カツオ、マグロ、サーモン、にんにくなど
- 同「αリポ酸」が豊富な食材を摂る
葉もの野菜、トマトなど
- 同「ポリフェノール」が豊富な食材を摂る
ブルーベリー、ココア、納豆(大豆製品)

身体機能維持に“タンパク質”を摂ろう

1日に必要なタンパク質の計算
(体重60kgの人なら60gでOK)

1日60gのタンパク質を摂るには？

- 例1 肉150g+卵2個+豆腐半丁
- 例2 肉200g+卵2個
- 例3 肉100g+卵4個 など

含まれるタンパク質の目安

肉 100g=20g
卵 1個=10g
豆腐半丁=10g

※納豆、サバの水煮缶などもおすすめ

私が実践している食事・運動法

食事

- サラダなど生野菜を最初に食べてある程度お腹を満たします
- 牛乳、みそ汁はタンパク質・ビタミン・ミネラルが豊富なので必ず摂ります
- おかずは肉、魚にかかわらず、タンパク質を多く摂ります。納豆・卵は安く、栄養豊富なので欠かしません
- ご飯は白米を避けて、食事の最後に麦や五穀米などを少量食べます

運動

- 毎日歩く：1日8,000~10,000歩程度
- エスカレーターなどは利用せず階段を使う
- 長時間座っていないで、30分に1回立ち上がる
- 自宅できる下半身運動(2面)

※東京都健康長寿医療センター研究所の資料によると、毎日7,000歩から8,000歩を歩き、15~20分の運動をすることで、動脈硬化、がん、骨粗しょう症、サルコペニア(筋減少症)、高血圧症、糖尿病、メタボなどの病気が予防できます。



原寛会長

日本人の平均寿命と健康寿命を比較すると、男性は約9年、女性は約12年と差があり、男女ともに10年前後の「要介護」の期間があります。この差をいかに縮めるかが今後の課題です。

「元気で長生き」す

老化は血管から始まり、全身に広がるため、①血流をよくする(食事・運動) ②血管をゆるめる(自律神経を整える呼吸・睡眠・入浴)がポイントです。

老化は血管から始まり全身へ広がります!!

●毛細血管の老化
全血管の約99%は毛細血管で、血管の細胞の入れ替わりがうまくなくなると、血管の劣化が進みます。最後には血管に血が通わなくなるゴースト化が起きて血管が消滅します。

●動脈の老化
生活習慣などの影響で血管がしなやかさを失うと、血管が硬くなり、動脈硬化が起きます。さらに進むと血管が詰まり破裂。心筋梗塞や脳梗塞などを発症します。

フレイル(虚弱)

加齢によって運動機能や認知機能などが低下し、健康障害を起こしやすくなった状態。

- 食べる量が減ってきた
- 筋力が弱くなった
- 歩く速度が遅くなった
- 体重が減った
- 疲れやすくなった
- 外出が億劫になった

このようなことはありませんか？

「元氣100倶楽部」の令和5年新年例会が、1月8日(日)に福岡市・天神で開催されました。原寛会長が「元氣100歳への挑戦」90歳医師の令和養生訓」と題して、健康と食事、フレイル(虚弱)防止、会長自身が日々実践する健康法など、わかりやすく解説されました。講演の後は会員による歌やフラダンスなどが披露され、華やかな新年例会となりました。(2・4面に関連記事と資料)

※この紙面は、「白いほどわかる老化の新常識(根拠秀行著)」「私が実践する元気で長生きする方法(原寛著)」などを参考に作成しました。

私たちは、「福岡100を応援します!」

福岡100
パートナーズ

応援するパートナーです。

「元氣100倶楽部」は、人生100年時代を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能な社会の実現を目指す福岡市のプロジェクト「福岡100」の取り組みを応援するパートナーです。

健康と食事 増えすぎた活性酸素を除去

「抗酸化物質」を積極的に食べて若さを維持!

毎日食べたい抗酸化食材



私が実践している「自宅でできる下半身運動」をご紹介します

背中を壁につけた姿勢で
たももに負荷をかける



※ 最初から無理をしないこと。
腰を落としても安全な場所です。
初めての方は、サポートしてくれる人がいる時にいきましょう。

椅子に座った姿勢で
お尻を浮かせて数秒キープ



椅子を使って片足で立つ



※ バランスを崩しやすいので、壁や手すりにかけるなど注意を。
初めての方は、サポートしてくれる人がいる時にいきましょう。

椅子に座った姿勢で足を浮かす



「人の身は父母を本(もと)とし、
天地を初(はじめ)とす」



～命は授かりもの～

人のからだは父母をもととし、天地をはじめとしたものである。天地・父母の恵みを受けて生まれ、また養われた自分のからだであるから、私のもののようなのであるが、けっして私だけのものではない。天地の賜物であり、父母がのこされたからだであるから、慎んでよく養い、いためたりこわしたりしないで、天寿を長くたもつようにしなければいけない。

貝原益軒「養生訓」より

病気の早期発見、早期治療が大切

胃がんはピロリ菌
肝臓がんはB型C型肝炎ウイルス
が原因だとわかっています。

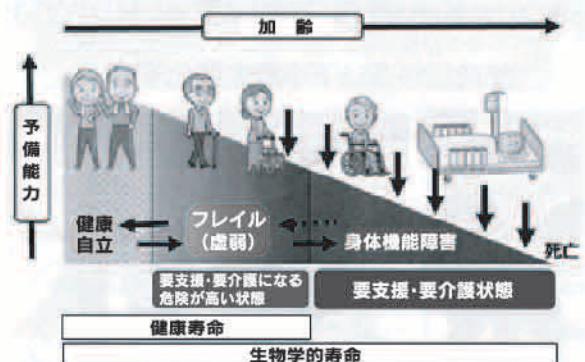
生涯でがんに罹患する
確率は 男性 約6割
女性 約5割

男性は「肺がん」が最多
・喫煙も原因
女性は「乳がん」が最多



困みに私は
60歳でがんを
克服しました。

フレイルモデル



新たな食事法

東京大学大学院教授 南學 正臣

慢性腎臓病の基本的な対策は、タンパク質の摂取制限ですが、それが原因で筋肉量が減少し、「サルコペニア」を引き起こす場合があります。ここでは、慢性腎臓病の食事のポイントを解説します。

進化する慢性腎臓病対策

①

腎機能が低下すると、腎臓で血液を十分にろ過できず、老廃物や不要な水分塩分などが体外に排出されにくくなり、体の中たまっていきます。進行すると「尿毒症」が起こり、透析治療などが必要になります。

慢性腎臓病の進行を抑えるために必要なのは、タンパク質の摂取量を制限することです。タンパク質を摂り過ぎると、腎臓を過剰に働かせることになり、老廃物が多くなると腎臓への負担が増え、病気の進行につながります。

低タンパク食品を使用する際には、タンパク質を減らした分を補うことが大切です。タンパク質を減らすと、筋肉量が低下し、筋力が低下した状態をいう。進行すると、全身力ががらなくなったり、体のさまざまな働きが衰える。

慢性腎臓病とは、腎臓と腎機能低下のいずれか、あるいは両方、透析治療などが必要になる状態です。

タンパク質を摂り過ぎると、腎臓を過剰に働かせることになり、老廃物が多くなると腎臓への負担が増え、病気の進行につながります。

低タンパク食品を使用する際には、タンパク質を減らした分を補うことが大切です。タンパク質を減らすと、筋肉量が低下し、筋力が低下した状態をいう。進行すると、全身力ががらなくなったり、体のさまざまな働きが衰える。

慢性腎臓病の食事メニュー例

タンパク質の摂取制限がある場合

低タンパク食品を取り入れて、タンパク質の量を制限しつつエネルギーをしっかりとる。減塩を心がけるのも大切。

下記3食の合計でエネルギー1950Kcal、タンパク質45g、食塩5.4g

【朝食】タンパク質の摂取制限があっても、卵などでタンパク質をとってもよい。タンパク質は一度に多くとるよりも、3度の食事で分けてとる方がよい。果物も重要なエネルギー源になる。



▼ロールパン2コ(パンは低タンパク食品のもの)、バナナ、はちみつ ▼目玉焼きと野菜のソテー ▼キウイフルーツ

★タンパク質の摂取制限を緩める場合は、低タンパク食品ではなく一般的なパンに変更。またヨーグルトでタンパク質を追加。

【昼食】食塩の摂取は1日3-6gにとどめる。種類は食塩の摂りすぎにつながりやすい料理のため、注意が必要だが、汁のないパスタなどは比較的食塩量は少ない。サラダにはカイワレ菜などの香味野菜を入れたり、味付け香辛料を使ったりすると、薄味でもおいしく食べられる。フルーツゼリーはプリンやケーキなどと比べてタンパク質の量が少ない。

▼海老とトマトのパスタ(パスタは低タンパク食品のもの) ▼レタスやキュウリ、カイワレ菜などのサラダ ▼フルーツゼリー

★タンパク質の摂取制限を緩める場合は、一般的なパスタに変更。いかにタンパク質を追加。



【夕食】ご飯はパンやパスタよりも1食あたりのタンパク質の量が少な目のので、低タンパクの主食を使用しない場合はご飯がおすすめ。なすとピーマンの揚げびたしは、減塩だしつゆを使って減塩しつつ、しょうがやみょうがなどの香味野菜を添えて味付けにメリハリをつける。揚げものはエネルギーを効率的に摂取できるため、過度に避ける必要はない。



▼ご飯 ▼アスパラの牛肉巻き4切れ(牛肉50g) ▼なすとピーマンの揚げびたし ▼白いんげんのリンゴ煮

★タンパク質の摂取制限を緩める場合は、アスパラの牛肉巻きを牛肉75gに変更。

※「NHKテキスト」きんぎょの健康(2)O2N2-11(通)を参考に作成

なります。また、慢性腎臓病は高血圧を招きやすく、心筋梗塞や脳卒中が起こるリスクが高くなります。

しかし、タンパク質を減らすと栄養が不足してしまっても少なからずありません。そのための食事の内容には工夫が必要で、炭水化物や脂質などを意識して摂

タンパク質摂取量の制限が基本

慢性腎臓病の進行を抑えるために必要なのは、タンパク質の摂取量を制限することです。

タンパク質を摂り過ぎると、腎臓を過剰に働かせることになり、老廃物が多くなると腎臓への負担が増え、病気の進行につながります。

米食品医薬品局(FDA)は1月6日、日本の製薬大手エーザイと米製薬企業パイオジェンが共同開発したアルツハイマー病の治療薬「レカネマブ」を迅速承認したと発表した。病気の初期段階で原因とみられる物質を脳内から取り除き、認知機能の低下を長期的に抑えることを狙う薬だ。エーザイは日本と欧州に730万人に上ると推計されている。

アルツハイマー薬 エーザイ共同開発 米が承認

~国内でも年内承認をめざす~

【解説】米国で迅速承認された新薬は、アルツハイマー病の原因と考えられている物質を脳内から除去することで、長期間にわたって脳の損傷の進行抑制を狙う。池内健・新潟大学脳研究所教授は「早期に投与を始めれば、自立した生活を年単位で延ばせる可能性がある。認知症の治療を大きく変える」と期待を寄せる。

でも3月までに承認申請する方針を示している。※1月に申請

【長期にわたる進行抑制期待】「解説」米国で迅速承認された新薬は、アルツハイマー病の原因と考えられている物質を脳内から除去することで、長期間にわたって脳の損傷の進行抑制を狙う。池内健・新潟大学脳研究所教授は「早期に投与を始めれば、自立した生活を年単位で延ばせる可能性がある。認知症の治療を大きく変える」と期待を寄せる。

本人「本人の寂しい思いを受け止めましょう。本人も以前のようにあなたと話ができなかったり、相談事に答えることができていないことがわかってはいるはず。辛いと感じているのはあなただけではないと思います。会話を楽しむために、ご本人の好きなことや得意なこと、昔の思い出話などを話題にしてみてください。写真や思い出の品物を見ながら話してみるのもいいと思います。また、「ありがとう」の言葉は、あなたに迷惑をかけて申し訳ないと感じている気持ちももつていっていると思うので、受け止めてあげてください。」

【原因物質を除去】アルツハイマー病は、脳内に異常なたんぱく質「アミロイドベータ(Aβ)」が蓄積することで神経細胞が傷つき、記憶力や判断力などが低下すると考えられている。従来、認知症は発症から数ヶ月から数年の間、徐々に進行するものだが、レカネマブは脳内のAβを除去することで、病気の進行を長期的に遅らせる効果が見込まれている。なお、アルツハイマー病は認知症全体の約7割を占めている。世界保健機関(WHO)が昨年発表した推計では、世界の認知症患者数は約5500万人。国内では、2025年に730万人に上ると推計されている。

【原因物質を除去】アルツハイマー病は、脳内に異常なたんぱく質「アミロイドベータ(Aβ)」が蓄積することで神経細胞が傷つき、記憶力や判断力などが低下すると考えられている。従来、認知症は発症から数ヶ月から数年の間、徐々に進行するものだが、レカネマブは脳内のAβを除去することで、病気の進行を長期的に遅らせる効果が見込まれている。なお、アルツハイマー病は認知症全体の約7割を占めている。世界保健機関(WHO)が昨年発表した推計では、世界の認知症患者数は約5500万人。国内では、2025年に730万人に上ると推計されている。

【原因物質を除去】アルツハイマー病は、脳内に異常なたんぱく質「アミロイドベータ(Aβ)」が蓄積することで神経細胞が傷つき、記憶力や判断力などが低下すると考えられている。従来、認知症は発症から数ヶ月から数年の間、徐々に進行するものだが、レカネマブは脳内のAβを除去することで、病気の進行を長期的に遅らせる効果が見込まれている。なお、アルツハイマー病は認知症全体の約7割を占めている。世界保健機関(WHO)が昨年発表した推計では、世界の認知症患者数は約5500万人。国内では、2025年に730万人に上ると推計されている。

介護初心者の悩みに応える

「認知症の人と家族の会」各支部のついでには、「これは、受けかた」と悩む家族から参加し、お互いの悩みを話し合い、介護の知恵や励ましを得ています。各支部の世話人さんや参加者のその悩みへのアドバイスや体験を紹介し、介護を始めたばかりの人の悩みに応えるページです。

夫(73歳、要介護1)と二人暮らしです。夫は認知症と診断されてからは以前より私に優しくなり、何をしても「ありがとう」と言ってくれます。夫は自分のことはほぼできていないので、今の時点では困ることはないのですが、以前のように会話が楽しくなくなったことが一番辛いです。込み入った話や相談したいことなど、話し合うこともできなくなりました。どのように気持ち切り替えたいのでしょうか。相談者・妻(80歳代)

「認知症の人と家族の会」各支部のついでには、「これは、受けかた」と悩む家族から参加し、お互いの悩みを話し合い、介護の知恵や励ましを得ています。各支部の世話人さんや参加者のその悩みへのアドバイスや体験を紹介し、介護を始めたばかりの人の悩みに応えるページです。

夫と会話を楽しんだり、深い話ができなくなったので辛いです

認知症の方は個人差がありますが、判断力や理解力が低下してくると、複雑な話や展開の深い話についていくことが難しくなったり、抽象的な言葉を理解することも難しくなってきます。答えを求めるときは二者択一にしたり、イエス・ノーで答えられるような聞き方にする、ゆつくり話す、わかりやすい言葉に変えて話しかけるなど工夫してみてください。会話をすることがお互いのストレスにならないようにしましょう。

夫(73歳、要介護1)と二人暮らしです。夫は認知症と診断されてからは以前より私に優しくなり、何をしても「ありがとう」と言ってくれます。夫は自分のことはほぼできていないので、今の時点では困ることはないのですが、以前のように会話が楽しくなくなったことが一番辛いです。込み入った話や相談したいことなど、話し合うこともできなくなりました。どのように気持ち切り替えたいのでしょうか。相談者・妻(80歳代)

本人「本人の寂しい思いを受け止めましょう。本人も以前のようにあなたと話ができなかったり、相談事に答えることができていないことがわかってはいるはず。辛いと感じているのはあなただけではないと思います。会話を楽しむために、ご本人の好きなことや得意なこと、昔の思い出話などを話題にしてみてください。写真や思い出の品物を見ながら話してみるのもいいと思います。また、「ありがとう」の言葉は、あなたに迷惑をかけて申し訳ないと感じている気持ちももつていっていると思うので、受け止めてあげてください。」

夫(73歳、要介護1)と二人暮らしです。夫は認知症と診断されてからは以前より私に優しくなり、何をしても「ありがとう」と言ってくれます。夫は自分のことはほぼできていないので、今の時点では困ることはないのですが、以前のように会話が楽しくなくなったことが一番辛いです。込み入った話や相談したいことなど、話し合うこともできなくなりました。どのように気持ち切り替えたいのでしょうか。相談者・妻(80歳代)

本人「本人の寂しい思いを受け止めましょう。本人も以前のようにあなたと話ができなかったり、相談事に答えることができていないことがわかってはいるはず。辛いと感じているのはあなただけではないと思います。会話を楽しむために、ご本人の好きなことや得意なこと、昔の思い出話などを話題にしてみてください。写真や思い出の品物を見ながら話してみるのもいいと思います。また、「ありがとう」の言葉は、あなたに迷惑をかけて申し訳ないと感じている気持ちももつていっていると思うので、受け止めてあげてください。」



元気に1年間を過ごせるよう願って記念撮影

1月8日に開かれた「元気100倶楽部」の新年例会は、新型コロナウイルスの影響で今年も宴会は控えましたが、日頃より歌やダンスをしておられる会員の方のご披露に、明るい気持ちになり元気をいただきました。



フラダンスの増田志津子さん

新年例会 華やかに



ドリームダンサーズの皆さんによる軽やかなステップ



歌手の立花ゆう子さん

まず初めに、歌手で会員の立花ゆう子さんが、持ち歌の「夢太鼓」と、「津軽幕情」を歌唱。立花さんは詩吟の師範でもあり、のびやかな力強い歌声が会場に響き渡りました。

自分史づくり お手伝いします

- 毎月第2・第4水曜日
- 博多養生処 11時～14時

定番の自分史(人生回顧)から、家族のエピソード、思い出のアルバム、趣味の作品集、旅行・登山の記録など、形はさまざまです。個人に合った自分史づくりをアドバイスします。相談は無料です。《要予約》電話でご予約ください。

担当:本島 090-1165-8944
(会報新聞「人生百年時代ジャーナル」編集長)

次に、フラダンスの増田志津子さん。久しぶりの参加でしたが、お色直しを挟み「コブライト」と「アロハウクレレ」の音楽に乗せて、手先足先まで美しく優雅に踊る姿で会場を魅了していました。そして、ドリームダンサーズ(永瀬郁子さん、丸山孝一さん、岩田久子さん、山口嘉代子さん、淵脇ハツ子さんの皆さんです。「下ナリ野郎」の曲で歌とダンスを披露。丸山さんの張りのある歌声、皆さんの優雅なダンス、指導者永瀬さんの切れ気のあるダンスと会場を

「元気100倶楽部」活動一覧 (2023年3月現在)

「元気100倶楽部 活動」【問合せ】本部事務局 092-691-6531(原土井病院内)



支部活動名	開催日	会場	内容
定例会	奇数月 第2日曜日 10:00～12:00	天神周辺 (随時案内送付)	講師による講話もあり、会員が集い学び合う交流の場 会費:案内参照
健康元気の会	偶数月 第3日曜日 10:50～12:30	博多養生処 (随時案内送付)	健康、運動、食事について学び実践する会 参加費:500円
患者ボランティア(VP)の会	不定期	大学病院、看護学校他の 依頼元が指定する場所	医療、看護、介護等の教育現場において、患者役として協力するボランティア活動
患者ボランティア(VP)連絡会	奇数月 第3火曜日 11:00～12:30	博多養生処	患者ボランティアの会の勉強会 及び 情報交換会
樹人千年の会	不定期	名子の山(東区)	荒れた土地に植樹し自然に返す活動を行う会
能古島散策	4月	能古博物館周辺	能古博物館の見学やお花見等、能古島の歴史を学び自然を楽しむ会員の交流会
元気100倶楽部 フォーラム	年1～2回	福岡市内のホール	生活習慣を改善し健康長寿を全うするための情報を得る健康イベント

「元気100倶楽部 サークル活動」【問合せ】博多サロン事務局 092-282-6001(博多養生処内) (※)は要予約

サークル名	開催日	会場	内容
博多おじやみの会	毎週 火曜日 11:00～14:00頃	博多養生処	脳の血流の増加や、活性化に効果があるといわれるおじやみ(お手玉)を会員が集い作っている。販売や寄付活動も行う。
博多まち歩き倶楽部 講師/松田一郎 (※)	奇数月 第2火曜日 14:00～15:30頃	博多養生処～博多のまち	博多の歴史を学んだ後に、実際にまち歩きを行う。 参加費:一般1,000円 会員800円
プレミアム KIMONO 着付け教室 講師/田中富美子 (※)	毎月 第4土曜日 ①13:00～14:55 ②15:05～17:00	博多養生処	自分でできる着物の着付けのポイントを学べる教室 都合に合わせて何回でも参加可能(用意する物は申込時に説明 購入前の相談受可能 販売は無し) 参加費:1回につき500円 定員:各回5名(要予約)
「新百人一首」かるた会 講師/小柳左門 (※)	偶数月 第3日曜日 13:00～14:00	博多養生処	毎回、「新百人一首」より抜粋した和歌を学び理解を深めた後、かるた会を行います。参加費:500円 定員:10名程
音読の会 講師/長村恵子 (※)	毎月 第4火曜日 13:30～14:30	博多養生処	詩や物語の音読を楽しむ会。脳活や口くう機能の改善効果も。参加費:500円

★元気100倶楽部ホームページ

<https://www.genki100club.com/>

会の目的や活動の紹介、イベントのお知らせ、入会案内などが掲載されています。また人生百年時代ジャーナルのバックナンバーを見ることができます。

元気100倶楽部



★元気100倶楽部 Facebookページ

<https://www.facebook.com/genki100club/>

イベントのお知らせ、活動の様子などが投稿されています。

昭和二十年、八月十五日
山から海まで、さき蒸るもの一つない焼跡の上に、真夏の太陽が照りつけ、焼跡は、ただ見ると、赤茶けた荒野にすぎませんが、といては瓦礫ばかりでもない。電柱の焼け残りや便器、金庫、水道管、ベッドの枠、ミシンのおかま、金網入硝子、その他さまざまの残骸が土に埋りついで、それ等は、ここが決して砂漠、もとの荒野ではない、つい近頃まで、人が住んでいたということを、懸命に主張するように見えませんでした。

焼跡の中の、そういった残骸にまぎれて、一人の子供が、うずくまっていた。年はずいぶん若く、その表情は老人のようにはぼんで、まったく生気がうかがえません。(中略)

子供の名は、カッチャンといました。カッチャンは、この町が焼けてから今まで、空ばかり見上げて、じつとうずくまっていた。二十年の夏は、晴れた日が続く、飛行機がしきりにとび交いましたが、そんなものには眼もくれず、カッチャンは、空からきつともどつて来るにちがいない、お母さんを待ちつつけていたのです。風に吹かれて、麻のように舞上がったお母さんを。

十日前に、カッチャンとお母さんの住むこの町は空襲を受けました。少々建てるにこんでいるだけで、何の工場も、軍の陣地もない住宅地なのですが、気まぐれにB29の落としていった焼跡で、たちまち燃え上がり、早く逃げれば、少しはなれた国民学校の校庭にたどりついたので、お母さんはいまこまこしていたのです。(中略)

道に、蛇の如く消火ポンプのホースが横たわり、バケツがころがり、直撃弾を受けたのか、男の人が死んでいました。いつのまにか、お母さんはカッチャンを抱きかかえていました。カッチャンは思苦しかったけど、泣き言いつける時じゃないとよく分かりました。

どさつと投げ出されるように、地面に置かれて、カッチャンがあたりを見まわすと、ずいぶん走ったようでしたが、そこは家からすぐの、小さな公園、といつても砂場とブランコだけしかない、カッチャンのよく知っている遊び場でした。結局、十重二十重に火がこんでいたから、遅くへは逃げられなかったのです。(中略)

焼ける音はますます凄まじく、公園をかこむ並みには、また火は移っていませんが、もう時間の問題とよく分かります。これだけ火の勢いが強いと、一軒一軒延焼して行くなんて生易しいものではなく、爆発するように燃え移るのです。空気が段々と熱くなる具合が、吸う息でさえ感じられ、木立ちの葉一枚一枚悲鳴を上げるように、ふるえています。今でさえこれなんだから、もつと火が近くなつたらどうなるか、お母さんは、水を探しましたが、ありません。(中略)

お母さんは、はじめて怖くなりました。眼をつむっていても、顔の色がはっきりわかれます。「お父さん」お母さんは、戦地にいる御主人に呼びかけ、すく、お父さんのために、カッチャンをこんなことで、死なしてはいけない、何か方法があるはずだ。

顔はカラカラに乾いていますが、着物に包まれた部分は、熱で汗にまみれ、ふだんならこの上なく気持ちがいいはずですが、お母さんはふと思いつき、

■のさか あきゆき 神奈川県生まれ。
主な作品『火垂るの墓』【一九四五・夏・神戸】
初出 『婦人公論』1971年4月号
初録 『中学校現代の国語 新版 3』
(三省堂、1978年)
底本 『戦争童話集』(中公文庫、1980年)

たこ 風になったお母さん

野坂 昭如 (1930-2015)

胸に手をさし入れ、汗をすくい上げると、カッチャンの顔にうつりました。ちょうど、化粧水でもぬるよう。

「もう少し辛抱よ、我慢するんですよ」(中略)

やがて、お母さんの汗はつきまじり、もう水分がなくなつてしまったのです。もちろつぶきもでません。「お母さん」カッチャンは、お母さんに頼つていれば、どんなことが起こつたって大丈夫と、信じていましたが、でも、時々、呼んでいないと、どこかへ行つちやいなうな気がするので。(中略)

この公園で、この砂場で、こんな風に火にかこまれるとは、誰が想像したでしょう。キャットキャットとはしゃぐ、もつと小さかつた頃のカッチャンの音が聞こえ、笑い声がうかび、気がつく、お母さんの顔をおおう掌は、涙でぐつしより濡れていました。何も考えず、お母さんは濡れた掌を、涙をカッチャンの火照つた顔にぬりつけた。そう、涙があつた、気がついたのは後からで、しばらくは、ほつておいても出て来るそれを、汗と同じようにし、しかし、その作業にうちこむと、つい悲しみがうすれ、涙が出なくなり。(中略)

教科書名短篇《人間の情景》より抜粋

ば無意識で、乳首をまさぐり、とたんにお母さんは、出るはずもないお乳をほつてみようと、思い当たつたのです。(中略)

お母さんは、必死で乳房をのみ、カッチャンを乳呑児のようにかかえて、吸わせました。少しでも出たら、カッチャンが飲んでもいいし、また汗や涙と同じようにしてもいい。(中略)

お母さんは、カッチャンの赤ん坊のあれこれを考え、考えるうち、もう体力が限界にきたのが、現在、火にかこまれているのは嘘で、自分は、お父さんと一緒に、すやすやねむるカッチャンの寝顔に見入つて、いるような錯覚が起り、熱さも感じなくなり、はつと気づくと、カッチャンは、頬をすぼめむさぼるように、お乳をのんでいました。

「ちよつと待つてね、後からいくらでも上げるから」お母さんは、また冷静になり、カッチャンを乳房からはなすと、両手でもみしだき、タラタラしたたり落ちるお乳を、カッチャンの顔や手足、胸、お腹にふりかけてやりました。飲むよりも、この方が今は楽になるはずだ。

すぐにとぎれてしまうお乳のしたたりを、お母さんは、たとえ乳房が切れてしまつても、わしつかみにし、カッチャンの体くまなくぬりまわします。しかし、お乳もやがてつきました。(中略)

「お母さん、熱いよ」カッチャンは、くつたりしたお母さんにこすりすり、悲鳴をあげました。「お母さん、怖いよ」泣きさけぶその声に、お母さんは、我にかえり、考えるのは、ただ水、水つ気のあるもの、それをカッチャンに与えなければいけません。

ただ、どうすればいいのでしょうか。お母さんの体は、マッチ一本でたちまち燃え上がりそうに乾きついでです。お母さんはカッチャンを抱きかかえて、「水、水」と、ひたすらそののみ考えました。もう水がどんなものであつたかさ、お母さんはわからなくなつていました。ミスミス、それだけがカッチャンをたすけてくれる。ミスミス、呪文のようにくりかえすうち、なんとお母さんの毛穴から、血が吹き出し、抱きかかえるカッチャンの体を、したたり流れたのです。ミスミス、どんどん薄れる意識の中で、お母さんはお念じつづけ、それにつれて、血は盛んに吹き出し、満遍なくカッチャンをおおいつけました。

やがて、火は衰えました。熱い空気が空に吸われ、炎上の煙は風に払われて、青空がのぞきました。「お母さん、カッチャンも、ようやく心地をとりもどし、自分においかぶさつてお母さんの体をゆすつて見ました。お母さんの体は、たわいなく横に落ち、それもそのはず、体中の水分を与えつくれたお母さんの体は、干物のようになつたことになつていました。

空襲の後には、いつも強い風が吹き荒れます。お母さんの体は、風に吹き起こされ、ふわつとびました。「お母さん、どこへ行くの？」カッチャンがびくくりしてたすねると、お母さんはふだんと同じ顔でニコリ笑います。カッチャンは安心して後について行くうち、急に強い風が吹いて、お母さんの体はすいっと宙に浮き、どんどん高くなる。お母さん「カッチャンが呼ぶと、そのつどふりかえりつ、お母さんの体は風のように、炎上の後の空に吸われ、天女のように舞いながら、やがて見えなくなつてしまいました。

カッチャンは待ちました。お母さんはきつともどつて来る、お腹も減つたし、喉もかわいたけど、お母さんが風のように舞い上がった所から一歩もうごかず、うずくまつて待ちました。べつにさびしくはありません、いつも空の上でお母さんが見ていてくれるように思えたし、お父さんが戦地へ出かける時「強い子になるんだよ」といった言葉も、お母さんかきいて知っています。

八月十五日、終戦の詔勅が、焼跡の上を流れる少し前、カッチャンの瘦せおとろえた体も、風に吹かれて、空に舞い上がりました。お母さんが迎えに来てくれたのです、まるで二つの風のように、お母さんとカッチャンは、真夏の太陽の輝く空に、はばたき舞いおどりながら、どんどん高く昇つていきました。焼跡をはるかに見おろして。

ロシアによるウクライナ侵攻から丸一年が経ち、国内でも近隣諸国に対する防衛力増強の動きが目立つようになりました。私たち「元氣100俱樂部」の前身である「新老人の会」の日野原重明会長の時代から、「戦争は二度と起こしてはならない」と、戦争体験を次世代に語り継ぐ活動を続けてきました。私自身も昭和20年(1945)6月19日の福岡大空襲を体験し、悲惨な現実を目の当たりにしました。今回改めて戦争の悲惨さを伝えるべく、野坂昭如氏の小説の一部を掲載しました。次号では「福岡大空襲」について振り返つてみたいと考えています。会員の皆様もぜひ戦争体験やご意見を寄せください。お待ちしております。(原寛)

*「教科書名短篇」——人間の情景は、2016年4月に中央公論新社から発行されたもので、その中の一篇として野坂昭如さんの「風になったお母さん」が収録されています。