

藍色の風 第16号 *Bando Heart Chronicle*

平成20年3月1日発行 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章

〒770-8025 徳島市三軒屋町下分28番地 <http://www.bandoheart.jp>

「14年連続糖尿病死ワースト1」はホント？

情報の出どころがわからないのですが、各種のメディアで「徳島県は14年連続、糖尿病死が全国一多い」と報道されています。毎日の診療で、糖尿病の患者さんは多いのですが、本当に徳島県は「14年連続のワーストワン」なのでしょう？昨年、徳島市内の内科開業医S先生に「そうではないよ」と教えられ、調べてみました。

死亡率をどのように計算しているのか考えてみましょう。資料は財団法人厚生統計協会が毎年出版している「厚生指標」という本から引用します。平成17年の徳島県の人口は805,743人で、この年に死亡した人は8,609人でした。死亡率は死亡者数を人口で割って計算するため、 0.0106845 と割り切れずに続く数字になります。このような小数点以下の数字を各都道府県で比較するのは面倒なため、通常この数字を10万倍します。人口10万人あたり、何人が死亡するかという事で比較するのです。このため、 1068.5 という数字が平成17年の徳島県の死亡率になります。これを粗死亡率と言います。

同様の方法で東京都の粗死亡率を出してみます。平成17年の東京都の人口は12,325,038人で死亡者数は93,599人でした。粗死亡率は 759.4 になります。年間の死亡率は徳島県では人口10万人あたり1,000人を超え、東京都は800人弱です。同じ日本人なのに、徳島県の人より、簡単に死ぬのでしょうか？「それはおかしい」と思うことでしょう。

そうです。高齢者の多い徳島県と若い人の多い東京都を単純に比較しても意味はありません。養護老人ホームと小学校とで年間の死亡率を比較し、優劣をつけるようなものです。この問題を解決するためにどのようにしているか、お示しします。

都道府県による人口構成の差を考慮して比較するためには、各年齢における死亡率をだすと、正確になります。40歳のグループ、41歳のグループ、42歳のグループ…しかしこのように各年齢全てで比較すると非常に煩わしくなってしまいます。このため、例えば徳島県の人口が、標準とする人口の年齢構成であれば、人口10万人あたりの死亡率はこの程度になると、計算式で計算し、推測した値を利用して比較します。これを年齢調整死亡率と言います。

平成17年の徳島県の年齢調整死亡率は男性が608.8 女性が304.5、東京都の男性は565.9 女性が299.4となり、女性ではたいして差がないものの、男性では徳島県の方がやや死にやすいか？ということになります。因みに年齢調整死亡率が最も高いのは男性では岩手県の647.3 女性では栃木県の324.4です。徳島県の男性は高い方(悪い方)から数えて全国18位、女性は13位に位置しています。

さて、本題の糖尿病死亡率について計算しましょう。平成17年に糖尿病関連で死亡した人は徳島県では男女併せて145人でした。これを人口で割って10万倍すると18.0となります。いわゆる粗死亡率です。同じようにして計算した東京都の糖尿病粗死亡率は10.2となります。徳島県のこの18.0とい数字は確かにダントツの1位です。しかしこれはあくまでも粗死亡率です。年齢調整死亡率ではないのです。徳島県が14年連続で全国ワースト1位といっているのはこの粗死亡率のことを言っているようです。

糖尿病による年齢調整死亡率を出してみます。平成17年の徳島県糖尿病死の年齢調整死亡率は男性9.4 女性6.0でした。男性で最も高いのは沖縄の10.0で、茨城、富山が9.5、徳島の9.4は第4位になります。第5位は

大分で9.3 第6位は兵庫の9.2でした。女性もトップは沖縄で6.3、徳島の6.0は第2位、第3位は三重の5.0、以下茨城4.8群馬4.7北海道4.6と続きます。

徳島県の糖尿病関連死が決して少ないわけではありませんが、14年連続全国ワースト1と報道されているのは粗死亡率での比較であり、正当な比較ではありません。年齢調整死亡率を用いて比較すべきでしょう。

因みに徳島県保健福祉部健康増進課が平成19年12月に『健康徳島21（改定素案）』を作っていますが、そこには糖尿病死に関して年齢調整死亡率での年次推移グラフがあり、「男女とも、糖尿病の死亡率の高い状態が続い

ています」と正確に表現されています。14年連続全国ワースト1位とは記載されていません。徳島県は「14年連続、糖尿病死ワーストワン」ではないのです。

政治をはじめとして、いろいろな分野で種々のスローガンが叫ばれます。しかし、そういったスローガンを耳にしたとき、そのものの本質を冷静に見極める姿勢が重要であると、いつも思います。

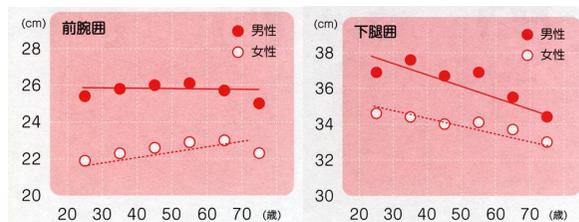
なお、念のために繰り返しますが徳島県の糖尿病関連死が少ないわけではなく、全国的にみても多いことに間違いはありません。糖尿病関連の合併症を起こさないために、きちんとした治療を受けられるようお勧めします。【坂東】

いくつになっても元気で、自立した生活を送るために

先日、趣味がフルーツと油絵という方が来院されました。3時間くらいフルーツのレッスンをして、その後、油絵を描かれるとのことでした。診察が終了し、少し気になるため、InBodyで筋力測定を行ってみました。案の定、下肢筋力が極度に低下しています。最近このような方が目立ちます。いくら内臓器の調子がよくても下肢筋力が衰えると、年をとってからの活動が大きく制限されます。

私達は日々暮らしていますが、体の筋力がどのような状態にあるのか、たいして気にしていない方が多いようです。我々の体力は加齢のみならず、運動しないことにより相乗的に低下します。行きたいときに行きたい所へ、他人の介助なしで行ける能力を保つこと。これが自立した生活に繋がります。そのためには体の筋肉を維持する工夫がどうしても必要です。生き甲斐があり、QOLの高い生活を送り、ある時点でポックリ死ぬ。自分も苦しまず、他人にも迷惑をかけず…というわけです。このような生き方を「直角型人生」と呼ぶ人がいます。

さて、加齢に伴って腕とふくらはぎの筋肉がどのように変化するかを示したのが図1です。男性も女性も、腕の筋肉は年をとっても比較的温存されていますが、ふくらはぎの筋肉は年と共に次第に低下しています。このように落ちていく筋肉を、トレーニングで維持しようとなしなれば、いくつになっても元気で、自立した生活を送るといった目的は達成できません。



【図1】加齢に伴う筋力低下

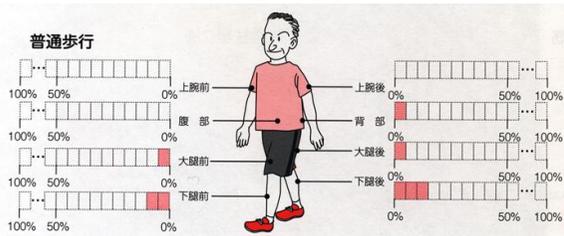
そういった面で良いお手本は女優の森光子さんです。今年5月に88歳になられますが、容姿だけでなく、歩行姿も極めて若々しく驚かされます。舞台での仕事を元気に続けるため、インストラクターにスクワットを勧められました。それ以来毎日、朝晩75回、合計150回行っているとある雑誌の記事にありました。森さん以外にも吉永小百合さん、黒柳徹子さんもスクワット愛好者です。



このスクワットをはじめとして、元気に過ごすための筋力トレーニングを皆さんにお勧めしようとしています。しかし、文章ではトレーニング方法の大事な点をきちんと伝えきれないため、診察時に看護師から説明するようにし、

『藍色の風』では筋肉トレーニングの総論的なことのみお伝えすることにします。

最初に、おなじみのウォーキングについて。ウォーキングは心臓や肺の機能を維持したり高めたりすることができ、また余分な脂肪を落としたりすることもできる効果的な方法です。しかし筋肉を鍛える運動としてはその強度が不足しています。図2は普通歩行をしたときに、体の筋肉を最大筋力に対してどのくらい使っているかを示したものです。

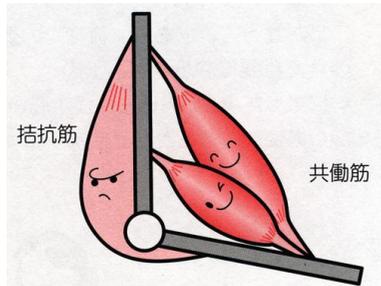


【図2】歩行時の筋力使用具合

ウォーキングでは腕や胴体の筋肉はほとんど活動せず、太ももの筋肉も最大筋力の5%程度しか働いていません。最も活動の大きいふくらはぎの筋肉でさえ、最大筋力の15%程度の活動です。筋肉トレーニングの理論では最大筋力の30~40%以上の運動強度でなければ、筋力の増強にはつながることがわかっています。ウォーキングは非常に重要な運動ですが、筋力増強という面では不十分なのです。

さて、私達が自分の体を移動させたり、いろんな動作をしたりするとき、抗重力筋とよばれる筋肉の一群が重要になります。私達が立ち上がる時、ふくらはぎの下腿三頭筋が足首を直角にし、太ももの大腿四頭筋が膝を伸ばします。そしておしりの大臀筋が股関節を伸ばし、脊柱

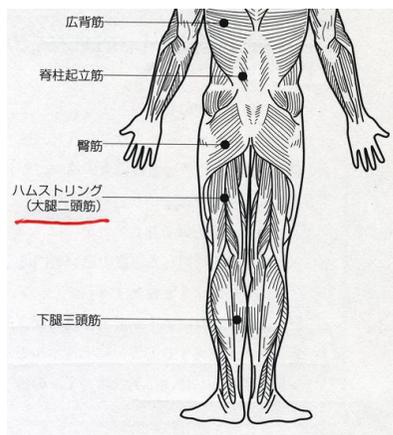
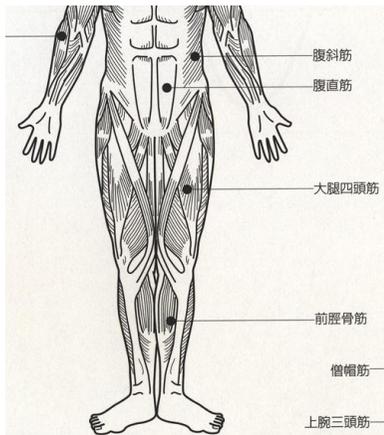
起立筋である背筋が体を支えます。このように、人が立ち上がる時に使う筋肉を抗重力筋と呼びます。しかしこれらの筋肉だけが丈夫でも完全ではありません。抗重力筋と拮抗する筋肉があり、それらの筋肉が抗重力筋とバランスよく働くことによって、私達は体を安定して維持することができるのです。



【図：共働筋と拮抗筋の関係】

ふくらはぎの下腿三頭筋とバランスをとるのが前脛骨筋であり、ふとももの大腿四頭筋に対しては、太ももの背中側にある大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋(3つの筋肉をまとめてハムストリングスと呼びます)、大臀筋に対するのが腸腰筋であり、背筋に対するのが腹筋です。ちなみにハムストリングスとは「もも肉のひも」という意味です。ハムを作るときに豚などの「もも肉」をぶら下げるために、これらの筋肉の腱が使われたことに由来しています。

いくつになっても元気で、行きたいところに行くことができ、自立した生活をおくる。そのために、これらの抗重力筋、およびそれと拮抗する筋群のトレーニングが重要です。一緒に筋力トレーニングを考えていきましょう。出典(貯筋運動：保健同人社、スポーツ医師が教えるヒザ寿命の延ばし方：アスキー新書)【坂東】



【図：抗重力筋と拮抗筋】

ご腸内の平和を守りましょう♪♪

私たちの消化管は全長 8m その粘膜の総面積は 400 平方メートル、テニスコート二面に相当します。その働きは単なる消化吸収の器官だけでなく神経が網の目に分布し、多くの化学物質を備え免疫細胞の宝庫でもあります。そのため外敵からいつも体を守り攻撃できる態勢を備えています。しかし何らかの原因で体の免疫力が弱まると防衛反応の一つとして下痢症状が現れることがあります。



下痢を起こす原因

細菌やウイルス：食べ物を介してウイルスや細菌に感染すると、胃や腸に炎症が起きて、体の中から悪いものを排泄しようと嘔吐や下痢を起こします。

消化吸収不良：飲みすぎや食べすぎ、消化のよくない食品のとりすぎやお

腹の冷え等により胃の機能や大腸の水分を吸収する働きが低下し下痢を起こします。

それ以外の原因：抗生物質の多用、ストレス、タバコ、睡眠不足、偏食やダイエット等

その中で今回は細菌やウイルスで起こる「急性胃腸炎」についてお話ししましょう。

主な症状として嘔気や嘔吐、下痢があり、腹痛や発熱・倦怠感を伴うこともあります。症状の程度や持続する期間には個人差があります。

1. 細菌性胃腸炎：気温が上昇した暑い時期に多く、食品や生水を介して感染します。

その予防方法は？ 体を冷やすと消化・吸収が低下するので冷たい食べ物や冷房などでお腹を冷やさないように気をつける。★食品は十分に加熱し調理法に注意する。

2. ウイルス性胃腸炎：冬場に流行する傾向があり、糞便を介して口から感染し家族や学校などで流行します。症状から「嘔吐・下痢症」ともいわれています。

その予防方法は？ ★家族や職場で流行している場合は手洗いをしっかりする。

対応方法

もし、かかってしまったら？

① 軽いムカムカ感や下痢で食事ができそうであれば食事をして下さい。ただし、肉類など脂っこい物はやめて消化のいい食事をしてください。

② 嘔吐や下痢症状がひどく食事ができない場合、また、食事することにより胃や腸が刺激されて嘔吐や下痢をする場合は食事を中止して消化管を休めることが大切です。食事や水分がとれなくなると脱水症状が現れる可能性があり、水分や電解質補給のために点滴を行う必要があるので主治医にご相談ください。

* 脱水症状とは：下痢や発熱、発汗などにより体に必要な水分が不足した状態のことをいいます。サインとしては、口の渇き、頭痛、吐き気、めまい、皮膚の乾燥、体温上昇、倦怠感、目がくぼむ、尿が減るなどの症状があります。

症状が治まってきたら？

常温のスポーツドリンクやお茶を飲んでみて、どうもなければ消化のいい食事を開始してください。体調をみながら徐々に普通の食事に戻していきましょう。

* 適している食べ物：おかゆ・具をやわらかく煮た味噌汁・スープなど温かいもの

* 適していない食べ物：熱すぎ、又は冷たすぎるもの・牛乳・ジュース・味の濃いもの・香辛料の強いもの・肉類など脂肪分の多いもの

いつも飲んでいる薬はどうしたらいいの？

強い嘔気や嘔吐がある場合は休んでください。

ただし、2日以上薬が飲めない場合は主治医に連絡をして対応方法をお尋ねください。

【看護師：速水・立石・竹内・長尾・阿部】

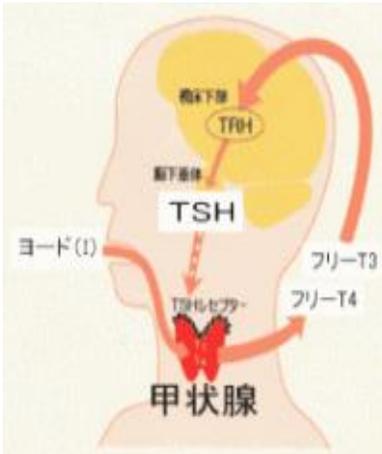
甲状腺と心臓の関係

甲状腺とは

甲状腺は男女を問わず、誰にでもある臓器です。のど仏の下に蝶が羽を広げて気管を抱くような形でくっついてあります。大きさは、縦×横 3～5 cm位・厚さ 1 cm位・重さは 15 g 位で、正常の甲状腺は柔らかいので外から触ってもわかりません。(右図)



甲状腺の働き



甲状腺は、(左図)のように食物中のヨードを材料にして甲状腺ホルモンを2種類合成し、血中に分泌する内分泌の臓器です。その甲状腺ホルモンにはヨウ素を4個もつT4と3個もつT3があります。身体の成長・発育や新陳代謝の維持に必須で、精神活動にも重要な役割を果たしています。甲状腺ホルモンの量は、脳にある脳下垂体から出る甲状腺刺激ホルモン(TSH)により調節されています。この甲状腺ホルモンのちょうど良い量が血液中存在することで、体の安定が保たれています。

《T3・T4・TSHは血液検査後結果に数字として出ます》

甲状腺ホルモンの過不足の全身症状

- 甲状腺ホルモンが過剰になる甲状腺機能亢進症・・・主な症状は、新陳代謝が亢進するため体重減少(食欲はある)・頻脈(脈が速く打つ)・動悸(ドキドキ感)・息切れ・体温上昇・多汗・手足(特に指)のふるえ・下痢しやすい(排便回数の増加)・落ち着きがなくイライラするなどがあります。
- 甲状腺ホルモンが不足する甲状腺機能低下症・・・主な症状は、新陳代謝が低下するため体重増加(食欲はない)・身体のむくみ・徐脈(脈が遅く打つ)・体温低下・皮膚の乾燥・便秘がち・不活発・無気力などがあります。

甲状腺ホルモンの心臓・血管系への作用

心臓は甲状腺ホルモンに感受性が高いため、他の臓器より影響を受けやすく、甲状腺機能亢進症及び機能低下症では様々な循環器系の異常を起こします。

甲状腺機能亢進時は、ホルモンが直接心筋の収縮能を増強させるため、最高血圧(上の血圧)が上昇します。また間接的に抹消血管の緊張度を下げるため、最低血圧(下の血圧)が減少します。そのため上・下の血圧の差より生じる脈圧が大きくなります(ドキドキ感を強く感じます!)。心筋への刺激で頻脈も起こります。心臓内の神経系である刺激伝道系に作用すると心房の筋肉が影響を受け、心房性の不整脈が多くみられます。中でも心房細動が高頻度に認められます。

また甲状腺ホルモンは冠動脈の攣縮を誘発する作用があり、それによる狭心症発作を起こすこともあります。

甲状腺機能低下時は、亢進時と逆のことが起こり、脈が遅くなったり心筋の収縮能が低下したりします。また抹消血管の緊張度増加により、上の血圧が下がり下の血圧が上がったりします。特徴的なこととして、心臓の周囲に水が貯まることもあります。機能低下の方の90%以上に二次性の脂質異常症を認めるため、動脈硬化からの狭心症、心筋梗塞などの発症に注意が必要です。

このため、動悸・頻脈や徐脈・心房細動といった不整脈のある場合などには、直接心臓に器質的疾患がないかのみをみるだけでなく、血液検査で甲状腺ホルモンの量を調べています。甲状腺がいつも穏やかで心臓と仲良くお付き合いして欲しいですね。

【臨床検査技師：田中・宮原】

何をどれだけ食べればいいのか？

『卵を1日1個食べてもいいですか？』『納豆を毎日1パック食べていいですか？』『トマトとりんごとバナナと牛乳と・・・毎日毎日食べてもいいですか？』

そんな疑問を解決するために“何をどれだけ食べればいいのか”をご説明します。生活習慣病やメタボリックシンドロームが気になる人は、この数量を1日の目安にしてください。体重オーバーで悩んでいる人は肉や魚、油の摂りすぎはないですか？

★1日の必要カロリー＝標準体重×25～30kcal で計算します。詳しく知りたい方は、食事相談でご説明しますので、受付で予約をしてください。

食品	1400kcalの場合		1800kcalの場合		目安量
	数量 (g)	熱量 (kcal)	数量 (g)	熱量 (kcal)	
ごはん	400	672	600	1008	米1合=570kcal
芋類	50	38	50	38	じゃが芋中1個=150g
果実類	100	52	100	52	バナナ1本=100g
砂糖類	10	39	10	39	砂糖大さじ1=9g
肉類	40	78	40	78	焼き肉1枚=20g ウイナーソーゼツ 1本=20g
魚介類	50	101	80	162	鮭1切れ=80g 焼き竹輪中=30g
大豆製品	70	72	70	72	豆腐1丁=300g
鶏卵	50	76	50	76	卵M寸1個=60g
牛乳	200	134	200	134	マグカップ1杯=200g
緑黄色野菜	120	32	120	32	人参1本=200g
その他野菜	230	58	230	58	玉ねぎ1個=200g
きのこ類	10	0	10	0	えのき1パック=120g
海藻類	3	0	3	0	
油脂類	5	44	5	44	調理油小さじ1=4g
種実類	1	5	1	5	ピーナッツ1粒=1g
合計1人分		1401		1803	

*ここで示すg数量は食べられる部分です。魚骨や果物の皮等、食べられない部分は除いて下さい。

Q. 脂肪分を多く含むのはどれ？少ないのはどれ？

- ① クロワッサン1個 (30g) ② 食パン6枚切り1枚 (60g) ③ 蒸しパン1個 (85g)

A. ①8.0g (134kcal) ②2.6g (158kcal) ③11.9g (291kcal)

脂肪分を減らすとカロリーダウンとなりダイエットに効果的です。脂肪は1g=9kcalです。

(エネルギー早わかり：女子栄養大学出版社 参照)

【管理栄養士：東】

花粉症とのつきあい方

こんにちは！3月に入り、ようやく寒さも和らいできましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。これから徐々に春らしい陽気になってくると、お散歩などが楽しいですね。でもこの時期に最も気になる事と言えば、「花粉症」。花

粉症の症状として、目のかゆみ・くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど、様々なものがありますが、どれもつらいですね。症状がひどいと、日常生活にも支障をきたします。そこで、今回は花粉症対策について調べてみました。

最初に言える事は、とにかく花粉を体内に取り込まない事です。外出時にはメガネ、マスクを着けるだけでも効果があると言われていいます。その他にも何かお役に立つ事はないのだから

うかと思い、いろいろ調べてみると、環境省のホームページに以下のような情報を見つけました。花粉症でお悩みの方、参考になさってはいかがでしょうか？

- ① 花粉情報を上手に利用する：花粉が飛散し始める時期をあらわす花粉前線に注意しましょう。花粉症には、花粉が飛散する2週間ほど前から抗アレルギー薬を飲む予防的治療に、効果があるとされています。花粉情報に注意し、できるだけ花粉との接触を避けましょう。
- ② 外出時には花粉を身体につけない工夫をする：マスクをつける。花粉症用のマスクやしめらせたガーゼをはさむと、さらに効果が高くなります。眼鏡をかける。つば広の帽子をかぶる。長い髪はまとめるようにする。スカーフを巻いて首をガードするなど肌は露出させない。外側に着る服は花粉の付着しにくい、すべすべした素材のものを選ぶ。
- ③ 室内に花粉を持ち込まないようにする：家に入る前に髪や服についた花粉を洋服ブラシなどでよくはたく。コートや帽子は玄関に掛ける。家に帰ったらすぐに顔・目・鼻をあらう。うがいをする。化粧をおとす。布団、洗濯物はできるだけ外に干さないか、早めに取り込みよくはたく。花粉の多い日はできるだけ窓を開けない。空気清浄機を利用する。室内をこまめに掃除する、床や家具はぞうきんがけをする。
- ④ こんな生活は要注意：タバコやアルコールは症状を悪化させる。かぜや過労、睡眠不足でも症状が悪化、不規則な生活や心身のストレス、急激な温度変化。
- ⑤ 花粉に負けない身体づくりをする：薄着、乾布摩擦、冷水摩擦、冷水浴、冷水洗顔など皮膚の鍛錬に努める。運動で体力づくりとストレス解消、高タンパクに偏らないバランスよい食事をする。以上、少しでも参考になれば幸いです。【受付事務：堺、美馬、谷口】

防災訓練に参加して

今年1月20日(日)に、南海大地震発生を想定した市民参加型の防災訓練が八万地区で実施されました。「地区の開業医と看護師が救護所で被災者の応急手当をする」という設定でした。八万地区の救護所は八万中学校など3カ所となっていますが、地域により設定されている救護所は異なるようです。訓練の前に常備されている救急セットを確認しましたが、中身を見てあまりの少なさに驚きました。多種類の物品は用意されていましたが、点滴は3本しかなく包帯やガーゼなどの衛生材料は十数人の処置でなくなってしまいう少なさでした。

医師会の担当者からは「医師や看護師が救護所に駆けつける時、自院からできるだけたくさん医療器具を持ってくるように。」との指示がありました。しかし、災害時には当院も被災しており、運よく持ち出せても車が使えない可能性が高く、当院からの物品搬送は不可能だろうと感じました。医療従事者だけが救護所に集まっても、医薬品がなければ行える医療行為に限界があります。

当日の訓練ではいろいろな病状に設定された被災者が搬送されてきました。しかし救護所には次第に重症の方が集まり始め、その方々を救急病院に搬送する手段が限られていることに気づきました。災害時には倒壊した建物などによって道路が寸断され、救急車が被災地へ到着できない事態となるでしょう。1995年の阪神淡路大震災の時、周辺都市から被災した神戸市へ向かうのに、約20kmのところを5時間かかった例もあります。普段なら1時間ほどで到達する距離でも、災害時には5~10倍の時間を要したそうです。

災害時に多数の傷病者が出た場合、受け入れる病院の医療体制の限界、傷病者の搬送困難など、人命救助には過酷な条件が重なることを私たちが十分理解し、さらなる対策を立てておく必要があると感じました。また、応急処置は医療従事者でなくとも、住民の方が対応できることも多く、「骨折は添え木で固定する。切り傷は出血がとまっていればそれほど悪化はしない」など、日ごろから応急処置に関して、興味をもっておかれるのも大事なことと思います。【看護師：竹内】

スウェーデンの工夫

年末年始の1週間をかけて、娘の留学先であるスウェーデンを訪ねました。滞在先が『脱化石燃料の町』として世界的に有名なベクショー市であり、どのようなエネルギーの使い方をしているのか、非常に興味がありました。

スウェーデンは2010年までに原子力発電を段階的に廃止すると一度は議決しましたが、2006年9月には廃止を棚上げする野党連合が政権をとり、今後どのような判断をするか注目されています。石油高騰の折、市民生活がどのような状況であるか、興味津々でした。

訪問した時の日中の気温は3~4度程度であり、それほど寒くはありませんでした。娘のホームステイ先にも泊めてもらいましたが、室内の暖房は各部屋の温水ヒーターのみで、日本でよくみられる電気ストーブやファンヒーターまた、空調設備はありませんでした。この温水がどこから送られてきているのかを尋ねると、翌日その工場を案内してくれました。

町の中心部から車で数分のところに、エネルギープラントと呼ばれる工場がありました。ベクショー市は人口8万人程度の小さな町ですが、このエネルギープラントで電力と温水を作っています。温水は道路下に埋設されたパイプを通じて各戸に届き、温度の低下した温水は再循環して工場に帰ってきています。この温水や電気を作るためのエネルギーは間伐された白樺のチップ材でした。スウェーデンでは白樺林が延々と広がっていますが、地元の資源を上手に利用しています。石油はどのように使われているのかと思いましたが、町中には日本と同じように車が走っており、ガソリン代は1リットル220円でした。

広大な白樺林があるとはいえ、このような温水システムが運用できるのは国土面積が日本の1.2倍でありながら、人口が900万人前後という人口密度の低さゆえだと思います。日本で同様のシステムを運用するには無理があると感じますが、身近な資源利用の方法はお手本になると感心しました。

日本では管理されずに放置されている森林が多いと報道されています。以前、上那賀を襲った台風の後、現地救援に行きました。その帰り、ダム湖に大量の間伐材が流れ込んでいるのを見かけましたが、この木材を処理するために

かなりの経費がかかったと新聞で報道されました。湖面に浮かんでいる木材をみて、なんともったいないことかと思ったことでした。

さて、石油の値段は今後もジワジワと上がっていくことでしょう。このような状況で、かつては利用するには採算が合わないとして放置されてきた日本の森林など、我々の周囲にある資源利用を再度検討する必要があると思います。2月17日の徳島新聞にも「製材時に不要となり、処理に困っていた杉やヒノキの樹皮を燃料に使用する工場が、大分県で稼働する」と報じられていました。

短い滞在期間ながらスウェーデンの人達と話し、個々人のレベルにおいて日本人がスウェーデン人より劣っているとは思いませんでした。ごく普通の、気のいい恥ずかしがり屋の隣人です。個々人として特別な差がないのに、エネルギーの使い方をはじめとして、なぜスウェーデンには国としての賢明さが見えるのかと考えました。

伝教大師、最澄がその著書『山家学生式』の中に「一隅を照らす 此れ即ち国宝なり」という言葉を残しました。一隅を照らす人が多くなればその国は繁栄すると私も考え、行動してきました。しかし、地球規模の係わりの中で、日本が「一隅を照らす」人の集団であるだけでは、国を適切に維持できないと思います。「一隅を照らすこと」は非常に重要で、個々人はそれを目指すべきでしょう。しかしその「一隅を照らす人々」を束ね、国としての方向付け、施策提案のできる人が必要です。「一隅を照らしたこともない人」が単に二代目三代目の継承として、全体を統括しようとしても適切な導きができないことは明らかです。歴史的、空間的な拮据りを見据えて、国や地方を束ねていける経験豊富な人、このような人がどのくらい、我が国に存在しているか、どのようにしてそのような人材を育成するか、これが今の日本の真に重要な課題ではないかと、帰国便の機内で思いあたりました。 【坂東】



(エネルギー工場)