

霧にうついて

野口武久
(詩人)

霧はわたしの心をとかしていく
見えない風景は
わたしの記憶の時間を
ゼンマイがほぐれるように
はるかな思いをたぐりよせ
霧のかなたに浮かぶ
夕焼けに燃える
少年の日の街並
父も母もみんな若かった
火の海のなかに
消えた空襲の街並
それでも朝と夜はやってきた
明日天気になあれ！
帰ってこない人のことを思う
白い花が咲くように
見えるものを待っている
すべてのものを失っても
わたしは待つ
霧はいつかははれるのだから

第74号

涸林

SAKABAYASHI

随筆特集



虚血性心疾患と昼寝	私が初めて出会ったアメリカ	こがね虫	洗い髪	ほろ酔い詩歌紀行	万葉の山	朝青龍騒動	折れるバット	霧について
		杉本忠夫	宮地智子	伊勢田邦貴	日高昭二	安森敏隆	堂昌一	池井優
18	16	14	13	11	9	8	4	1



小説・江戸神仏歳時記(15)

神田明神

郡

順史

38

香りに囲まれて

西澤

千典

36

妻のひとり言

山本

千明

34

星になって

永岡

慶之助

32

絵と文 「短い展覧会の話」

さかもと

ふさ

30

心のユートピア 徳沢

新田

啓造

28

絵と文 朝食

佐川

毅彦

27

求ム、自転車専用レーン

桐原

良光

25

「後世」

志村

栄守

23

取材と怪奇

志村

有弘

21

絵と文

カサブランカ

中西

美子

20

表紙・グラビア：屋根のある橋

折れるバット



池井 優
(慶應義塾大学名誉教授)

ピッチャーが投げる。バッターが打つ。

「バキッ」、変な音とともにまっ二つに折れたバットの先の部分がピッチャー前に転がる。ひどい時はショートの手備位置あたりまでいくことさえある。日本のプロ野球のみならず、大リーグのテレビ中継を見ている時時々目にする光景だ。かつてはプロ野球、大リーグのゲームでバットがこんなにたやすく折れる例はあまりお目にかからなかった。なぜ、野球のバットはこんなに簡単に折れるようになったのであろうか。理由はいくつか考えられる。

第一は、バットの重さが、軽くなったことだ。かつては、阪神タイガース藤村のように「物干し竿」といわれた長い上に九八〇グラムなどという重量級の持っただけでずしんとくるようなバットを使いこなす打者も多く、九三〇グラム前後が多かったが、現在では九〇〇グラムが主流となり、軽いものを好む選手が増えた。ちなみにヤンキースの松井の場合春先は九三〇グラム程度のもので落とす。一方、イチローは九二〇グラムがマキシマムで体力の落ちる夏には九〇〇グラム前後にまで落

とすという。

第二は、バットの形が変わってきたことと関係してくる。以前は打球が当たる部分から握るグリップにかけてゆるやかにテーパーをつけたが、最近では選手の希望で打球部を太くし、テーパーを急にしてグリップを細くするようになった。これは重量を軽くするためでもあり、当然折れやすくなる。

第三は、製造に時間をかけなくなったことである。かつては原木をじっくり時間をかけ自然乾燥させてから削っていたが、大手のメーカーでも半年自然乾燥の後、人工乾燥して素材を加工

するが、多くのメーカーはいきなり人工乾燥してから加工するので、木材の導管がつぶれて強度が落ちる。

第四は、打法の変化との関連である。重いバットでコツンと合わせるバッティングから、振り切る打者が増え、手元で変化するボールを投げる投手が増えた今日、バットの芯をはずすと当然折れたり、ひびが入ったりする。

勿論、バットの素材がよければ折れにくい。メーカー側によるとバット材は、Aランク プロ用、Bランクアマ用（大学、社会人）、Cランク 主として店頭で販売される一般用に分けられる。またAランクのプロ用にも、スーパースターのためのAのA、一軍選手用のAのB、ファーム用のAのCがあるという。

イチロー、松井クラスになるとバット作りの名人といわれる職人に重さ、グリップなど微妙な点まで注文し、細心の注意を払って作り上げてもらう。

バットの材料に適しているのは、モクセイ科の落葉喬木で本州の山地に自

生するトネリコ、同じくモクセイ科の落葉喬木で、北海道の日高山中にのみ自生するアオダモ、カナダ産のメープル、クルミ科に属し北米に分布するヒッコリー、あるいはホワイトアッシュである。ヒッコリーは黒く重い木質で折れにくい特徴がある。はじめトネリコを使っていた若き日のベップ・ルースはスイングが並外れて早くトネリコのバットがしなりすぎ、快心の当りがライト線の外へ切れ、ファールとなるので、コーチが「これを使ってみたら」とヒッコリー製を勧めた。ヒッコリー・バットに変えたルースは以後ホームランを量産するようになった。ブラック・ベッシー」と名付けた愛用のバットが折れた時、ルースはあたかも恋人を失ったかのように嘆き悲しんだという。

プロ野球のスター選手なら運動具メーカーからバットを無償で提供してもらったり、宣伝費まで受け取る場合さえある。一方、大学野球部など予算に限りがあるところでは、バットの購入数にも制限があり、せつかく入手しても、

試合中折れたり、練習中ヒビが入ったりして使いものにならなくなったバットをどうするかが問題となる。慶應野球部の前田元監督は、ヒビの入ったバットの修理法を考えた。ヒビが入った部分の面に直角にドリルで数個の穴を開け、その穴に接着剤を詰めてから穴と同じ太さのクイを木槌で打ち込んでいく。やがて、クイに押し出された接着剤がバットの割れ目から噴出してくる。丈夫な紐でぐるぐる巻きに締め付け、何日かして接着剤が完全に乾いてから、紐をほどき、クイの出っ張りを切り取って紙やすりをかける。こうしてバットは立派に再生するのだ。

しかし、まっ二つに折れたバットとなると再生は困難だ。だが使い道はある。箸、箸置き、ボールペンの軸、靴べらなどとして再利用するのである。十二球団のロゴマークを入れた箸「カットバシ」は野球ファンの中で好評だし、「滑り込み」と名付けた靴べらはアイディア賞ものである。

田舎町の公園の朝



高橋和島

(作家・郷土史家)

公園の朝の光景など、おそらくどこも似たりよったりだと思いが、聞いていただくことにしよう。

わたしが毎朝散歩する公園は約一百五十軒の戸建て住宅が並ぶ造成団地に隣接しており、野球やサッカーなら同時に二試合おこなえるほどの広さのグラウンドを備えている。

このほか、コンクリート製のがっし

りした造りの二階建て展望台に東屋が二つ、子供向け遊戯施設としての滑り台やブランコ、砂場、複数の木製ベンチなどもみられる。

つまり、田舎町の名もない公園ながら、ちょっとした規模の公園なのである。

この公園の朝は存外賑わう。散歩する人やラジオ体操をする人がかなりの

数にのぼるからだ。

まず散歩する人――。夏なら午前四時半前後、冬は六時半前後から人影が増え始める。顔ぶれはだいたい決まっています、年配の人が多い。

体重を減らすための散歩とみられる肥満タイプの人、脳梗塞の後遺症らしく脚をひきずって歩く人、大病を患った後なのか、ひどくおぼつかない足取

りで何かを確かめるようにゆっくり歩く人……。むろん健康そうな人もないわけではなく、ジョギングや後ろ向きでグラウンドを一周する人も常連の顔ぶれの中に含まれている。

特別の身支度をしている人は少なく、いわば普段着がほとんどだが、ランニングシャツに短パンという姿も見られぬでもない。

男は野球帽、ゴルフ帽をかぶっている人が目立つ。どうやら禿隠し、白髪隠しであり、少しでも若く見せるためらしい。

女性のファッションはさまざま。年配の人が多くだけに、帽子に裾出しシャツ、スニーカーというゲートボール・スタイルが多数派だが、中にはジーンズに赤いキャップ、赤いサスペンダーという勇ましい恰好の老婦人も見られる。

おもしろいのは朝の散歩のときだ。風邪をひく心配のない真夏でも帽子を目深にかぶり、大きなマスクをつけている婦人が数人いる。まるで銀行強盗

スタイルだが、推測するところ、乱れた髪型とすっぱんの顔を隠すためらしい。なぜなら、夕方の散歩の際の彼女たちは帽子もマスクも付けていない。薄化粧をしており、見苦しくない髪型をしているからだ。

夫婦連れで仲良く散歩する人もいる。鍼灸師夫婦の場合は目の悪い旦那が細君の手首に結び付けられた紐を握って歩く。驚かされるのは旦那の運動能力

だ。目が悪いからといってよたよたしていない。足元に障害物のないグラウンドへ入ると、この夫婦はジョギングを始める。のみならず、旦那は人の歩いているないグラウンドの中央部を全力疾走するのだが、その足はあきれられるほど速い。頭に白いものが目立つから五十前後だと思っただが、目の見えるわれわれが恥ずかしくなる見事な走りなのである。

犬の散歩をさせる人の中には変わった人が二人いる。

一人は毎朝決まって一番先に公園に入り、犬の散歩を済ませた後、東屋に

陣取って詩吟を唸る老人である。詩吟の心得のないわたしから見ても、あまり上手とは思えぬが、ご本人は自分の美声に酔いしれている。飼い主が詩吟を唸る間、東屋の柱に紐で繋ぎ留められている犬の顔がおもしろい。諦め顔というか無然とした顔というか、犬ながら見る者が同情したくなる情けない表情をしている。

もう一人の老人は散歩の後、ベンチに腰を据えて読書を始める。よほどの本好きだなと思っていたが、散歩仲間の話によると、奥さんに先立たれ、二人の子供も独立しての独り暮らしのため、家にいると淋しくなるので、ひと気のある公園にやってきて本を読むのだそうだ。

散歩組の中には午前六時半から始まるラジオ体操組に加わる人が数人いる。ベンチの読書老人もこの一人で、いつも両手に鉄アレイを持って体操をやっている。白髪にしてはいい躰をしているから日々鍛錬を怠らないのだろう。ただし、顔の表情はどこか淋しそうだ。

朝青龍騒動

堂 昌 一



猛暑のつゞく8月27日、大相撲の秋場所の番付が発表されました。二場所出場停止という事実上の「引退勧告」処分を下された朝青龍が東の「正横綱」になつていますが、枠外の「張出横綱」にすべきだと思います。28日、緊急理事会を召集、朝青龍の「疲労骨折」とか「解理性障害」なんて、よくわからない病名で朝青龍の帰国問題を相談するようですが、協会は結局朝青龍のペー스에まんと乗せられて帰国治療ということになりそうです。

そもそも朝青龍をのさばらせてこのような事態を招いたのは、横綱に推挙した審議委員会、相撲教会、賤のできない高砂親方、みんなの責任です。相撲とは無関係ですが美人を描きました。

万葉の山



安森敏隆

(同志社女子大学教授)

万葉初期の相聞歌は、鎮魂歌とも通底し、それを五七五七七の形式と言葉が癒し、慰め、鎮めるところに特徴があった。この時、「待つ」ことが相手の命や魂をしつかりとつかみ取ることであり、「死」ぬことが相手や魂と結びつくことでもあったのである。ここで表出される言葉は、五七五七七のフォルムのちからをかりて単なる記号としての意味を越えて、「生」そのも「死」そのもの自体としての即自性と根源性を兼ね備え、うたうことが相手の命や魂

へ合体するという呪力をひめそなえた「言霊言語」としての原初性を志向していたのである。

石見の海 津の浦をなみ 浦なしと
人こそ見らめ よしゑやし 浦は
なくとも よしゑやし 浦はなくとも
鯨魚取り 海辺を指して
柔田津の 荒磯の上に か青なる
玉藻沖つ藻 明け来れば 波こそ
来寄れ 夕されば 風こそ来寄れ

波のむた か寄りかく寄り 玉藻
なす 靡き我が寝し 敷栲の妹
が手本を 露霜の 置きてし来れ
ば この道の 八十隈ごとに 万
たび かへり見すれど いや遠に
里離り来ぬ いや高に 山も越え
来ぬ はしきやし 我が妻の子が
夏草の 思ひ委えて 嘆くらむ
妹が門見む 靡けこの山
石見の海打歌の山の木の間より我

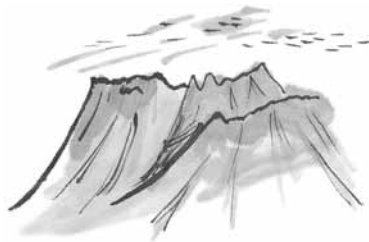
が振る袖を妹見つらむか

持統・文武両朝に仕え、和銅のはじめに没したと思われ柿本人麻呂が「妹が門見む 靡けこの山」とうたい「我が振る袖を妹見つらむか」とうたったとき、山が言葉の呪力によって靡くことを半ば信じ、なけば疑うという位相にあったのではないかと思われる。人麻呂のでたこの期は「古代からの葬送儀礼が、仏教儀礼にとつてかえられようとした際であった。文武天皇の二年三月月にわたる盛儀を誇る葬列の中で、僧尼の発哭や発哀などは十回以上におよんでいる。そして持統以後は仏式に変わったし、文武・元明・元正以下、歴代の葬儀は皆火葬になった。火葬を行うのに鎮魂歌の意義を持った挽歌を諷誦する意義の薄いことは容易に知られるであろう。」(『日本文学の古典的構造』と国崎望久太郎が指摘するように、人間の死 そのものにはたいする儀式が、おおきく変わる時期でもあったのである。

この期、人麻呂は、宮廷歌人として公の祭礼にたずさわるおのれと柿本族の一人として漂白し、恋をするおのれの二つのせめぎ合いのなかあつてうたっていたのである。わが「妹」である依羅娘子を見たいために「靡けこの山」とうたったとき、この五七五七・五七七の長歌と五七五七七の短歌とそこでつかわれた言葉は、ある霊力を持って山をなびかせるであろうことと、なびかさないのであるうことこの狭間にあつたのではないかと思われる。斎藤茂吉が直感的に「人麿のものは常に重々しく、切実で、その響きは寧ろ悲劇的である。人麿の長歌などの道具立ての多きを勘定する前に、鑑賞者は気を落ち著けて総体としてのこの悲劇的な響きに耳を傾くべきではなからうか。」(「柿本人麿私見覚書」と言い、「それと同時に人麿のものには未だ「混沌」が包蔵されてゐる。いまだカーオスがのこつてゐる重厚で沈痛な響きは其処からくるのであらふ。」と言つたのはそのあたりのことを指していたのである。

吾を待つと君が濡れけむあしひきの山のしづくに成らましものを
(石川郎女)

万葉の初期歌人たちの一つの特徴は、このように、「山のしづくに成らましものを」と自己が「山のしづく」に同化し、直裁に謳歌しているところにある。いまだ、「山」に呪術的霊力と神の魂が宿っていたのである。



ほろ酔い詩歌紀行



日高昭二

(神奈川大学教授)

近代の歌びとのなかで、酒仙と呼ばれる者といえば、若山牧水であろう。「幾山河越えさり行かば」や「白鳥はかなしからずや」などで知られる歌人牧水であるが、酒仙としては次の歌をあげる人も多かるう。

白玉の齒にしみとほる秋の夜を酒
はしづかに飲むべかりけれ

明治四十三年、牧水二十六歳のときの歌である。牧水の酒好きは、祖母の影響によるものだといふ。その祖母が、ある日、寄り合いで酒を飲んで帰宅したとき、祖父は「おまえと寝ると酒樽と寝ているよつでいやだ」と言つて、家の外に追い出したというエピソードが残っている。祖父は、酒を飲まなかつ

たらしい。
青春の酒といえば、高歌放吟か、悲哀の感傷かのいずれかに傾くのが普通であろう。「白玉」の歌にも、後者の気配が漂っているが、しかしそれ以上にこの歌は、酒そのものを味わうという境地になっていることを早くもうかがわせている。
もちろん、若き酒徒の面目は、とき

に酔態を示す自嘲と無縁であったわけではなからう。たとえば、次のような歌はどうであるう。

酔ひ痴れて酒袋如すわがむくろ
砂に落ち散り青海を見る

酔人の自嘲は、「青海を見る」に明らかだろ。」「青海」が「酒袋」のように「むくろ」同然となつたわが身を見返している。しかし、牧水にとつては、そうした自嘲や悔恨は、一転して酒に向かつてはやる心を押しとどめることができないとでも言つかのよつに歌う。

たばたばと樽に満ちたる酒は鳴る
さびしき心うちつれて鳴る

とろとろと琥珀の清水津の国の
銘酒白鶴瓶あふれ出つ

読んでいるこちらまでが、まさに陶然としてくる。「たばたば」といい、「とろとろ」といい、酒飲みの心踊りが余

すところなく伝わってくる。声に出して読んでみると、一層その感が深い。それほど酒好きは、では一体どれほどの量を飲んだといつのであろうか。

大正十四年の九州旅行五十一日間の記録でみると、「朝三四合、昼四五合、夜一升以上」とあり、「一日平均二升五合見つもり」で、一人にすれば「約一石三斗」とある。昭和三年には、一日一升に決めていたといい、同年九月の臨終の頃でも、医師の許しを得て、一日二合をうまそうに飲んでいたという。まさしく、酒仙のことばにふさわしい。

と「とろとろ」「とろとろ」の歌は、いわゆる酒の銘柄がそのまま表されていることにも目をみはる。「琥珀の清水」は清酒の比喩であらう。そして「白鶴」は、いつまでもなく摂津（兵庫県）の灘に産する酒である。その「白鶴」であるが、歌集『海の声』に採録の折には「はくかく」とルビが振られていて、のち歌集『別離』で「はくづる」と訂正されているという。そうした事情が

ら、牧水は、当初この銘酒の名を知らなかつたのでは、という説もあるくらいである。

牧水の酒の歌は、生涯においておよそ三百首になるといふが、そのなかで銘柄が入っている歌がほかにもある。

まさむねの一合瓶のかはゆさは
珠にかも似む飲まで居るべし

津の国の伊丹の里ゆはるばると
白雪来るその酒来る

「まさむね」の歌は、「白玉」のと同じく、第四歌集『路上』（明44）にみえている。また「津の国」の歌は、第九歌集『朝の歌』（大5）のもので、妻喜志子の転地療養のため、神奈川県三浦郡北下浦海岸に転任していたときの歌である。銘酒が届くというたよりに接して、子供のように喜んでゐる姿が、なんともいじらしい。

秋のひと夜は、生涯を「酒賛」に生きた歌人に静かに杯をあげるときだ。

洗い髪

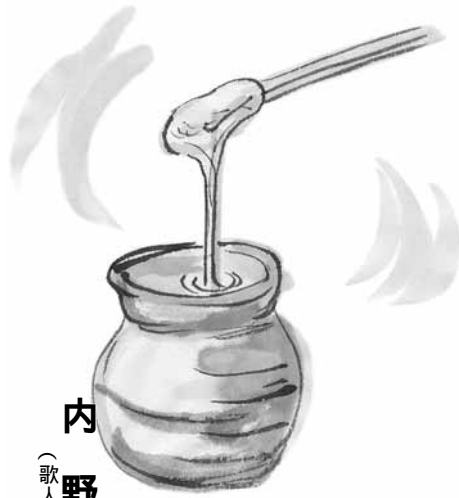
伊勢田 邦貴



流行というものは恐ろしいもので、日本人には合わないはずの金髪が横行している。慣れてくると違和感が減ってきたから不思議だ。金髪に限らず、紫、黄、赤、何色に染めてもおかしくない時代なのだ。

今は見ることもないであろう懐かしいミドリ黒の黒髪の洗い髪姿など、古いといえばそれまでだが、大昔、下宿生活時代、同宿人二・三人だったか、垣根越しに、凄い美人だが色の黒い下宿屋の娘のそれをチラリと拝見、うっかり「やはりマツク口だな」とささやいた途端、「聞えたわよ」とハッキリ云われ、之はまずかつたな、明日のオカズはどうなるやらと真剣に悩んだものがある。ほろ苦い思い出だが忘れることはなさそうだ。

こがね虫



内野潤子

(歌人・エッセイスト)

昭和一桁生まれの私の幼い頃の童謡に「こがね虫」というのがあって、私はよく歌った。

こがね虫は金持ちだ金倉建てた倉建てた

子どもに水飴なめさせたという歌詞だった。

幼い私は水飴はなぜ金持ちがなめるものなのかと不審に思った。

しかし、こがね虫は大変綺麗な貴重な虫でこれを罎筒に入れておくと、着物がふえるという言い伝えがあって、母の罎筒の引き出しにはどこで手に入れたのか美しい色のこの虫が入れてあった。

童謡の中の水飴はどのようなものか知らないけれど、昭和の初め私が子供の頃は、水飴というと、少し高級なお

菓子屋さんの奥の棚においてあった。

それは、模様のある厚いやゝ大きな平たい瓶に入った無色透明な水飴で、病人のお見舞いや、出産した人などに贈られるというものだった。

又その外には、紙芝居の小父さんが集まった子供たちに安いお金で配ってくれる水飴もあった。

小父さんは自転車に積んだ小さなブリキの缶の水飴を、半分折った割箸の先にくるとまきつけて手渡してくれる。

子供はその二本の割箸を両手でこねて、一番水飴が白い色になった子にこぼつびの菓子を呉れたりした。

そのような記憶を呼び起こしたのは、第七十三号の「酒林」の表紙を見たからである。

初めは何だろうと思ひ、干瓢の煮たのかしらと頁を開いたら、それは水飴ということが分かった。

それも只の水飴ではなくて、平安時代の延喜式にも登場する伝統食で、砂糖は一切使用しないという。

そして今も昔ながらの製法でこの凝煎飴が作られているというのが分かった。

もち米と麦芽が原料で讃岐にたった一軒残ったお店で売られていることを知り、食べることに大好きな私は、すぐにお店に電話したのである。瓶を注文したら、遠く送るので割れない箱の方を勧められた。

やがてタッパーに入った二箱の水飴が届いた。一つは三人の子のいる下の娘の家に渡し私はいよいよこがね虫になつた気分、割箸の先から始めてゆっくりとなめた。

それは何ともいえない懐かしい浄らかな甘さで感動してしまった。

その気持ちを歌にして、自分の所属している短歌誌に送つたのである。

千年前作られし麦芽の凝煎飴箸
にからめて舐むるたのしさ

琥珀いろの凝煎飴「口」口中に溶けけ
くときの幼おきなころや

水飴の素朴な甘さに郷愁の思いが胸一ぱいに広がって、私はうつとりと毎日こがね虫になつたのである。

結社誌に載つた私の歌を読んだ歌の友人たちが、「私も舐めてみたい、お店を教えて欲しい」と言ってきた。

このようなおいしい物を、一人で舐めていてはいけなさと、電話を教えること、皆喜んで注文したらしい。

一人の友人は気管支喘息の持病を持っていたのが、咳が治まるよつだと言ってきた。

やはり昭和初期生まれの彼女は、「とても懐かしい味で一日に何回も舐めてしまつ」と笑って喜んでくれた。

水飴は誰も幼ころをよみがえらせる力があるらしい。何か二人で秘密の事をしているような気分で話し合つてしまつ。

又一人の友人は

「すぐに飲み込まないで喉の奥に三十分も溜めておくの、少しずつ甘いのが口に広がって喉の荒れが治まっていい具合よ」と言つ。

九世代、二八〇年の伝統的な手法で作られているというのも、歌を作る友人たちには、気に入ららしい。

機械ではない、人の力で二日ばかりで作つたものを、又十時間近くかけて煮つめたいは、本当に琥珀色をしていた。

私も再度注文して届けてもらった。

しかし、外のお菓子を食べるのとは違って、スプーンや割箸にからめるというのが又何とも言えない。

私が真面目に舐めていると、娘は何故か可笑しそうに見ている。

そこが水飴の風情というものではないだろうか。昔の詩人が「こがね虫」の詩を作つた所以ゆゑでもあつたのだらう。

子供が食べるものを大人が食べているという可笑しみも感じられるから面白い。

やはり私も、水飴を食べるときは、一人でひっそりとタッパーの蓋を開けて、割箸を入れてくるくとまきつける時から、自分の幼い日が始まるようなときめきを感じるのだ。

私が初めて出会ったアメリカ



宮地 智子

(詩人)

アメリカ合衆国という、日本にとって他のどの国よりも密接な国に対して、私は生まれてこの方六十年間、殆んど関心がなかった。むしろマイナスイメージの方が勝っていたように思う。ところが還暦を迎えたこの年、ボストンで初孫が生まれたことがきっかけで、アメリカという国が他のどの国より私にとって親しみのある国に大転換を遂げた。既に、ボストンにある大学で医学

の勉強中である同じ日本人の男性と結婚した私の娘も同業である。娘は切迫流産の危機を乗り越え、無事女の子を出産した。妊娠二十周目のお腹の中で指しゃぶりをするエコー写真をはじめ、新生児黄疸のため黄色くなった顔や、両手を握りしめておっぱいに喰らいついている写真などがEメールで次々と送られてくる。私の誕生日祝として送られてきたアルバムの中にはその頃レッ

ドソックスに入団が決まったばかりの松坂大輔の顔写真を大きく掲げた看板やボストンの街の茜色に染まる夕景や雪景色の写真に混ざって、エミリー・ディキンソンの詩があった。『希望の橋』と名付けられた、ある病院の通路の壁に刻印されたもので、「希望」と題された四行ずつ三連から成る短い詩である。そして、それは鮮やかな色彩で描かれた鳥や花に囲まれている。私の初めての孫の愛らしい写真とともに置かれたエミリー・ディキンソンの詩は何と生き生きと存在していることだろう。若い頃私が憧れたディキンソンの詩の断篇が心に甦ってくる。謎は何と静かに横たわっていることか。あるいは私は苦悩の表情が好き。なぜならそれは真実だから。

娘のお産の時に私は健康を害していたため行ってやれなかったため、是非ともアメリカに行きたい、そのためには一日も早く健康を取り戻そう、遅まきながら英語の勉強をしよう、と私は少しずつ希望を抱き始めたのである。

私が初めて下り立ったボストンの地は冬から春へと移る季節の変わり目であった。娘一家の住むアパートは、ハーバード大学関連の病院が集まる街の一角にあって、娘の夫などは手術着のまま歩いて通勤している。さて生後四カ月の初孫との初対面は、お互い待ちくたびれたせいも、案外素っ気ないものだった。私が抱くと怪訝そうな顔をしてにこりともしない。雨もよいのどんよりとした寒い一日目はベビーカーに乗せた赤ん坊を連れて娘が近くを案内してくれた。アパートを出てすぐのアーケードにはファーストフードの店が並んでいて賑やかだ。すれ違つた人はいがい赤ん坊を見つけると相手を崩して話しかけてくる。「キュート」とか「ビューティフル」の言葉のシャワーを浴びているうちに何だか得意になって胸を張ってしまう。病院とか研究所の建物から建物の中をめくって歩くなかには、DNAの螺旋状の形態を模した螺旋階段があつたり、ノーベル医学賞を受賞した人たちの写真が掲げてあつたりする。

そして例の『希望の橋』を通りかかる。壁に詩の一字一字が銀色で印字されていて、その詩全体を取り囲むようにして写真で見た綺麗な絵が描かれている。娘の説明によると美術大学の学生達の手によるということだ。それは紫や白や黄色の花を着けた小枝を嘴に銜えた鳥が舞っていたり脚の爪で緑の小枝を掴んでふくろうが羽を広げて飛んでいる、写真で見るとより躍動的で色彩も鮮やかだ。

一八三〇年にボストンから一二〇キロほど西にあるアマストという町に生まれ、生涯独身を過ごしたエミリー・ディキンソンの詩は言ってみれば辛口で禁欲的である。「希望」と題されたこの詩にしても「希望」は羽をつけた生き物である。という一連目の出だしから厳しさを湛えている。希望という言葉の持つ甘さから対極にあるような、飛んでいってしまつてしまうというイメージを喚起させずにはおかない。けれど、魂の中にとまり／言葉のない調べをつたい／けつして休むことがない」と続くこと

によって、希望はひとつの新しい概念として定着するのである。しかも英語の持つ美しい調べ、即ち詩（ポエム）として。第二連では、その小鳥即ち希望は激しい嵐の中でこそ甘美に聞こえるのであると続き、その小鳥即ち希望は、どんなに貧窮のきわみにあつてもパン屑ひとつねだつたことはない、と結ぶのである。

私が初めて会ったアメリカがボストンであり、エミリー・ディキンソンの詩であつたことは幸運であつた。希望」という詩がここに掲げられている理由は、難病を治療するためにアメリカ中からボストンの病院にやつて来る人達のために選ばれたであろうことは想像に難くない。私は、エミリー・ディキンソンの精神性の高い素晴らしい詩を持つアメリカという国をとてまいといと感している。十日間の短い滞在の後、私が日本に帰るその日は、ボストンの街を流れるチャールズ川の岸辺には桜の花がいつせいに咲き始めた。

虚血性心疾患と昼寝



杉本 忠夫

(虎の門病院
内分泌代謝科嘱託医)

今年の夏は猛暑という語がまさにびつたりの水銀柱が連日四〇度を超える厳しい暑さに見まわれました。また、最高気温が日本での観測史上初めて四〇・九度を記録し、最高気温の記録が塗り替えられました。

猛暑のため熱中症が多発しその対応に救急車が多忙を極めました。そして、TVニュース等でも報じられたように熱中症のためなくなつた方もたくさん

おられました。

また、涼を求めての楽しい川遊びや海水浴などでの水難事故も多く、尊い幼い命が失われました。

そこで、この厳しい暑さを乗り切るためにエアコンをいれたり、エアコンが苦手な方は扇風機、団扇、濡れタオルを使用したり、水枕を用いたりといろいろと工夫をこらされたことと思います。

また、日本では昔から暑い夏を乗り切るひとつの方法に昼寝があります。一日のなかで暑い時間帯に暑さに疲れた身体を昼寝で癒し、暑さを凌いだ方も多かったことでしょう。

エアコンのない幼少時に、祖母に畳の上で昼寝を促されたことが思い起こされます。

この広い世界には昼寝が通年化している珍しい国々があります。一昨年のオリンピック開催国のギリシャは有名で昼寝は午睡「シエスタ」とよばれています。ギリシャではオリンピックの開催がシエスタのため危ぶまれたほどでした。このギリシャに代表される地中海諸国や中米のラテンアメリカ諸国ではシエスタが通年化しています。

ギリシャの疫学研究グループがシエスタと病気の関係を二〇年以上研究し、その成果を最近発表しております。その内容をかいまみてみましょう。

この研究グループはいろいろな統計資料を検討した結果、シエスタが通年化している地中海諸国や中米のラテン

アメリカ諸国では、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞など）が他のヨーロッパ・アメリカ諸国より頻度が少ないことを発見しました。

そして、この重要な事象に目を付け、シエスタが虚血性心疾患の発症について何らかの予防的な役割を果たしているのではないかと仮説を立て一〇数年以上わたって研究をすすめてきました。

今までも、このような研究はいくつか報告されてきていますが、研究方法が不十分なため結論が得られていませんでした。

そこで、ギリシャで一九九四年から一九九九年までの六年間の間に行われた研究の資料についてシエスタと虚血性心疾患との因果関係について詳細な統計学的な処理が行われました。

そして、この研究は二万人以上のギリシャ人を調査対象としてシエスタと虚血性心疾患の関係についていろいろな面から詳細な検討が加えられたことでした。

虚血性心疾患の危険因子としては従

来よりたばこ、食事内容、運動量、体格指数（BMI）、ヒップとウエストの比などがあり多因子疾患といわれております。したがって、この研究ではまず虚血性心疾患のこれらの危険因子の影響を統計学的に排除して行われました。

その結果、六年間の調査期間中に毎日シエスタをとるギリシャ人はシエスタをしないギリシャ人より虚血性疾患に罹る率が約三七%と三割以上も低いことがあきらかにされました。

また、毎日ではないがしばしばシエスタをとっていたギリシャ人はシエスタをしないギリシャ人よりやはり約一七%も虚血性心疾患の発症率が低いこともわかりました。

このように人種差のない同一人種のギリシャ人のなかでも昼寝を楽しんでいるギリシャ人は虚血性心疾患の発症率が明らかに低いことが示されました。しかし、なぜその発症率を低くしているのか病因はまだあきらかにされてお

りません。

ところで以前、病院で昼寝をとられていたスマートな先輩の先生がおられました。当時は変わった先生だと思っておりましたが、今から考えてみると、その先生の健康法の一つだったのかもしれない。今でも、当の先生は相当なお歳ですが豊饒として毎日診療に従事されておられます。

また、ある会社の九〇歳で会長職をこなされて活躍しておられた方も、僕は毎日一五分間必ず決まって昼寝をする。そして、昼寝後は頭の中がすっきりして仕事がスムーズにできる」と話しておられました。

このお二方のように昼寝が人々からストレスを解き放ち、ストレスによる虚血性心疾患の発作を減少させたことも要因の一つと推測されます。

では、職場の休憩室、お天気がよければ公園で、またリラクゼーション施設で昼寝をして、虚血性心疾患の予防のため心身のリラクゼーションを行いましょ。