

會報

第630号

2021年3月1日発行

一般社団法人

監査懇話会

編集発行人 太田 剛

<https://kansakonwakai.com>

特別寄稿

企業人(とOB)に今求められる健康管理とは

JFE スチール(株) 本社健康管理室長 (専属産業医)
都庁前血管外科・循環器内科 血管病総合センター院長
JFE スチール(株) 本社顧問

久保 ^{ひでゆき} 淑幸氏

重松 宏氏

【はじめに】

2019年12月、中国・武漢に端を発した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は世界中で猛威を振るい、終息の兆しを見せるどころか今なお感染の勢いが衰えません。我が国でも昨年末より第3波に見舞われており、2021年1月早々に東京を始めとする11都府県に再度の緊急事態宣言が発出されました。人から人へ伝播する感染症ですから基本的には「他人との接触を避ける」事が必要となります。われわれ人類が築き上げてきた「コミュニケーション」が大きな危機に瀕しており、誰もが大なり小なりのストレスに晒されています。「テレワーク」の導入が一気に進む中、企業は新しい働き方を模索しています。この避けようもない大きな変化の荒波の中で、私たち産業医は企業で働く方々の健康管理に目を光らせています。もちろん、未曾有のパンデミックですから私たちにとっても手探りの連続です。

【我が国における健康をめぐる施策の変遷】

さて、今回健康に関するお話をお届けすることになりましたが、まず始めに我が国における第二次大戦後の「健康をめぐる施策の変遷」を説明しておきたいと思えます。

そのスタートは何と云っても、1946年11月に「日本国憲法」が制定され、その25条に「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」と記され、新しい社会保障制度の基本理念が示された事にあります。

一方で戦後の我が国が直面した最大の問題は社会情勢の悪化や海外からの引き揚げにより急性感染症が大規模に流行したことでした。このため1948年に「予防接種法」が制定されています。また1951年には新「結核予防法」を制定し結核対策を社会保障制度の一環としたため、結核の死亡者数が著しく減少しました。他

方、この頃から脳血管疾患、がん(悪性新生物)、心疾患の死因順位が年々上昇し、1951年には結核に代わって脳血管疾患が第1位、1953年にはがんが第2位、1958年には心疾患が第3位となりました。現在の死因上位3疾患と同じ構造が既にこの時点で形成されていたことは驚きです。いわゆる「成人病」対策が、早くも昭和30年代において保健医療の大きなテーマでした。

また、忘れてはならないのが1958年に「新国民健康保険法」が制定され、1961年4月より我が国が世界に誇る「国民皆保険」の体制が確立したことです。以来、現在に至るまで世界的にも高い保健医療水準を維持しています。

そして1964年10月に開催された東京オリンピックが契機となり、「健康・体力作り」の気運が高まり同年12月に「国民の健康・体力増進対策について」が閣議決定されました。このことによって全ての国民に対する積極的な健康づくり対策が展開されることとなります。先の東京オリンピックによって始まった健康づくり対策が、今回のオリンピックイヤーに大きな変革を迫られていることには思いがけない縁を感じます。

1970年代に入ると「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識が必要とされ、1978年以降現在に至るまで以下の様な4次に渡る10カ年計画「国民健康づくり対策」が展開されています。

労働者の健康確保対策としては1972年に「労働安全衛生法」が制定されています。

(1) 第1次国民健康づくり対策(1978年～1988年)

健康診断の実施・充実による疾病の早期発見・早期治療など国民の健康を守るための環境整備を重視しました。また、健康づくりの普及啓発事業を重点的に推進することにより、従来、「治療」のみに力点が置かれていた保健医療分野に、一次予防と二次予防という概念を導入しました。

(2) 第2次国民健康づくり対策 (1988年～1998年)

「アクティブ80ヘルスプラン」

1984年に女性の平均寿命が80歳を越え人生80年時代が現実的なものとなったため80歳になっても自立した人生を送れるようにするという趣旨で「アクティブ80ヘルスプラン」と銘打った第2次国民健康づくり対策が始まりました。従来の施策について一層の充実を図るとともに、これまでやや取組みが遅れていた運動面からの健康づくりに力を入れ、運動指導者の養成などが行われました。

この間1996年に公衆衛生審議会において、それまで「成人病」と呼ばれていた一群の疾病が「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」という観点から「生活習慣病」として改めて定義されました。

(3) 第3次国民健康づくり対策 (2000年～2012年)

「健康日本21」

この間にも急速な高齢化や生活習慣の変化により、疾病の構造が変化し、疾病全体に占める生活習慣病の割合が一層増加してきました。

こうした疾病構造の変化に対応するために、21世紀を目前とした2000(平成12)年、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題について具体的な目標を設定し、国民が主体的に取り組める新たな健康づくり運動として「健康日本21」(21世紀における国民健康づくり運動)が策定されました。「健康日本21」においては疾患の一次予防に一層の重点が置かれ、以下の9分野においてそれぞれの細目(59項目)に具体的な数値目標が設定されました。

①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・心の健康づくり、④たばこ、⑤アルコール、⑥歯の健康、⑦糖尿病、⑧循環器病(脳卒中を含む)、⑨がん

この第3次国民健康づくり対策の期間中、2001年には厚生省と労働省を統合する形で厚生労働省が発足しています。2003年には「健康増進法」が施行され、国民の健康づくりを積極的に推進する法的基盤が整備されました。また、2005年にはメタボリックシンドロームの診断基準が公表されています。

(4) 第4次国民健康づくり対策 (2013年～2022年)

「健康日本21(第二次)」

「健康日本21」に掲げられた目標(9分野59項目)の達成状況が2011年に公表されました。「目標値に達した」と「目標値に達していないが改善傾向にある」を合わせ、全体の約6割で一定の改善が見られたと評価されましたが一部の項目では悪化も見られました。この評価を踏まえて、さらに10年後を見据えて「健康日本21(第二次)」が策定されました。「健康日本21(第二次)」においては生活習慣病の発症予防と重症化予防などの5つの基本目標が改めて掲げられましたが、その中でも中心課題とされたのが健康寿命の延伸と健康格差の縮小でした。平均寿命が伸びても健康寿命との差が広がれば、日常生活に制限のある



久保 淑幸氏



重松 宏氏

「不健康な期間」が拡大することになります。このため健康寿命に関する目標は、「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」とされました。また、各分野の合計53項目が具体的な目標として再設定されました。

2018年には中間評価が行われ53項目中32項目(60.4%)で改善していると判定されています。その上で必要な項目については目標値が修正されて現在最終段階にあります。

【健康管理において重要なこと】

以上我が国における戦後の「健康をめぐる施策の変遷」の概略を説明しました。健康管理においては何より「健康に対して関心を持つ」ことが大変重要だからです。もちろん特に意識せずとも健康を維持している方も多くいますが、今や「40～74歳男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われる者または予備軍と考えられる(平成16年国民健康・栄養調査報告一厚労省)」状況ですからやはり、多くは健康への無関心・不健康への無対応(放置)が招いたものと推察されます。

国や地方自治体は前述のような政策に基づき様々な取り組みを繰り出しており、それに伴って多くの企業・健保が「健康経営」を実践しています。皆様のご存じの企画もあるでしょう。まずはそれらに関わってみることが、意外と健康管理の早道です。

それと同時に大切なことは「健康はただでは手に入らない」ということです。健康な心身を手に入れるため、あるいは維持するためには「時間」であったり、「汗」であったり、あるいは「お金」であったり、「それなりの対価」を差し出さねばならない」という意識改革が必要です。また、健康に関する自己管理能力を再点検しておく必要もあります。以下具体的に健康管理の要点を述べていきます。

【健康診断・人間ドックについて】

企業の従業員であれば、労働安全衛生法によって1年に1～2回の定期健康診断の実施義務が事業者課せられています。しかし、経営者や個人事業者となつてその枠組みから外れると自分で健診を受診する必要があるうっかり忘れる事態が想定されます。人生100

年時代に向かい、会社を離れてからも20年、30年の余生が稀ではなくなり、加齢による発がんのリスクを考慮すればむしろこの間の健康診断がより重要になります。健康寿命を延ばすためには最低でも1年に1回の健康診断・人間ドックを受診しましょう。専門の健診機関だけでなく自由診療がゆえに大病院でも経営戦略として人間ドックを運営しています。2020年度は緊急事態宣言で4月、5月にほとんどの健診機関が休止したため、そのしわ寄せが後半に集中し、予約困難となった健診機関も多かったようです。

COVID-19のパンデミックによって世界各国の医療機関が逼迫し、待機的手術を延期せざるを得ない状況が発生しました。これを危惧したQueen's University (カナダ)の研究者が2020年11月に、「多くのがんで手術の遅れが4週間当たり死亡リスクを6～8%上昇させる」という研究結果を発表しています。早期発見・早期治療が重要なのです。

受診に際しては、できれば項目の限定された「健診」ではなく、費用はかかりますが、検査内容の充実した「人間ドック」を申し込んで、内視鏡検査やCT・MRI検査などのオプションを追加されることお勧めします。内視鏡検査で辛い思いをした方もいると思いますが、最近では鎮静（眠っている間に検査が終わります）は常識になっていますし、CT検査も画像処理技術の進歩により被曝量が格段に少なくなっています。高めの料金であっても病気（特に悪性疾患）を早期発見・早期治療するための投資ですから費用対効果は十分高いと言えます。

さて、せっかく受けた人間ドックですが、その結果は有効活用されているでしょうか？要再検査、要精密検査、要受診、要治療などの判定が出ているにもかかわらず放置されてないでしょうか？判定の指示に従いその後の検査・治療につなげていくことが大切です。今一度お確かめ下さい。

また、検査値が正常でも、それが薬を飲まずに正常なのか薬によって正常なのかは大きく違います。やむなく飲んでる薬だとは思いますが、できるだけ脱却しようとする意識が必要です。

【体重管理・栄養・運動について】

体重コントロールは重要です。体重は生活習慣を反映するバロメーターと考えて下さい。肥満（BMIが25以上）の方は「結果として体重が減るような生活習慣」を身につけることが大切です。肥満から脱却することで各種生活習慣病の予防・病状改善に大きく役立ちます。無理な食事制限ではなくできれば運動によって減量しましょう。急激な減量は危険です。1か月で1.0kg位の緩やかなペースが良いでしょう。コンスタントに続けることが重要で、半年で6kg、1年で10～12kg減量できます。

栄養に関しては過剰なカロリーの摂取を控えると同時に、立って歩くための骨と骨格筋を維持できるように蛋白質とカルシウムの摂取量を意識して下さい。糖質（炭水化物）ダイエットが評判を呼び効果を上げる

人も多いようですが、過度の糖質制限は却って蛋白質を失うので要注意です。

企業の保健師・栄養士の保健指導・栄養指導を受けることは大変有益です。

1980年代までは運動習慣というと競技選手、一部の愛好家、健康意識の高い富裕層に限られていた感があります。それが今や国策として全ての人が（子供の頃からの）運動習慣を求められており隔世の感があります。誰もがフィットネスクラブに入会する時代になりました。

ご存じのように運動には有酸素運動と無酸素運動がありそれぞれに長所がありますが、私（久保、以下同）のお勧めは有酸素運動、中でもウォーキングです。ウォーキングには以下のように多くのメリットがあります。

- ①時と場所を選ばない
- ②初期投資・維持費不要（ウォーキングシューズくらいは買って良いかもしれません）
- ③「しんどく」なく長時間持続出来る
- ④ジョギングやランニングに比べて膝や腰への負担が格段に少ない
- ⑤特別な技術を要しない
- ⑥減量できる、生活習慣病の予防・病状改善に役立つ

ただし、ウォーキングをするだけではマラソンは速くなりません。「マラソン」が速くなろうと思えば「マラソン」をトレーニングする必要があります。

歩くときのコツは、心拍数が100～110位になるようなやや早足でできるだけ止まらないで持続して歩くことです（設定する心拍数は主治医の先生にご相談下さい）。今やApple Watch等のウェアラブルデバイスで運動中の心拍数も簡単にモニターできるようになっています。20分くらいで体が温かくなり全身にジワッと汗が出てきます。1日1時間くらい、週に4日以上行いましょう。通勤時間を利用すれば時間は確保できます。私はほぼ毎朝7.5km（約10000歩）を歩いて通勤しています。コロナ禍で外出自粛を求められることもある今日この頃ですが、人の密集しない屋外を足早に歩くだけですから感染のリスクはほとんどないと思われれます。

ウォーキングで十分に減量できます。ただし、確実に減量しようと思えば1日に15000歩以上歩くことが必要になります。また、米国にYou can't out-exercise a bad diet.（どんなに運動しても悪い食事には勝てない）という言葉があるように食事に全く無頓着では減量効果は上がりません。

体重が減る快感を一度味わうとやみつきになること請け合いです。

足腰の筋力を維持するためならスクワットをお勧めします。机を前にして立ち、両手を机において軽く体を支えながらスクワットします。しゃがむ深さは各自の体力に合わせて調整して下さい。しゃがんだお尻の下に低い椅子を置いておくと転倒防止になって安全です。

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」、略して「ロコモ」という言葉も大分浸透してきました。「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」を指します。死亡要因としての「運動不足」は喫煙、高血圧に次いで第3位であり毎年5万人もの人が「運動不足」が原因で亡くなっています。ウォーキングもスクワットもロコモ対策・運動不足対策としてうってつけです。

【タバコについて】

現在喫煙している方はこれまで幾多の禁煙勧告を跳ね返してきた筋金入りのSMOKERでしょうから、今更本稿で述べることはしません。しかし、視点を変えて受動喫煙の加害者になっていることを認識して下さい。自宅では吸わないという方は副流煙による二次喫煙を避けることはできるでしょうが、最近では衣服や毛髪に付着したタバコの有害成分が放散されることで発生する三次喫煙（残留受動喫煙）による健康被害が注目されています。「家族をタバコの被害者にしない」、禁煙の動機としてはそれだけでも十分過ぎるでしょう。

【ストレス・睡眠について】

2020年12月、筑波大学が「新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルス問題の総合調査研究」の結果を発表しました。その中で

- ・8割の人が新型コロナウイルスに対してストレスを感じており、約半分の人が恐怖や不快感を有していること
- ・うつ・不安、PTSD症状とも従来の災害と同程度、またはそれ以上に高かったことが報告されています。

年齢別に比較したところ高齢になるほどストレスを感じている割合が高いようです。

自粛期間中に有効だった生活上の対処法は①自宅でできる活動を楽しむ、②十分な睡眠を取る、③COVID-19に関する正しい情報を入手する、という順に多く見られており参考になります。

また、2020年10月に日本医師会から発表された「第7回日本の医療に関する意識調査」によると

- ・新型コロナウイルス感染症の蔓延により82.1%の国民が生活の不安を感じている。
- ・外出や人との交流が減って精神的不調やストレスを感じている人は35.6%、運動不足で体の不調を感じるようになった人は20.7%とされています。

新しい働き方として「テレワーク・在宅勤務」が急速に拡大したため、職場におけるコミュニケーションの欠如や、逆に家族との間の摩擦など思いがけない影響が出ておりストレスの原因となっています。ストレス耐性には個人差がありますが、身体不調やメンタル不調が出現する前にまずはセルフケアを行いましょう。セルフケアの要点は円滑なコミュニケーションと自分なりのストレス解消法です。何でもいいので自分

なりの解消法を持ちましょう。他の人のアイデアも参考にしましょう。気楽に始められることが重要です。また、企業の産業衛生スタッフとの面接も有効です。

良質な睡眠はストレス軽減のためのみならず健康な生活にとって不可欠です。睡眠に苦勞する人は辛い思いをしています。安易に薬に頼りがちですが、最近では睡眠に適した環境を整える必要性が指摘されています。睡眠衛生指導を行うスリープクリニックも増えていますので専門医を受診しましょう。

睡眠障害の中でも「睡眠時無呼吸症候群」は家族から指摘されることも多いようです。診断がつけば「CPAP」と言う呼吸補助装置を使用することで劇的に改善することが期待できます。

【かかりつけ医について】

前述の日本医師会の調査では

- ・かかりつけ医がいる人は全体の55.2%で過去から大きな変化が見られなかった。
 - ・「いないが、いるとよいと思う」人の割合は全ての年代で増加し、コロナ禍の中、かかりつけ医を持つことへの要望が高まっていると推測される。
 - ・かかりつけ医がいる人は健康度に関わらず、いずれの年齢層においても健康管理をより多く行っている傾向が見られた。
- と報告されています。

患者さんの求めるものを先回りして提供できる医師、そしてできれば自分と相性の良い医師は人生における強力なサポーターです。そのような医師は数多く存在していますが、巡り会うとなれば一期一会かも知れません。では、どのようにしてそのような「かかりつけ医」を見つけるか？平凡な解答で申し訳ありませんが「口コミ」が一番だと思います。アンテナを張っておくことが重要です。

【産業医は報われない？】

先日、社員A氏が度重なる私の説得に応じて禁煙に踏み切りました。私としてはA氏の人生に多大な貢献ができて産業医冥利に尽きる、といったところですが、同時に今後A氏から特に感謝されることもないだろうと淡々としています。話を単純にすると、本来肺がんに罹るはずだったA氏は禁煙のおかげで健康な生涯を終えることとなります。平穏な日々が続く中で私に感謝するタイミングがないのです。このまま喫煙を続けていれば肺がんになった時に、私の忠告を聞いておけばよかったと後悔することはあるでしょうが。

同じことが普段の健康管理にも言えます。健康とは失ってみて初めて(?)その価値の大きさに気づくのです。しっかり健康管理をすればするほど平穏な生活が続き、果たしてその価値に気づくことができるか？報酬の実感を得にくいことが健康管理が難しい一因です。そのためにも健康管理を生活習慣として完全に日常生活に組み込むことが求められるのです。

【終わりに】

1946年にWHO（世界保健機関）が「健康とは単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」と健康を定義しました。人間の究極の目標が「幸せに生きる」ことであるなら健康はまさにその土台です。

COVID-19のパンデミックの中、いかにして健康を増進させるかという手探りが続きますが、いかなる世の中であろうともひとりひとりが「健康を望み、求める」事がはじめの第一歩になります。「健康はただでは手に入らない」「健康な心身を手に入れるため、あ

るいは維持するためには“それなりの対価”を差し出さねばならない」という私の持論を再度強調し、また、新型コロナウイルス感染症の一時も早い終息を願って本稿の筆を置きたいと思います。

※重松宏氏は1972年東大医学部卒、東大第一外科講師、助教授、東大病院手術部長を歴任。2005年東京医大教授、11年国際医療福祉大教授を経て、19年から現職。

※久保淑幸氏は1987年東大医学部卒、三楽病院外科科長等を経て、2017年4月現職。ネット情報によると、趣味は「奥さんを大事にすること」。

研修見学会

誌上「谷中七福神めぐり」

新年恒例の七福神めぐり、今年は谷中七福神を計画しましたが、コロナ禍の影響で残念ながら中止せざるを得ませんでした。実施予定当日（1/7）発行のメルマガに「谷中七福神めぐり」を掲載いたしました。七福神の途中にある施設、史跡、見どころの紹介を含めて誌上「谷中七福神めぐり」としてまとめ直しました。緊急事態宣言下では外出にも制約がありますが、後日散策される際の資料としてご活用いただければ幸いです。（主幹事・飯盛 孝夫 副幹事・杉山 通人）

— スタート JR 田端駅から、ゴール JR 上野駅まで —

【田端駅】～5分～【東覚寺】～18分～【青雲寺】～2分～
【修性院】～13分～【長安寺】～6分～【天王寺】～17分～
【護国院】～21分～【不忍池辨天堂】～8分～【上野駅】

* 移動時間は合計約90分（寺院での滞在時間、周辺施設・史跡等の見学時間は含まず）



まずは七福神めぐりについての“豆知識”から

(1) 七福神信仰（参拝）と創設者について

七福神信仰（参拝）の創設者は、徳川家康に仕えた上野・東叡山寛永寺の開祖、慈眼大師天海僧正とされています。経典（仁王経）の七難即滅、七福即成の文に基づいて日常生活を平和に暮らす教を七福神で説き、信仰を勧めたと伝えられています。七福神は、寿老人の長寿、大黒天の富財、福祿寿の人望、恵比寿の正直、弁財天の愛敬、毘沙門天の威光、布袋尊の大量を表しています。

(2) 谷中七福神めぐりについて

谷中七福神めぐりは江戸で最も古い歴史を持ち、その起源は江戸中期の宝暦年間（1751～64年）までにさかのぼると言われています。谷中七福神の所在は現在の行政区画では台東区・荒川区・北区の3区にまたがっています。またJR山手線の田端、西日暮里、日暮里、鶯谷、上野と5つの駅に亘って歩きます。他の七福神めぐりには神社も入っていますが、谷中七福神めぐりは寺院だけです。神社は一つもありません。

それでは、JR 田端駅北口からスタートしましょう

一番目の東覚寺に行く前に、JR 田端駅北口から歩いて2分のところにある『田端文士村記念館』に立ち寄りましょう。田端には明治中期ごろより、芥川龍之介、菊池寛、小杉放庵、板谷波山など小説家、詩人、

歌人、画家、工芸家（=文士）が集まり住むようになり、互いに影響しあいながら文化活動を行っていました。ここではその歴史を記念し、彼らの功績や素顔を紹介しています。展示室には田端文士の関係資料等が多数展示、紹介されています。そのなかには芥川龍之介が田端で暮らした家を1/30ほどの大きさに復元した模型もあります。また彼らの在りし日を映像で偲ぶこともできます。

1. 東覚寺（とうかくじ）（福祿寿）

東覚寺の創建は室町時代中期（1491年）で、門前にある赤紙仁王「石造金剛力士像」は江戸中に流行していた疫病を鎮めるために宗海（しゅうかい）という僧侶が願主となって寛永18年（1641年）に造立されたと伝えられています。この赤紙仁王は、自分の身体に悪いところがあれば、仁王像の同じところに赤紙を貼ると病気が治ると信仰されています。裏の庭園には金ぴかの福祿寿が祀られています。



東覚寺本堂

東覚寺から青雲寺に行く途中には最近では珍しくなった『銭湯』が2軒ほど残っています。ここで銭湯に関する“うんちく”を。銭湯は正式には「普通公衆浴場」と言います。「その他の公衆浴場」としてサウナ風呂、健康ランド、スーパー銭湯等があります。もともと江戸時代の公衆浴場には分類として「風呂屋」と「湯屋」があったそうです。水蒸気に満ちた部屋に入って蒸気を浴びて汗を流す、蒸し風呂タイプが「風呂屋」で、沸かした湯を浴槽に入れ、湯を身体にかけたり浸ったりするタイプを「湯屋」と呼んで区別していたようです。ところで銭湯の料金は都道府県ごとに統一した料金ですが現在最も高いのは神奈川県で490円、最も安いのは佐賀県で280円です。ちなみに東京は470円です。（2021年1月現在の大人料金）

2. 青雲寺（せいうんじ）（恵比寿）

日暮里の地は、江戸時代中頃より「日ぐらしの里」と呼ばれて、四季折々の花樹を楽しむ江戸の人々の行楽地として賑わいました。青雲寺は修性院と共に「花見寺」と呼ばれ、



青雲寺本堂

豊かな自然に囲まれて草花を数多く植えた庭園があったと言われています。また、滝沢馬琴の筆塚の碑があります。

3. 修性院（しゅうしょういん）（布袋尊）

修性院は、江戸時代には数多くの草木を植えて「花見寺」の名にふさわしい庭園を造り、四季の自然を楽しむことができたと言われていました。現在の修性院は、本堂に祀られている大きな布袋尊の徳のある姿が有名で、「日ぐらしの布袋」と呼ばれています。見とれているうちに日が暮れてしまった、という言い伝えです。寺を囲む塀に描かれた色々な姿の布袋尊の絵が参拝者を癒してくれます。



修性院本堂

修性院から長安寺へ向かう途中には『谷中ぎんざ』があります。この商店街は昭和20年頃に自然発生的に生まれ、今も昔ながらの個人商店を中心に、様々な業種約70店舗が全長170m程の短い通りに立ち並び、下町の活気と人情を味わうことができます。平成に入り、谷中・根津・千駄木の界隈が「谷根千」と呼ばれて注目が集まり、今は下町の散策地の中心として、海外からの旅行者も多く立ち寄ります。ここで食事をするもよし、店を覗いて小間物や土産物を買うもよし。そして夕焼けの絶景スポット『夕やけどだんだん』へ。階段の上から振り返れば『谷中ぎんざ』を見下ろすことができます。

さらに歩を進めると、『朝倉彫塑館』があります。明治～昭和の彫刻・彫塑家であった朝倉文夫のアトリエ兼住居を改装した美術館です。館内の展示品もさることながら朝倉文夫本人が自ら設計した洋館と日本建築の折衷建築の木造三階建てが見事です。中庭の池を中心とした日本庭園と、日本で最初の屋上緑化と言える大きなオリーブの樹が印象的な屋上菜園も特徴的です。建築物や庭園に興味ある方は必見です。

長安寺のすぐ手前の道を入ったところにある『観音寺の築地塀』も必見です。江戸時代に築造された37.6mの土と瓦を交互に積み重ねて造った土塀に屋根瓦をふいた珍しいものです。ここを通るとまるで同時にタイムスリップした気分になります。

4. 長安寺（ちょうあんじ）（寿老人）

長安寺の歴史は古く、創建は寛文9年（1669年）とされていますが、これよりさらに400年も前にさかのぼった板碑（いたび＝塔婆の一種）が残されています。また、長安寺には明治初期の日本画家・狩野芳崖（1828～88年）の墓所があります。

ここからは谷中霊園方面へ向かいます。まずは霊園の中に残る『天王寺五重塔跡』へ。天王寺(元は感応寺)五重塔は寛永21年(1644年)に建立されましたが、130年ほど後の明和9年(1772年)“目黒行人坂の大火”で焼失し罹災から19年後の寛政3年(1791年)に再建されました。幸田露伴の小説『五重塔』のモデルになったのも寛政3年再建のこの塔です。明治元年(1868年)の戊辰戦争で天王寺は炎上するも五重塔は焼失を免れ、明治41年(1908年)東京市に寄贈され、谷中霊園のランドマークとなりました。その後関東大震災や東京大空襲の被害にも合わず東京の名所の一つでありましたが、昭和32年7月6日、放火により焼失しました。以後五重塔は再建されず、現在はその基礎部分のみが残されています。焼失前の塔は総檜(けやき)造りで、高さ34.18m。関東で一番高い仏塔でした。



長安寺本堂

5. 天王寺(てんのうじ)(毘沙門天)

天王寺は鎌倉時代の創建と言われ、都内有数の古寺です。また、江戸時代には「富くじ」(現在の宝くじ)が興行され、目黒の瀧泉寺(りゅうせんじ)、湯島天神とともに江戸三富と呼ばれて賑いました。また、既述の通り幸田露伴の『五重塔』のモデルとなった天王寺五重塔は昭和32年7月に焼失してしまいました。



天王寺毘沙門堂

『谷中霊園』は都立の霊園です。面積は約10ha、およそ7,000基の墓があります。徳川15代将軍慶喜や鳩山一郎、横山大観、鏑木清方、佐佐木信綱、渋沢栄一、長谷川一夫、森繁久彌、円地文子、平尾昌晃などの著名人が眠っています。谷中霊園は“谷中墓地”と呼ばれることもありますが、“谷中墓地”と称される区域には都立谷中霊園の他に天王寺墓地と寛永寺墓地も含まれているそうです。

谷中霊園を後にして、護国院を目指しましょう。途中上野桜木交差点にある『旧吉田屋酒店』に立寄ってみましょう。明治43年(1910年)に建てられ、昭和61年まで谷中6丁目で営業していた吉田屋酒店を移築したものです。当時の商家建築の特徴をよく伝えており、店舗の入り口には大きく突き出した梁(やな)で屋根を支える出桁造りや、シャッターの原型ともい

える揚戸(あげど)が設けられ、店内中央部に帳場、左側に商品を陳列する棚があります。帳場の横に階段があり、二階の8畳と3畳の部屋は住み込み店員の居室で、常時6人ほどが寝起きしていたそうです。館内には、お酒を量り売りしていたころに使われていた大きな棹秤(さおばかり)や枡をはじめ、樽や徳利、宣伝用ポスターなど様々な資料が展示されています。

6. 護国院(ごこくいん)(大黒天)

護国院は、天海僧正の弟子 生順が東叡山积迦堂の別当寺として寛永2年(1625年)に現在の東京国立博物館右手裏に開創した寺です。こちらの大黒天画像は徳川三代将軍家光公が贈ったものと伝えられています。画像は秘仏のため、身代わりとして安置されている御前立の大黒天木像は台東区の文化財に指定されています。



護国院本堂

ここからは、ゴールの上野の不忍池辨天堂へ向かいます。途中、上野の森を望む場所に『水月ホテル鷗外荘』があります。このホテルの敷地内には明治の文豪森鷗外の旧邸が保存してあります。名作『舞姫』『於母影(おもかげ)』はここで執筆されました。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響等で、昨年5月末で一旦営業を終了しましたが、“森鷗外の旧邸を残して”との声が多く寄せられ、クラウドファンディングを通じて募った寄付によって2021年初頭から素泊まりだけの営業を再開するとのことです。(2020年末時点の情報)

7. 不忍池弁天堂(しのばずのいけばんでんどう)(弁才天)

天海僧正は、比叡山延暦寺にならって上野の山に寛永寺を創建しました。不忍池は琵琶湖に見立てられ、竹生島(ちくぶしま)にならって、水谷(みずのや)伊勢守勝隆が池に中ノ島(弁天島)を築き、さらに竹生島の宝厳寺の大弁財天を勧請し、寛永中期(1630年代)に弁天堂を建立しました。当初、小舟を渡して参拝していましたが、のちに橋が架けられました。



弁天堂

「谷中七福神めぐり」はいかがでしたか。
今年も、皆さんに多くの“福”が授かりますように!!
また、ゴールの上野の地にはいろいろな施設、史跡、
見どころがあります。時間があれば、上野の地図・ガ
イドブックを見開き、散策ください。

*七福神の説明は台東区観光協会発行の「東京下町さんぽ・谷
中七福神」をもとに構成しました。また、写真と地図は下記
URL からの転載です。
写真 https://tesshow.jp/taito/yanaka7_index.html
地図 <https://blog.goo.ne.jp/anmitu-cinnamon/e/db6b11584830f6b84da926c514c0f4c9>

みなさんの

広場

新型コロナウイルスからの教訓

佐藤 政夫

新型コロナウイルスの日本での感染が確認されてから一年が経過した。現在第二次の緊急事態宣言が大都市圏を中心に11都府県に発出されているが、感染の勢いは止まりそうにない。

この間の世の中のニュースは世界の感染者数、死亡者数、医療崩壊、経済の落ち込み、生活不安などなど、このウイルスに振り廻されている。しかし、日本でも世界でも、この問題の根本的要因について語られることがあまりにも少ないことに驚いている。

そもそも、地球上に人間の数が多すぎるのだ。そして多すぎる人間が動きすぎるのだ。人間の活動は航空機、船そして自動車などの運搬手段を使って地球上を動き廻っている。新型コロナウイルスも満面の笑みをこぼしているのだろう。何もしなくても人間の移動によって、いとも簡単に自分たちの個体を地球上全域にばらまけるのだから。そう、人類は新型コロナウイルスの思う壺にはまってしまっているのだ。

そもそも人類は、僅か二十万年（新人類誕生から）の間になぜ地球上にこんなに多くの民族や国家ができたのだろうか。仲間の中での意見の対立や気候の変動や食物の欠乏など多くのことが考えられるが、一つにはこのような感染症の蔓延から逃れるため、他の地への移動があったことも考えられる。

今回の新型ウイルスでも、感染症が最初に認められた武漢市では、罹っていない武漢の市民はどんなにか武漢を脱出したかったことだろう。今まさに日本でそして世界で生じている現象は、感染から逃れたいということだ。

しかし現状はどうか。地球上は人類でいっぱいなのだ。逃げる場所もない。逃げる場所がなければ閉じ込めるより仕方ないということで都市封鎖が実行された。

もう一年近く前のことになるが、コロナウイルス感染で都市封鎖を行った武漢市の映像が、昨年の同じ時期と比較する形でテレビ放映があった。

なんと、前年は、排気ガスでどんよりと淀んでマスクをしないと歩けないような工業都市武漢の上空が、昨年は、透き透る青空が広がっていた。そして同じ青空の下で、先日まで、コロナに怯えながらマスクで人の接近を恐れながらの日々が続いたのだ。

私はこの都市封鎖が行われ、青空の戻った武漢市から地球温暖化の問題を考えさせられた。この千百万人も人口を有する武漢市は中国有数の工業都市で、自動車や電子機器産業が盛んな地域なのでエネルギー消費も膨大なものだったろう。今回のコロナ騒ぎで、武漢市の炭酸ガス排出量がどのくらいの削減になったのだろうか。

パリ協定では、世界の平均気温の上昇を、今世紀末までに1.5℃に抑えるためには、世界全体で炭酸ガス排出量を2010年比で2030年で45%、50年には、実質ゼロに削減しなければならない。

武漢市の例を見ていると感染が収まればすぐに自動車産業が動き出している。これを見れば地球温暖化の問題は、この新型コロナどころの騒ぎではない。パリ協定など絵に描いた餅のように思えてくる。

今回の新型ウイルスについては、ワクチンの接種も諸外国で始まっており終息に向かうかもしれないが、感染力・毒性がもっと強い、昔流行したペスト菌のようなのが出てきたら一気に地球上に蔓延して人類の滅亡に向かいかねない。地球温暖化の問題そして、今回のコロナウイルスによる感染症の問題にしても、人類は子孫存続のために人口減少に取り組まなければならない。そして我が日本国は長期間の封鎖（鎖国）状態になっても耐えられる国にしなければならない。食糧自給率が40%などというのは、鎖国状態になった時に、ほとんどの国民が飢え死にしかねない。

この新型ウイルス感染蔓延を期に、日本国のあるべき未来の姿を再考する好機と捉えるのはどうであろうか。（2021年1月）



句遊会

一月詠草

兼題：出初め、葉牡丹、当季雑詠

出初式湯水ダム湖ひび割れて

佐藤 政百

向島いなせな鳶の出初めかな

石原 克己

出初式女も挑む梯子乗り

大仲 正敏

青空に真鯉泳ぐや出初め式

生江沢五風

葉牡丹を庭に咲かせる一軒家

城戸崎雅崇

葉牡丹をのぞく幼子鼻赤き

中山 知祐

葉牡丹や農家の古りし黒き門

森 邦彦

急かされて躓く段差寒の入り

安井 正浩

誕生日七草がゆを腹いっぱい

川田 勝美

野仏にちゃんちゃんこ着せた人暖かし

眞田 宗興

画友会

「椿」

林 英男

(水彩F6号)



絵は昨年2月の画友会例会(於…文京シビック内アトリエ)で描いたもの。日本各地に分布する椿は、品種改良が進み、色、形もさまざま。この椿は画友会講師の松田茂先生が自宅の庭に咲いていたものをお持ちいただいたもので、どんな品種に属し、何という名前の椿かは知らない。花がポトリと落ちる様子から武士(打ち首を連想)や、競馬、馬術の世界(落馬を連想)では忌避された話もあるようだが、ツバキを市区町村の木、花に指定しているところは結構多い。因みに花言葉は「控えめな素晴らしさ」「気取らない優美さ」

事務局通信



◆行事報告	出席者	
第182回理事会		
1月14日(木)10:00~12:00 事務局	1	
オンライン	16	
会報委員会		
1月20日(水)13:30~ オンライン	6	
広報委員会		
1月8日(金)14:00~17:00 事務局	1	
オンライン	9	
◇一般部会		
第563回研修見学会		
1月7日(木) 谷中七福神めぐり	中止	
(※「誌上めぐり」を今号に掲載しました)		
第773回講演会		
1月19日(火)10:00~12:00 学士会館	中止	
オンライン		
講師 第一生命経済研究所(株)首席エコノミスト 熊野英生氏		
演題 2021年の日本経済の行方 (※本講演に替えてご寄稿いただき2月号に 掲載しました)		
◇監査部会		
第335回監査セミナー		
1月13日(水)14:30~17:00 日比谷図書文化館	延期	
オンライン		
講師 九州大学名誉教授、弁護士 西山芳喜氏		
演題 監査役等に期待される役割 —代替的経営機関説の立場から—		
20年度第6回監査基礎講座		
1月14日(木)14:00~17:00 オンライン	35	
講師 (株)LisB 監査役 五艘洋司氏		
テーマ 期中監査の実行		
20年度第5回会計基礎講座		
1月12日(火)14:00~17:00 オンライン	24	
(特B定期:1名含む)		
講師 菱電商事(株)顧問 大屋俊治氏		
テーマ 決算と法規制 —会社法における会計規定を中心にして—		
第244回監査実務研究会		
1月18日(月)14:00~17:00 オンライン	48	
(特B定期:2名含む)		
ゲスト講演者 東京大学未来ビジョン研究センター教授 仲 浩史氏		

問題提起者	キオクシアホールディングス(株)常勤監査役 森田 功氏
コーディネータ	元日本オキシラン(株)常勤監査役 板垣隆夫氏
テーマ	企業価値向上・創造に関わるリスク (攻めのガバナンス)に対する監査役への対応
第7回監査基礎講座	
第89回スタディグループ分科会	
1月26日(火)14:30~17:00 オンライン	44
(特B定期:2名含む)	
リーダー	(株)キューブシステム常勤監査役 中井淳夫氏
コーディネータ	王子ネピア(株)常勤監査役 村田耕治氏
メンバー	三菱電機ロジスティクス(株)常任監査役 四本松健氏
王子タック(株)常勤監査役 山田 諭氏	
テーマ	初めての監査役～私はこれから始めた～
第93回監査技術ゼミ	
1月25日(月)14:00~17:00 オンライン	54
(特B定期:2名含む)	
講師	プロアクト法律事務所弁護士 竹内 朗氏
テーマ	有事において取締役会のガバナンス機能を最大 化するために監査役会等が行うべきこと
◇生涯学習部会	
合同展	
1月10日(日)~14日(木) 文京シビック展示室	128
写友会 例会	
1月26日(火)13:00~17:00 オンライン	16
句遊会 例会	
1月13日(水)13:00~15:00 オンライン	10
画友会 合同展講評	
1月10日(日)13:00~ 文京シビック展示室	5
楽友会 例会	
1月29日(金)10:00~12:00 オンライン	19
13:30~15:37 オンライン	
棋友会 合宿	
1月24日(日)~25日(月) 鴨川グランドホテル	中止
◇同好会	
楽器演奏同好会	
1月30日(土)19:30~20:30 吉野町市民プラザ	5
江戸文化研究会	
1月15日(金)14:00~16:00 文京区民センター	中止
エッセイクラブ	
1月22日(金)11:30~14:00 メール	8
◆会員・会友異動	
(交替会員)	
○齋川祐一	住友商事フィナンシャルマネジメント(株) 常勤監査役 前任:土屋英之氏

会員	会友	計	
201	151	352	2021年1月末現在

編集後記

みなさまも健康管理にはいろいろと気をつけてこられたと思いますが、そこに昨年来のコロナ問題による日常生活の大きな変化が発生し、その対応という課題が新たに加わりました☆今月の特別寄稿は、臨床経験の豊富な二人の名医、久保淑幸先生と重松宏先生による『企業人(とOB)に今求められる健康管理とは』というタイムリーな内容です。戦後の健康に関する施策の流れを振り返りながら、コロナ問題への対応まで、健康管理全体を考え直す良いきっかけが得られるのではないのでしょうか☆感染予防のために人との接触機会が激減していますが、このような環境変化にどう対応したらよいのか。句遊会の佐藤政夫さんのエッセイから一つヒントが得られます☆コロナで中止になった恒例の「七福神めぐり」が、誌上でリモート体験できることになりました。田端から谷根千あたりは個人的にも馴染みの深い土地なので、楽しく読ませていただきました。

(城戸崎 雅崇)