

# ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第12号

特集

予防医学随想



角田山と菜の花畑



財団法人 健康医学予防協会

## 予防医学随想

### — タバコを通して学ぶ予防医学の基礎と応用 —

新潟大学大学院医歯学総合研究科地域予防医学講座  
教授

やまもと まさはる  
山本 正治

#### Profile

1968年新潟大学医学部卒業、1969年米国ボストン大学医学部疫学研究  
所研究員、1981年米国テキサス大学大学院School of Public Health修士  
課程修了。1983年新潟大学医学部衛生学教授、2000年から2006年ま  
での間、医学部長、大学院研究科長、医歯学系長等を歴任。主な研究とし  
て、新潟に多発した胆嚢がんの成因に関する疫学的研究に端を発し、チ  
リ及びハンガリーにおける胆嚢がんの遺伝と環境要因に関する国際比較  
研究がある。1979年Rotary Educational Award、1994年米国ガルベ  
ストン市Honorary Citizen、2002年日本衛生学会賞、2006年白菊会  
員。



昨年暮れ、医学生四人を連れて一週

間ほどハワイに行ってきました。基礎  
医学を学んだ学生がその総仕上げとし  
て二ヶ月間、好きな教室で好きなテー  
マの研究を行う「基礎医学実習」で  
す。私の教室ではハワイでの研究を売  
り物にしているので、学生には結構人  
気を博しています。今回の主なテーマ  
は「ワイキキビーチの水質検査」とし  
ました。大勢の海水浴客で海水が汚染  
される場合や、海流の変化によって汚  
染されることがあると聞いていたから  
です。そこで朝から晩までワイキキ  
ビーチの海水を経時的に採水し、透明  
度、油膜の有無、化学的酸素要求量  
(COD)、糞便由来の大腸菌数について  
検査しました。この検査は本稿の主題  
でないのですが以上詳しく書きません  
が、海水浴場の汚染に不安を持たれる  
読者のために結果だけを報告しておき  
ます。「ワイキキビーチは海水浴場とし  
て全く問題なし」です。

ワイキキビーチで学生を指導してい  
た時、ふと足元に眼をやるとタバコの  
吸殻が落ちていました。周囲を見渡す

と相当な数です。昔ボランティア活動

で海浜清掃をやったことがあり、すぐ  
奉仕の精神が甦り早速ビニール袋を片  
手に拾い始めました。一時間も経たな  
いうちにすぐ満杯になってしまうほど  
でした。海水浴客からは「グッド・  
ボーイ！」という声援を受け、まんざ  
ら悪い気持ちはしませんでした。その  
後ホテルに帰る道すがら、歩道にも吸  
殻が散乱していました。ハワイでは  
二〇〇六年、全米一厳しい「新禁煙  
法」が施行されました。禁止された場  
所で喫煙すると罰金が課せられます  
が、その反動としてビーチや歩道での  
喫煙が逆に増えたためでしょうか。

ところで研究者は因果な商売です。  
拾った吸殻は何か研究の役に立つので  
はないかと考え始めました。閃(ひら  
め)いたのがアメリカと日本で吸殻の  
長さを比較し、民族間の喫煙行動の違  
いを明らかにすることでした。二十年  
以上前に読んだ本で「イギリス人は根  
元まで吸い、アメリカ人は途中で捨て  
る」の記憶が甦ってきました。ではア  
メリカ人と日本人はどうなのでしょう

か？

帰国後新潟市内の海浜に直行し吸殻  
集めを始めましたが、シーズン・オフ  
のためかそう多くは落ちていませんで  
した。また周辺の歩道にも吸殻は落ち  
ていません。最初に感じたことは、新  
潟の海浜やその周辺環境は極めて清潔  
だったことです。それでもハワイと比  
較できる百本以上の吸殻を集め、測定  
に着手しました。

その結果が出ました。フィルターを  
除いた実質的な吸殻部分はハワイで平  
均一〇・〇ミリメートル、日本では  
二〇・ニミリメートルでした。結果は  
明白です。ハワイでは殆ど根元まで吸  
い、日本では途中で止めるということ  
です。この結果は多くの想像を掻き立  
てます。例えばアメリカ人は日本人に  
比べ世知辛い、健康にあまり気をつけ  
ない、肺がん死亡率が高い原因となっ  
ているなどです。しかしワイキキビー  
チでの喫煙者の多くが日本人観光客  
だったとするとこの説明は根底から崩  
れます。誰が吸ったか分からない吸殻  
調査の限界です。



以上のエピソードと関連づけ、「予防医学の基礎と応用」に話を進めます。予防医学の基礎と言えば、第一次予防、第二次予防、第三次予防です。第一次予防はタバコを止めることで関連する病気を予防することです。代表的なタバコ関連病として慢性閉塞性肺疾患（COPD）と肺がんがあります。国民一人一人が禁煙を守ってくれるなら問題はすぐ解決します。国は平成二十年四月、「老人保健法」を廃止し「高齢者医療確保法」を施行しました。この法律で生活習慣病の健康診査と保健指導が義務付けられました。この法律で同時に決められた「後期高齢者医療制度」のことは世間を騒がせましたが、健康診査と保健指導の対象者に後期高齢者（七十五歳以上）が入っていないことはあまり注目されていません。この法律は、後期高齢者はいくら言っても「行動変容」できないので予防効果がない、あるいはもう予防しなくても良いと言っているに等しいと、私には思えてなりません。

タバコの依存性がいかに強いかを物語っています。いずれにしても日本の経済状況が悪化する昨今、国は医療費削減の施策として一次予防対策へシフトしつつあります。経営者はここにビジネスチャンスがあることを既に見出しています。タバコに限らず、生活習慣病すべてに当てはまります。次に第二次予防があります。これは病気の早期発見・早期治療です。多くの健診機関が二次予防に関わってきました。法律的には今までの「老人保健法」と「労働安全衛生法」によって支えられてきました。ここで肺がんの検診にかかる費用と、発見によって治療率や五年生存率を上げるなどの効果を分析すると（費用効果分析）、五十五〜五十四歳の男性で肺がん患者一人を救命するために四千万円程度、六十〜六十四歳男性では五百万円程度かかるとの報告があります。ヒトの命は地球より重いと考えれば費用などいくらにかつても問題ありませんが、日本の財政が悪化するなかでは問題です。アメリカでは肺がんの二次予防対策は費用がかかるわりに効果が少ないと考え、行われていません。今まで日本で実施されているがん検診の中で肺がんの費用効果が最も悪いのですが、他のがんでは十分効果を上げていることを断っておきます。

最近の二次予防対策をみますと二極化されつつあるように感じます。私の知り合いの「人間国宝」は「ある大学からCT健診の案内が来た」と言っておりました。ごく一部の選ばれた国民を対象にした健診ビジネスがすでに始まっています。これに対して多くの国民（庶民）は簡単かつ安価な健診を望んでいるようです。ネットショッピングで自宅に簡単にできるセルフチェック薬が市販されていますが、もう少し専門的な健康チェックを会社の昼休みを利用してコンビニでできるような仕組みがあってもよさそうです。街を往來する人びとも健康への関心度は高く、健康ニーズは多様化していると思われる。

最後に第三次予防があります。病気が発症した場合、障害を残さないよう臨時的処置を行うことや、社会復帰をめざしたりハビリテーションを行うことです。臨床医だけでなく多くの専門職員のチームワークでなされます。タバコ関連疾患、特にCOPDでは呼吸器リハビリテーションがあります。以前は死亡した患者さんも治療法が進歩したお蔭で、長生きできるようになりました。しかし加齢と共に障害を引きずる者が多くなり、三次予防対策が益々必要とされる時代となっています。最後に、昨年末に開催された卒業後四十周年同級会のエピソードで締めくくります。同級生はそろそろ六十五歳の定年を迎える頃となりました。この会である外科医は「四十年間に執刀した患者さんは四千四百人だった」と感無量の面持ちでした。彼に対して深く敬意を表しましたが、私は自分の過去を振り返って内心忸怩たる思いでした。ただその時、衛生学（予防医学）の父・ペッテンコーフェル（ドイツ・ミュンヘン大学教授）が留学生・森鷗外に当てた手紙の一節を思い出しました。「内科、外科、婦人科ノゴトキハ既ニ発生シタル病ヲ治療スルヲ目的トセリ。近來ニ至リ医学ハ疾病ヲ予防スルニ勉ム。コレ衛生学ノ主旨ニシテ世間ニハ病氣ヲ治療スルニハ医師ニ謝スルモ無事息災ナル間ハ謝スル事ナシ。平生学者ハ之ニ頓着セス同胞ノ健康ヲ保持スルニ務メザルベカラズ」。今から百年以上前の言葉ですが、残念ながら今もって正しいのです。予防医学を実践する私は、国民の病気を発生を予防するばかりか健康増進にも寄与してきたとプラス思考で納得したい今日この頃です。本稿を読まれた健診機関の多くの方々も私と同じお気持ちであると確信しています。



医療法人 愛広会  
新潟リハビリテーション病院

副院長・診療部長

山本 智章



## サプリメントの

お話

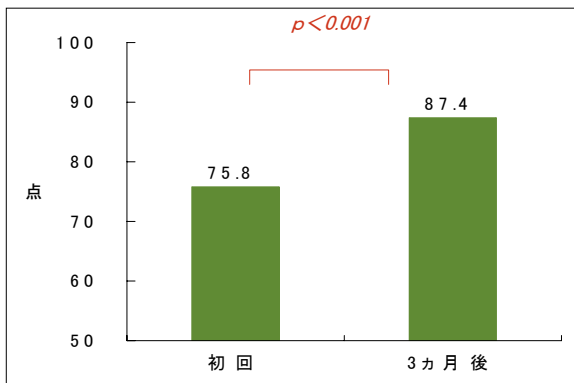
健康長寿の基本は栄養と運動が二つの柱になっています。栄養面で特に話題になるのがいわゆるサプリメントです。深夜のテレビにはサプリメントのCMが盛んに放映され、新聞や雑誌には毎日のように広告が掲載されてその市場は拡大しているようです。

サプリメントとは栄養補助食品とよばれ「良好な健康状態を維持するのに食事では十分に摂取できない栄養素を補う食品」と定義されますが、2000年の厚生省の定義では「栄養成分を補給し、または特別な保険の用途に資するものとして販売する用に供する食品のうち、錠剤、カプセル等通常の食費の形態でないもの。範囲はビタミン、ミネラル、ハーブ、その他の食品成分」と表記されています。つまり食事から十分に取りきれなかった栄養素を補うことにより体を健康に保つことや体の弱った部分を補強する、食品の成分が濃縮されている、効率的に栄養成分や機能性成分を取ることができる、錠剤やカプセルなどの形状で、手軽に摂取できるなどの特徴を持っています。

実際にサプリメントの有効性について最近の研究を紹介します。サプリメントで最初に思い浮かぶのはグルコサミン、コンドロイチンなど関節痛をターゲットにしたものです。これは膝痛に効果があるということも多くの高齢者が摂取しているようです。実際これらの成分は関節の重要な構造である軟骨の組成成分として私たちの体内に存在します。

関節軟骨や皮膚にはヒアルロン酸と呼ばれる物質があり、これはムコ多糖の一種で体の強度・弾力性に関係しています。ヒアルロン酸量は30歳を100とすると70歳台には1/3に減少するといわれ、グルコサミンはこのヒアルロン酸などムコ多糖の構成成分となっています。このためグルコサミンの摂取は関節の代謝を改善して機能を回復させることが期待されます。

2001年「Reginster AはLancet」という医学雑誌に膝関節症の女性にグルコサミンを3年間投与した結果、グルコサミンは症状軽快のみならず、軟骨の維持に有効と報告しました。ConBらは2006年に米国で大規模に臨床試験を行い約1600名の膝痛患者に24週間グルコサミンの投与で全体の比較では有意差なかったと報告し、実はグルコサミンの効果については医学会ではまだ一定の見解が得られていません。これは関節軟骨には血管が無いことから、消化管から吸収して分解されたグルコサミンが軟骨に到達するメカニズムが不明であり、破壊した軟骨が再生する可能性は極めて低いことなど、今後の課題も多いのが現状です。新潟県においても健康ビジネスモデル事業としてグルコサミン関連の臨床研究が行なわれ、実際に疼痛の緩和が8割の人に得られています。おそらくこれらのサプリメントは軟骨再生までの作用は無いものの痛みを和らげる程度の効果が得られる可能性がありそうです。関節障害の程度も様々ですので効果の出る人とでない人が居ても矛盾しません。今後の研究成果を期待しています。



変形性膝関節症患者機能評価表の改善を認める

グルコサミン+  
クレアチンサプリメント  
3ヶ月服用前後の変化

# 現代人の健康体カづくり

ウエルエイジング  
プログラム

上月 篤子

Vol.2

## 転ばぬ先の杖 ―健脚エクササイズで転倒予防―

前回は、「健康体力チェック」ということで、健康維持に関する4つの体力要素をどのように評価するか、また、それぞれの体力要素が健康維持とどのような関連性があるかを、ご紹介させて頂きました。今回は、これからの季節、お花見やお出かけの機会も増えることと思いますので、転倒予防や足の疲れを取ることにもつながら健脚エクササイズをご紹介したいと思います。

「衰えは、脚から…」と言われるように、とかく「転倒やつまずきは、高齢になってから…」と思われがちですが、40〜50歳代での転倒や転倒による骨折の例も少なくありません。実際、昨年・一昨年と弊社が担当させて頂いた企業のケースでは、40歳〜60歳代の方々の転倒、または、転倒から骨折による長期休業が、ここ数年で増加傾向にあり、対策の一つ

として転倒予防教室を開催したいというご相談がありました。皆さんお仕事で一日に2万歩以上歩かれている方々が殆どでしたが、教室を担当していく中でバランス力不足や慢性的な筋疲労で腿やふくらはぎの筋肉が硬くなっていること等が把握出来ました。バランス力の低下や筋疲労による関節の動きの制限等も転倒やケガと密接な関係があります。また、高齢の方が捻挫や骨折等を経験されると生活の中での活動そのものが消極的になり「閉じこもり」になったりする場合があります。また、気力が失われ運動機能や精神機能もより低下していく悪循環が起こり寝たきりになってしまうことも少なくありません。

**なぜ、  
転倒してしまうのでしょうか？**

「体の機能の低下によるもの」

- ・ バランス能力の低下
- ・ 筋力低下
- ・ 神経系の伝達能力の低下  
(反応時間が遅くなる)

「薬の副作用」

- ・ 睡眠薬
  - ・ 精神安定剤
  - ・ 降圧剤
- 副作用としてふらつきのある場合

「環境」

- ・ 段差
- ・ 階段
- ・ 滑りやすい床や道路
- ・ 暗い場所
- ・ 履物(サンダル・スリッパ)


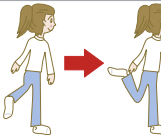
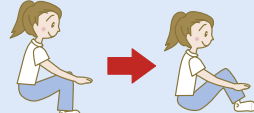


この中で、体の機能の低下は、エクササイズを行うことにより予防したり改善したりすることが出来ます。環境を整える工夫や見極める努力(注意力)と併せることで「転ばぬ先の杖」になるのではないのでしょうか？

体力的な衰えは、エクササイズで補い、環境整備は、創意工夫と注意力で補うことにより「転ばないからだづく」がより強化されます。

それでは、より安全で活動的な体になって頂くための「健脚エクササイズ」をご紹介します。最初は、現在の体の機能がどの程度保たれているか「ボディチェック」から始めましょう。柔軟性や筋力アップのエクササイズは、機能の足りない部分を補うように徐々に無理のないペースで行います。



# しなやかでバランスの良い体づくりのためのボディチェック

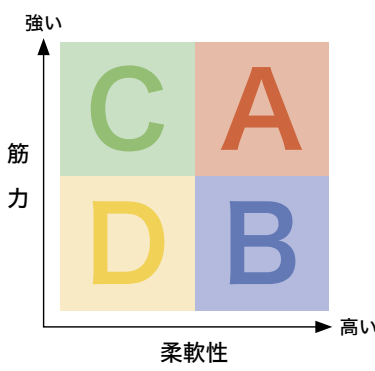
1 立位体前屈	腰・下半身後面の柔軟性		<b>もう一息</b> <input type="checkbox"/> 指先がつま先から15cm以上離れている	<b>平均</b> <input type="checkbox"/> 指先がつま先から10～15cm離れている	<b>良い</b> <input type="checkbox"/> 指先がつま先につく
	腰・腿の後ろ・ふくらはぎの柔軟性が失われると足・腰への負担が大きくなります。				
2 大腿部前面の柔軟性		<b>もう一息</b> <input type="checkbox"/> 踵とお尻が10cm以上離れている <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左	<b>平均</b> <input type="checkbox"/> 踵とお尻が5～10cm離れている <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左	<b>良い</b> <input type="checkbox"/> 踵がお尻につく <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左	
	腿の前の筋肉が硬くなると、歩幅が狭くなり転倒した場合骨折につながったりします。				
3 足首の柔軟性		<b>もう一息</b> <input type="checkbox"/> 床から踵が浮いて腰がおろせない	<b>平均</b> <input type="checkbox"/> 腰はおろせるが踵がういてしまう	<b>良い</b> <input type="checkbox"/> 踵が浮かずに腰をおろすことができる	
	足首周辺の筋肉が硬くなると、つま先の引き上げ動作が困難になりつまずきやすくなります。				
4 脚筋力チェック		<b>もう一息</b> <input type="checkbox"/> 高さ40cmの台から片足で立つことが出来ない <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左	<b>平均</b> <input type="checkbox"/> 高さ40cmの台から片足で立つことができるがふらつく <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左	<b>良い</b> <input type="checkbox"/> 高さ40cmの台からふらつかず片足で立てる <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左	
	腿の筋力が低下すると、膝の障害がおきやすくなります。スクワットで筋力アップしましょう！				
5 バランスチェック		<b>もう一息</b> <input type="checkbox"/> 両手を腰におき開眼で片足で20秒立っていることが出来ない	<b>平均</b> <input type="checkbox"/> 両手を腰におき開眼で片足で20秒立っていることが出来る	<b>良い</b> <input type="checkbox"/> 両手を腰におき閉眼で片足で20秒立っていることが出来る	
	バランス力が低下すると不安定な状態に対応することが難しくなり、転倒につながりやすくなります。片足立ちでバランス力アップを心掛けましょう！				

**A. 柔軟性&筋力ともに良好**  
しなやかさと筋力がありバランスよく保たれています。疲れると筋肉も硬くなりますので、いつもこの状態が維持できるようにしましょう。

**B. 柔軟性は良好・筋力がもう一つ**  
しなやかさはありますが、筋力がもう一つですね。転倒やケガの予防のためにも脚力の筋力アップを心がけましょう。

**C. 筋力は良好・柔軟性がもう一つ**  
筋力は良い状態に保たれていますが、しなやかさ（柔軟性）がもう一つですね。ストレッチを習慣にして柔軟性を高めましょう。

**D. 筋力&柔軟性ともにもう一つ**  
日頃、活動量が少ない傾向があります。継続した歩行や階段を使う等、活動量を上げる工夫をしましょう。柔軟性と筋力ともに高めていきましょう。



強い  
筋力

高い  
柔軟性

**Point 1** 柔軟性と筋力のバランスアップをはかりましょう！

柔軟性と筋力のバランスがとれていると体のコンディションが良いばかりでなく、ケガを招きにくくすることにもつながります。また、腿や腹部の筋力が落ちてくると膝や腰への負担が大きくなり、膝の障害や腰痛等につながりやすくなります。理想的には、「しなやかさ＝柔軟性」と「はり＝筋力」がある状態、つまり、柔軟性と筋力のバランスの取れた状態を保つことが重要です。ストレッチと筋力アップのトレーニングを心掛けましょう！

転倒やケガを防ぐには…？

**Point 3** 注意力をとぎすましましょう！  
— 視覚・聴覚(見る・聴く)は、情報収集の基本 —

目からの情報と耳からの情報は、体のバランスを保つ際にも大切な要素です。

忙しく慌てて行動している時、確認したつもりで足元の段差を見誤り転びそうになったことはありませんか？ また、背後から来る車に気付かず、急に除けようとして「ヒヤット…」という経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか？

危険を避けるためにも、周囲の動きや変化に目配り・気配りしましょう！


**Point 2** バランス感覚(平衡感覚)を養いましょう！

バランス感覚には、立っている時に姿勢を保つような(静的バランス)と歩行時や自転車に乗りながらバランスを保つ(動的バランス)があります。転倒予防には、動的なバランス感覚を養うことが大切です。歩行時に障害物を避けたり、とっさの時に踏みとどまったりするためには、日頃から(足裏)すねの筋肉を鍛えておくことが重要です。

**効果的な運動メニュー**

- ① タオルギャザー
- ② 片足立ち 片足で60秒間
- ③ 片足で椅子からの立ち上がり交互に10回  
\*慣れたら2セット
- ④ 片足のバランススクワット

\*①～④と少しずつレベルアップしていきましょう！  
\*詳しい内容は、資料をご参照下さい。



## 腿の筋力アップのトレーニング

●腿の筋肉を鍛えて、脚を前に振り出す力や体重を支え踏ん張る力を養います。



### スクワット

- ①椅子に浅めに腰掛けて両手を胸の前で組みます。足幅は、腰幅に保ちます。  
\*骨盤を座面に垂直に保ちます。  
\*背筋を伸ばします。
- ②じっくりと腿に体重をかけながら立ち上がる準備をします。  
\*お腹に力を入れます。  
\*上体が前に倒れすぎないように気をつけます。
- ③足の裏を床に安定させた状態でゆっくりと立ち上がります。  
\*立ち上がる時に膝が内側や外側に動かないようにします。  
\*立ち上がる時に軽くお尻を締めるようにします。

#### 回数の目安

1セット10回程度を目安として、慣れたら2~3セット程度行います。



### 片足スクワット

- ①椅子に浅めに腰掛けて、片方の足を伸ばします。
- ②片足にじっくり体重をかけて立ち上がる準備をします。
- ③体重を支えている足が動かないように注意しながら立ち上がります。

\*腰掛ける時は、両足で腰掛けます。  
\*ゆっくりとした動作で行います。

#### 回数の目安

左右交互に20回程度行います。



## 足首周辺の筋力アップのトレーニング

●すねの筋肉を強化してつま先を持ち上げる筋力を養います。



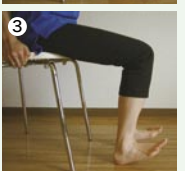
### つま先上げ

- ①椅子に浅めに腰掛けて両足をやや前の方に置きます。
- ②両手で椅子の座面を持ちお腹に力を入れます。
- ③踵を床に押し付けるようにしてつま先を持ち上げます。

\*背中を丸くならないように伸ばしましょう。  
\*左右交互に行いましょう。

#### 回数の目安

1セット10回程度を目安として、慣れたら2~3セット程度行います。



## ふくらはぎの筋力アップのトレーニング

●ふくらはぎの筋肉を強化して床を蹴る力を付けバランスを養います。



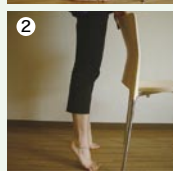
### かかと上げ

- ①背筋を伸ばして立ち、壁や椅子の背もたれにつかまります。
- ②かかとを上へ引き上げるようにつま先立ちになります。

\*背中を丸くならないように伸ばしましょう。  
\*足の位置がばらつかないように保ちます。

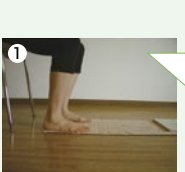
#### 回数の目安

1セット10回程度を目安として、慣れたら2~3セット程度行います。



## 足裏の筋力アップのトレーニング

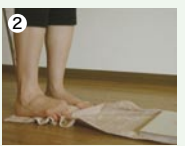
●足裏の筋力を鍛えることで、とっさの時に「踏ん張り」がきいたり、体勢を立て直す機能を養います。



### タオルギャザー

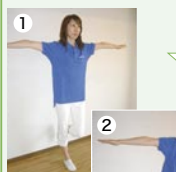
- ①足の下にタオルを敷き椅子に浅めに腰掛けます。
- ②かかとを動かさずに足でタオルをたぐり寄せるようにします。

\*早く動作しようとせずにじっくりと行いましょう。  
\*最初は、タオルだけで行っても良いです。  
\*慣れてきたら本の重さを利用する等して負荷をかけて行くと更に強化されます。



## バランス力アップのトレーニング

●片足で立ってスクワットを行うことで不安定な体勢でも体を支える力を養います。



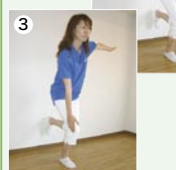
### 片足スクワット

- ①両手を広げ片足で立ちます。
- ②バランスを崩さないようにして膝を曲げ膝の内側をタッチします。
- ③②と同じようにしてもう一方の手で膝の外側をタッチします。

\*早く動作しようとせずにじっくりと行いましょう。  
\*体が前に倒れないように姿勢を保ちます。

#### 回数の目安

内側・外側交互に10回程度行います。



上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ心臓学会認定

ヘルス&フィットネスインストラクター

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。

## 安心の ネットワークは、 全国へ広がっています。

広域にわたる事業所の皆様にも  
安心してご利用いただけます。

広がる安心のネットワークで、広域にわたる事業所の皆さまの健康管理をしっかりサポート。

各地域の事業所に密着した健康診断と情報の一元管理により、さらに迅速でクオリティの高い健康管理を行うことができるようになりました。



東日本北関東支部

- 総合健診センター
- いせさきクリニック

〒372-0825 群馬県 伊勢崎市戸谷塚町 629-1  
TEL: 0270-32-7575 FAX: 0270-32-0687

提携機関  
財団法人 東日本労働衛生センター

## 随想 桜に想う

財健康医学予防協会理事 木村 信義

世の中には趣味を沢山持つて楽しんでい  
る人が大勢いる。趣味のない私にとつては  
羨ましい限りである。私は趣味とはいえな  
いかもしれないが、桜の花を見るのがとて  
も好きである。気候が陽気で満開の桜が散  
りかけた頃などは、とても気分がよく最高  
の気持ちになる。

京都の満開の桜を何度か見たことがある。  
満開の美しさはいうまでもないが、いろいろ  
有名な寺などの桜はロケーションも含めて  
素晴らしく見事である。渡辺淳一氏の小説  
『化粧』の最初に書き出し部分に出てくる「ほ  
んなまに、なんで桜はこんな一生懸命咲くの  
やろか」と、まさにその通りで「一生懸命  
全身の力をふりしぼって咲いているよう  
である。

桜並木も見事だが、大桜は瘤があったり、  
枝が枯れていたりして、それもまた見ごた  
えがある。

他の花が立派に咲いていても、花見とは  
あまりいわないのになぜ桜だけが花見とい  
うのだろう。何かの本で読んだことがある。  
大昔、日本は農耕民族であり、春、田植えの  
時分、山桜がきれいに咲き誇ると豊作にな  
るといふ言い伝えがあり、人々は祈るよう  
な気持ちで野良仕事の合間に眺めたり、山  
桜の花見に行ったというのが花見の始まり  
のようである。

私は昨年、日本の三大桜（福島の滝桜、岐  
阜の淡墨桜、山梨の神代桜）のひとつである  
滝桜を見たいと思ひ予定していたが、当日  
はまだ五分咲きの事で断念してしまった。

## 当協会のホームページがリニューアルしました！

人間ドック・健康診断のインターネット予約を導入し、より見やすく、使いやすくなりました。  
これからも皆様の健康のためにご利用下さい。 <http://www.kenko-i.jp/>

### インターネット 予約の流れ



1 人間ドック・健康  
診断を受診する施  
設を選択し、カレ  
ンダーから希望日  
を選択します。



2 申し込みフォーム  
に必要事項を記入  
し送信します。



3 後日、お電話にて  
予約内容を確認さ  
せていただき、予  
約が確定します。



4 当協会より検査  
キットが届きま  
す。※原則として  
検査日の2週間前  
迄にお届けしま  
す。



5 検査当日、検査  
キットと必要書類  
を受付で提出し  
てください。

私の知人によると『徒然草』には「花見に  
出掛けて桜の花が散っていたり、つぼみだつ  
たりしたとき、満開の様子を想像するのも立  
派な花見だ」と書いてあるという。  
とはいうものの花見はやはり満開が一番  
だと思うので、今年の春こそはぜひ、福島  
の満開の滝桜を見たいものを楽しみにして  
いるところである。