



- 世界の長寿地域： 九つの共通点
- 二十四節気の植物： 藤 ―日本文化への影響―
- 言葉の散策 10： 看護
- 随想 医農地の形象（いのちのかたち）：その18 眠れる森のビジョン（後編）
- 本の紹介 15： 私にもできる！ 自然農法入門
- 研究農場の紹介 2： 白山研究農場（石川県）

世界の長寿地域： 九つの共通点

「ブルーゾーン：世界の100歳に学ぶ健康と長寿のルール」という本がある（ダン・ビューイトナー著、仙名 紀訳、ディスカバー・トゥエンティワン社、2010）。世界の長寿地域の秘密を研究したもので、アメリカで話題を呼んだ。ベストセラー作家で、探検家でもあるダン・ビューイトナー氏の著書である。仙名 紀氏の翻訳があるが、まだ読んでいない。

著者は、アメリカ大陸とアフリカ大陸を自転車で縦断した強者としても知られている。マヤ滅亡の秘密を探索し、マルコ・ポーロのシルクロードなどのルートを調査するなどして話題を振りまいた。

2004年ごろから、彼の興味は長寿の秘密へと向けられた。世界各地の調査経験をもとに、健康長寿を実現するための政策を、アメリカの自治体に提言するプロジェクトに力を入れている。彼が長寿地域で発見したものとは何だったのか。飯塚真紀子氏が、氏へのインタビュー成果をまとめて「文芸春秋2017年5月号、318～325」に掲載している。以下はその内容をまとめて、整理したものである。

五つの「ブルーゾーン」

世界各地の「ブルーゾーン」を歩いて、次のように「長寿の秘密」を明らかにした。まず、**沖縄**である。高齢者が生きがいを持っていること。目的意識を持って生活していること。「模合：もあい」と呼ばれる地域ネットワークがあること。これは、住民同士が資金を融通し合う独自の風習である。住民が定期的に集まり、お喋りや助け合いをするシステムである。

104歳の奥島ウシさんの例。日中は野菜を育て、孫や友人とお喋り。食事は野菜中心。ニガウリや豆腐を食べている。就寝前にお酒を飲んでよく寝るという毎日。よく働き、よく食べ、よく寝る。

次は百歳人（センテナリアン）が異常に多いことで知られる、**イタリアのサルジニア島**。高齢者が尊敬されていること。自分が世の中に役立っていること。活発にさまざまな活動に従事していること。子や孫と同居しているので、身内から行き届いた介護がうけられること。これらが長寿に貢献している。

次は、**コスタリカのニコヤ半島**。1920年代初期から、公衆衛生システムが住民の健康を守っていること。浄水と疾病予防を重視し、病気に罹患しない予防に力を入れてきたこと。その結果、心臓病や糖尿病にかかる人の割合が少ないこと。飲み水にカルシウムが多く含まれていること。加えて日照時間が長く、体内にビタミンDが生成され、骨が強化されること。だから、致命的な転倒が少ないこと。

次は、**カリフォルニア州のロマリンダ**。多くの人がアドベンティストというキリスト教の宗派を信仰していることと深いかわりがある。信者は、毎週土曜日に家族が集まり「サーバス」という食事会を行う。午後は自然の中を散歩。生涯を通じて、そのようなライフスタイルを送る。同じ宗派の人びとと交流する。そのため、過度の飲酒や喫煙の生活態度がない。健康で積極的な環境の中で暮らしている。聖書に基づいた食事をし、多くがベジタリアンである。

最新のブルーゾーンは、**ギリシャのイカリア島**。90歳以上に認知症がほとんどいない。孤独感を感じている人が少ない。金持ちになろうとする人が少ない。祝祭日はみんなでプールしていた金で飲み食いをする。残金は貧者に与える助け合いがある。時計を身につけていない。昼寝をする。夜遅くまで友人と交流する。働くためでなく生きるために働く。

世界各地の「ブルーゾーン」の共通点は、以下のような点で、われわれの日々の生活に取り入れることができる。

- 1) **自然に動くこと**：マラソンのような過激な運動ではなく、日常的に軽度の活動をしている。
たとえば、毎日何時間も野菜作りに時間を費やす。羊飼いとて毎日何マイルも歩く。定期的に自然の中を散歩するなど。
- 2) **腹八分**：食べる量が少ない。沖縄の人は、空腹が80%満たされると食べるのを止める。沖縄では1900、サルジニア島では2000キロカロリーほどしか摂取しない。人びとは、1日の前半に大きな食事をし、夕方は少量摂取する。沖縄、コスタリカ、サルジニアの人びとは昼間たくさん食べ、アドベンティストは朝食から多くのカロリーを摂取する。
- 3) **植物性食品**：ブルーゾーンに住む人びとは、植物性食品が中心。豆類や野菜類といった粗食。長寿の人びとは、豆類、全粒穀物、野菜中心の食生活で、肉はあまり食べていな

い。とくに全粒穀物は繊維質や抗酸化物質、ミネラルが多く含まれるため、コレステロールを下げて、血栓防止につながる。

イタリアのサルジニア島では、タンパクと繊維質が豊富なファヴァビーンという豆が食され、肉はあまり食さない。肉を食すのは、伝統的に月に5回だけに限られる。ギリシャのイカリア島では、野菜とフルーツ中心の極端な「地中海ダイエット」が行われているが、なかでもオリーブオイルの摂取量が多いため心臓病のリスクが軽減されている。

ナッツ類も薦められる。アドベンティストたちもナッツをよく食す。血中コレステロール量を低減させることで心臓を守る効果がある。長寿につながる食事の最善方法は、肉はたまに食べるか、全然食べないことにする。

- 4) **赤ワインを飲む**：毎日、ワインやビールなどのアルコールを適量飲む人は、健康に良いという研究結果がある。沖縄では毎日、酒が飲まれていた。サルジニア島ではカンノナウという、ワインの中でも抗酸化物質量が最大のワインが飲まれている。赤ワインには動脈硬化を防ぐポリフェノールが含まれている。アルコールの肝臓や脳などへの影響を考えると、適量を旨とするべきであろう。
- 5) **目的意識を持つ**：ブルーゾーンの人びとは、毎日何のために生きているのかという目的意識を持って暮らしている。アメリカの11年にわたる65歳から92歳の健康人の追跡調査では、明確な目的を持つ人は、そうでない人よりも長寿で頭脳の明晰さを維持していたことが判明。目的は、子や孫の成長を見ること、没頭できる仕事や趣味をもつことで良い。
- 6) **ストレスを取り除く**：それぞれの地域で独自のストレス解除方法があった。老化を引き起こす「炎症」はストレスに対する反応として起きるものである。ゆったり、のんびりした時間を過ごしてストレスを取り除くこと。
- 7) **所属する**：長寿の人びとは、宗教こそ違え信仰をもっている。米国立衛生研究所でも、教会に頻繁に通う人びとは、どの年齢でも死亡するリスクが20%低い。信仰が与える積極的な激励や人びとのつながりが、自己尊重心を高め、それが健康改善へと繋がっていると考えられる。
- 8) **家族を優先する**：家族を第一にしている。サルジニア島の人びとは、高齢の親を老人ホームに入れることは家の恥と考えている。親族は近くに住み食事を共にする。孫は祖父母の世話を手伝う。若い世代は高齢者と同居する。
- 9) **人と交流する**：ブルーゾーンの人びとは、社会的なつながりを重視する。9年間の調査によれば、つながりの最も低い人びとは最も高い人びとと比べると、2、3倍も死ぬ可能性が高かった。女性が男性より長寿なのは、女性は男性よりつながりが深

く、助け合いの気持ちの交流を重視しているからであろう。

二十四節気の植物： 藤 ―日本文化への影響―

農業・環境・健康研究所は、静岡県伊豆の国市浮橋 1606-2 の敷地にある。ここでは、二十四節気にわたりさまざまな植物が花を咲かせ、人びとの目や心を楽しませてくれる。前回は「梅」を紹介した。今回は「藤」の姿を追う。

1. 藤の形態・生態

藤は、古代から日本人が目のかけた植物である。花の美しさは桜と並び、茎の逞しさゆえの実用性は、松にひけをとらない。フジ属 (*Wisteria*) はマメ科の属の一つで、フジ (藤) と総称する。他に「さのかたのはな」「むらさきぐさ」「まつみぐさ」「ふたきぐさ」「まつなぐさ」などと呼ばれる。つる性の落葉木本である。毎年4月から5月にかけて淡紫色または白色の花を房状に垂れ下げて咲かせる。

北アメリカ、東アジア、日本に自生する。フジ (ノダフジ) とヤマフジの2種が日本固有種である。中国でシナフジ、欧米でアメリカフジなどが栽培されている。

フジ属には、ヤマフジ、シラフジ、フジ (ノダフジ)、シロバナフジ、アケボノフジ、アメリカフジ、ナツフジ、アケボノナツフジ、ヒメフジ、シナフジなどがある。

2. 盆栽・食用・薬用

日本では、園芸植物として藤棚や盆栽に仕立てられることが多い。山林に自生するフジは、つる性のため、樹木に絡みついて上部を覆い光合成を妨げるほか、幹を変形させ木材の商品価値を損ねる。このため、植林地など手入れの行き届いた人工林では、藤のつるは刈り取られる。近年、日本の山林で藤の花の咲く風景が増えてきたのは、木材の価格が下落したことによる管理放棄や、藤蔓を使った細工 (籠) を作れる人が減少したことが挙げられる。

飢饉になると藤の根を食べた。やせた土地でも成長できる。「藤瘤」は胃癌薬として利用した。「若芽」は、ゆでて和え物や炒め物にできる。「花」は湯がいて、三杯酢や天ぷら、塩漬けて「花茶」に用いる。種子は入手が困難である。モチモチした食感は珍味。江戸時代には、貴重な糖質として重宝された。蔓は家具 (椅子や籠など) に、繊維は藤布や藤紙に活用した。

3. 藤と姓名

人は昔から藤ときわめて親しかった。このことは、「藤」という漢字が数多くの姓名に活用されていることから理解できる。「藤」に関係する姓は、「桜」や「竹」を凌駕し、「松」と競いあい 1619 姓もある (佐藤芳也：全国 1000 万人の「藤」の字の世界、文芸社)。

・地勢に結びついた姓： 藤山・藤原・藤島・藤岡・藤阪・藤森・藤林・藤野・藤石・藤沢・藤谷・藤沼・藤池・藤瀬・藤崎・藤裏・藤江・藤海など

- ・人為をとまなう姓： 藤田・藤村・藤里・藤宮・藤城・藤井・藤家・藤倉・藤堂・藤垣・藤塚・藤庭・藤塚・藤牧など

- ・藤の特性に基づく姓： 藤本・藤下・藤枝・藤巻・藤浪・山藤・谷藤・白藤・夏藤・藤壺など

「藤」族の名字とは、すなわち藤原氏由来の名字のことである。藤原鎌足は大化の改新の立役者で、天兒屋根命（あめのこやねのみこと）の二十三世孫。鎌足の子が不比等（ふひと）で、不比等には4人の男子がいた。長男（無智麻呂：むちまろ）藤原南家、二男（房前：ふささき）藤原北家、三男（宇合：うまかい）藤原式家、四男（麻呂：まろ）藤原京家。

他にも、公家の藤原氏（藤原道長など）、武家の藤原氏（藤原秀郷など）がいた。

また、藤原からでた名字に以下の名前があった。家があった地名から「一条」「二条」「三条」「九条」「堀川」「近衛」「鷹司」「花山院」「今出川」。別荘があった地名から「山科」「醍醐」。祖先が建てた寺の名から「西園寺」「徳大寺」。官職にちなんで藤原氏からおこった名字「佐藤」左衛門尉の藤原氏。「斎藤」斎宮頭の藤原氏。「工藤」工助（もくのすけ）の建設関係の藤原氏。「進藤」修理進（しゅりのしん）の藤原氏。また、「首藤」主目首（しゅめのかみ）の藤原氏。「内藤」内舍人（うどねり）の藤原氏。「武藤」武者所（むしゃどころ）の藤原氏。「兵藤」兵衛府の藤原氏。

- ・地名にちなんで藤原氏からおこった名字： 「安藤」安房国の藤原氏、安芸国の藤原氏。
「佐藤」下野国佐野、佐渡国の藤原氏。「伊藤」伊勢国の藤原氏、伊豆国の藤原氏。
「加藤」加賀国の藤原氏。「武藤」武蔵国の藤原氏。「遠藤」遠江国の藤原氏。
「信藤」信濃国の藤原氏。「近藤」近江国の藤原氏。「尾藤」尾張国の藤原氏。
「後藤」備後国、肥後国の藤原氏。藤原氏の後裔。「須藤」下野国那須の藤原氏。
「周藤」周防国の藤原氏。「紀藤」紀伊国の藤原氏。

- ・他氏と結びついて藤原氏からおこった名字： 「安藤」安倍＋藤原、「海藤」海部＋藤原、
「江藤」大江＋藤原、「紀藤」紀＋藤原、「春藤」春日＋藤原、「岡藤」岡部＋藤原。

- ・その他、「神藤」神官の藤原氏。

- ・「藤○」族の名字ランキング： 藤田＞藤井＞藤原＞藤本＞藤沢＞藤川＞藤岡＞藤村＞藤野＞藤森

- ・「○藤」族の名字ランキング： 佐藤＞伊藤＞加藤＞斎藤＞後藤＞近藤＞遠藤＞斉藤＞工藤＞安藤

- ・「藤」族の難読名字： 藤佐（ふじな）藤助（ふじひろ）藤村（ふじみら）藤岸（かじぎし）
藤保（ふじもり）藤泉（ふじいずむ）藤原（くずはら、ふじわらの）藤崎（ふじしま、ふじがき）藤黒（ふじいえ）八藤後（やとう、やとじり）木藤田（きとうおか、

きふじおか) 木藤岡 (きどおか) 佐藤橋 (さはし) ト藤 (ぼうとく) 小藤 (いとう) 万藤 (まんとう) 内藤 (うちくら、ないたに、くら) 伊藤 (いとう) 武藤 (むさし、たけふ) 皆藤 (みながわ) 斎藤 (さいだ、さくま、さとう) 佐藤 (さいとう、そとう)。

4. 藤の家紋

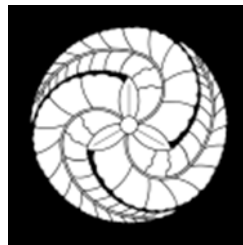
藤紋 (ふじもん) は日本の家紋の一種。ヤマフジのぶら下がって咲く花と葉を「藤の丸」として図案化したもので、元来は「下り藤」である。家紋として文献に載ったのは、15世紀ごろに書かれた『見聞諸家紋』などである。『吾妻鏡』や『太平記』には登場しないことを根拠として、武家の間では14世紀後半の室町時代末期に流行したと考えられている。また江戸時代には、武士の家で170家が使用した。図案には、上り藤、下り藤、一つ藤巴、藤輪、利久藤、三追い藤、黒田藤、大久保藤などがある。



下り藤



上り藤



黒田藤



大久保藤

(画像出典: Wikipedia)

5. 藤と文芸など

- 『古事記』：古事記の中にある話。但馬の国に美少女がいた。名前は伊豆志乙女（イズシヲトメ）。ある時、土地の神である秋山之下氷壮夫（アキヤマノシタヒヲトコ）の弟神、春山之霞壮夫（ハルヤマノカスミヲトコ）が、結婚を申し込むことを決意した。母神のもとに向かい、相談した。

母神は息子の話を聞いて、藤の葛から繊維を作り衣服や袴、沓（靴）、弓矢まで作った。春山之霞壮夫は母の作ってくれた装束に身を包み、弓矢を手にして意を決し、伊豆志乙女に愛の告白をした。すると、装束や、弓矢までが藤の花に包まれる。二人は仲睦まじい夫婦になった。

古くは藤の花より、その葛（かずら）が大切であった。家を作る材料や仕事で使う頑丈な綱、衣服まで、生活に欠かせない素材だった。

- 『万葉集』：「藤衣」という言葉が出てくる。平安時代になると「藤見の宴」が盛んに催された。藤はその花の美しさ故にさらにその地位が高くなり、紫の花色は高貴さのシンボルにもなる。今でも位の高い神官や僧侶は、藤紫色の装束を着ける。

万葉集の中で「藤」は28首登場する。18首が「藤波」と表現されている。藤が風になびく様を「波」に見立てた。この「波」というのは「常世波（とこよなみ）」で、寄せて返す波に常世と神々とを結ぶものとして、畏怖の念を

持っていたのであろう。「風になびく藤」の光景に、そのことを感じた。この時代の藤は右巻きの「ノダフジ」で、左巻きは「ヤマフジ」である。

「藤浪の花は盛になりにつけり ならのみやこを思ほすや君：大伴四網」
「藤波の散らまく惜しみ霍公鳥 今城(いまき)の岡を鳴きて越ゆなり：作者不詳」
「大君の塩焼く海人の藤衣 なれはすれどもいやめづらしも：作者不詳」

- 『枕草子』： 「藤の花はしなひ長く色濃く咲きたるいとめでたし」
あてなるもの（上品・優雅・高貴）： 「薄色に白襲（しろがさね）の汗衫（かざみ）。かりのこ（雁の卵）。削り氷にあまづら（甘葛）入れて 新しき金まり（金属の椀）に入れたる。水晶の数珠。藤の花・・・」
- 『源氏物語』： 桐壺の巻 - 飛香舎の庭は藤壺。花宴の巻 - 光源氏は藤の宴で朧月夜の君に話しかける。明石の巻 - 明石の君を「藤の花とやいふべからん」。藤裏葉の巻 - 「藤の花」は「雲居雁」を指す。
- 『芭蕉』： 「くたびれて宿かるところや藤の花」
- 『正岡子規』： 「昔絵の春や辨慶藤娘」

- 『絵画・工芸・衣装』： 「色絵藤花文茶壺」野々村仁清、「藤花図屏風」円山応挙、「藤娘」大津絵十種の画題の一つ。日本舞踊の「藤娘」では、藤娘（藤の精）が藤の花枝を持って舞う。「藤布（ふじぬの）」庶民用布、ござの縁布。「藤衣（ふじごろも）」公家の喪服にもちいられた。「襲色目藤」淡紫から白のグラデーション、毎年3月から4月にかけての春に着用。着物の文様。花簪（かんざし）。



（画像出典：<https://ja.ukiyo-e.org/image/artelino/12834g1>）

6. 藤の名所・銘木

- ・牛島のフジ： 国の特別天然記念物（埼玉県春日部市 藤花園）
- ・迫間のフジ（はさまのふじ）：（栃木県足利市・あしかがフラワーパーク。2006年5月）樹齢140年とされ、2008年5月現在、枝は畳1,200枚分の日本最大の面積に広がる。

7. 藤と花札

花札は、かるたの一種で「花かるた」とも呼ばれた。今では一般に花札といえば八八花のことで、一組48枚に、12か月折々の花が4枚ずつに書き込まれている。48枚の由来は、一組48枚だったころのポルトガルのトランプが伝来した名残。2人で遊ぶ「こいこい」、3人で遊ぶ「花合わせ」が

一般的だが、愛好家の中では八八という遊び方に人気がある。同じ遊び方でも地域によってルールが異なり、地域独特の遊び方もある。海外にも伝播している。



(画像出典：<https://sites.google.com/site/hanafudauranai/instruction/fuji>)

< 参考資料 >

- ・佐藤芳也：全国1000万人の「藤」の字の世界、文芸社、2015
- ・万葉集辞典：中西進編、講談社文庫、1985
- ・湯浅浩史：四季の植物、ちくま書房、2017
- ・フジ属 - Wikipedia、<https://ja.wikipedia.org/wiki/フジ属>、など

言葉の散策 10： 看護

語源を訪ねる 語意の真実を知る 語義の変化を認める
そして 言葉の豊かさを感じ これを守る

近年、少子高齢社会にともなって、看取る人の存在が大きく取り上げられる。わが国では少子高齢化が進み、看護師の需要と役割に大きな影響がでている。少子化により看護学生の確保が困難な状況にある。看護師の高い離職率は、さらに慢性的な人材不足をとまなう。また、高齢化により死者が増える傾向にあり、看取りなど在宅看護の需要も大きい。看護師の役割が時代の流れの中で増大しているのである。

現在、わが国では75歳以上の人口が加速度的に増え続けている。1980年に366万人であった75歳以上が、2005年には1164万人、2030年予測では2266万人になる。これに対し、1980年には159万人であった18歳人口は、2005年には136万人と23万人減少し、2030年には89万人と推計されている（総務省統計局国政調査結果、国立社会保障人口問題研究所：日本の将来推計人口）。

今後さらに高齢化がすすみ、長く病を抱えながら生活する人びとが増加することになるだろう。これに伴い、病気を治すことに主眼を置く「治す医療」に加えて、患者とその家族を対象とし、生活を主眼に置きながら支援して行く「治し支える医療」が求められるようになっている。

看護職の課題の中には、人材確保により量的に解消できる問題もあるが、併せて重要なことは看護師の質であろう。これには技術的な側面はもとより、人間性の資質が要求される。技術的な側面は、看護教育の中で十分学ぶことができる。しかし、看護師自身の人間性に関わることは、座学や実習だけで簡単に学べるものではない。

看護には、いろいろな領域や分野がある。最近需要が増えているのは、訪問看護である。これは国の政策として、医療費を抑制するため病院での長期入院を止めさせ、早期に退院させる取り組みが行われているからである。在院日数の短縮や「治し支える医療」を進めるためである。すなわち、医療に依存しなければならない患者の医療・看護提供の場が多様化しているのである。今後の超高齢化社会を考えると、自宅での療養生活をすべてサポートできる体制が必要である。このため、今後の役割が大きく期待されるものに訪問看護がある。

訪問看護師とは、各家庭を訪問し患者を介護し、患者とその家族に保健指導を行う看護師のことである。主な働き場所に、訪問看護ステーション、保健所、市町村保健センターなどがある。しかし看護職就業者の中で、訪問看護師の割合は非常に少ない現状にある。さらに、末期のがんや難病など重い病を抱えながら退院して、自宅で暮らしたいという人びとを支える仕事もある。これには、容態が急変した時の対応や、家族の介護ストレスなどの困難な作業が伴う。

訪問看護師は患者とその家族を支えるために、さまざまな手立てを試みなければならない。病院勤務の看護師と同様、医師の指示のもとで看護を行っていくが、現実には訪問看護師の判断で看護を行なうことも多い。訪問看護は病院のように医療機器が充実しているわけではなく、医師との連絡もとりにくいため、高度な専門知識と経験が求められている。先に書いた人間性の問題も浮上する。

このような看護師の問題は専門家に任せるとして、ここでは「言葉の散策」に話題をすこしずつ変える。日本国語大事典によれば、看護師とは「けが人や病人などの手当をし世話すること。看病。かんがく」とある。

「うぶすな書院」の「看護覚え書」には、フローレンス・ナイチンゲール（1820～1910）の「看護覚え書」が次のように書いてある。「看護はすべての患者に対して生命力の消耗を最小限度にするよう働きかけることを意味する」。すなわち、看護とは患者に新鮮な空気、太陽の光を与え、暖かさや清潔を保ち、環境の静けさを保持するとともに、適切な食事を選んで与えることによって健康を管理することであるとしている。とりもなおさず、健全な生活環境を整え、日常生活が支障なく送れるよう配慮することが看護なのである。

保健師助産師看護師法：第5条「看護師の定義」には、次のように書いてある。「看護師とは、厚生労働大臣の免許を受けて、傷病者若しくはじょく婦（褥婦：筆者注）に対する療養上の世話又は診療の補助を行うことを業とする者をいう（1951）」。また、保健師助産師看護師法で、保健師・助産師・看護師の3つの資格はいずれも看護を行う者である、とされており、この3者を看護

職と呼ぶ。いずれも、患者や褥婦や病人など、その人たちの日常生活が快適に送れるように環境を看る人のことをいう。

さて、いよいよ「言葉の散策」である。白川 静の「字通」によれば、看は会意で、手+目である。手をかざして遠く望み見ることをいう。意味は、1) みる、手かざして見る、のぞむ。2) あう、みまう、みまもる、もてなす。3) 心にさとる、えとくする。とある。

漢字は中国の古代の人間が創りだしたものである。彼らも、今のわれわれと同じような恰好で手を頭にかざし遠くを看たと想うと、人間の動作の変わりなさに、微笑みが湧いてくる。

「みる」に、「目る」「見る」「看る」「省る」「相る」「眼る」「視る」「診る」「督る」「察る」「監る」「覧る」「観る」「鑑る」がある。これらは常用漢字に属する。他にも見慣れた漢字に、「瞰る」「瞥る」「瞻る」「矚る」などがある。「字通」には3字の旧字を含めて44字の「みる」がある。このうち常用漢字の「みる」は上に示した14字である。

以下、「みる」の漢字を「字通」をもとに眺め、「みる」ことの意味を考えてみたい。さて、常用漢字の「みる」から始めよう。

「目る」：「説文」に「人の眼なり。象形」とし、「童子（瞳）を重ぬるなり」、すなわち重童子（ちょうどうし）であるという。目を動詞にして、目撃・目送のように用いる。また眉目は最も目立つところであるから、標目・要目のようにいう。みる。みつめる。めくばせする。ながめる。

「見る」：目を種とした人の形。「説文」に「視るなり」とあり、視るとは神（示）を見ることである。新しい父母の位牌を拝することを親という。みる。みえる。

「看る」：手+目。手をかざしてもものを見る意。「説文」に「みるなり」とあり、手をかざして遠くを望み見ることをいう。手をかざしてみる。のぞむ。ここでいう「看護」の看るである。

「省る」：「説文」に、つてに従う形とし「視るなり、眉の省に従ひ、つてに従ふ」という。「段注」に「眉に従ふ者は、未だ目に形（あら）はれざるなり。つてに従ふ者は之を微に察するなり」とするが、つてはおそらくもと目の上の呪飾であろう。めぐりみる。つまびらかにみる。

「相る」：木+目。「説文」に「省視するなり」とあって、見ることを本義とする。古代の呪儀を背景とする字であろう。みさだめる。くわしくみる。

「眼る」：「説文」に「目なり」とあり、目は象形。眼は限字の従うところの艮（ごん）と同じく、艮は呪眼を掲げて聖所に立ち入ることを禁ずる形であるから、眼とは呪眼をいう。まなこ。視力のあるところ。

「視る」：「説文」に「瞻るなり」と訓す。「臨み視るなり」とあり、神の降鑒（こうかん）することをいう。神意をみる。仰ぎみる。察する。

「診る」：「説文」に「視るなり」とあり、「其の疾む所を診る」のように診察することをいう。みる。よくみる。病状をみる。

「督る」：「説文」に「察するなり」と督察の意とする。みる。よくみる。監督する。

「察る」：「説文」に「覆審するなり」とあり、「新書・道術」に「讖微（しんび）皆審（つまびら）かにする、之を察と謂ふ」とみえる。神意を明察にすること。あきらかにする。あきらか。みる。神意をみる。神意があらわれる。

「監る」：臥＋皿。臥は人が臥して家宝を視る形。皿は盤。盤水に臨んでその姿を映す意で、いわゆる水鏡。金文に「監司」という語があり、もと天より監臨することをいう。かがみにうつす。上からみる。のぞみみる。みる。みはる。めつけ。

「覧る」：監＋見。監は水盥（皿）のうえに顔を出して面を映す形。その映る面を見ることを覧という。天上より俯して下界を見る意。尊貴の人の行為をいう。御覧を本義とする字である。みる。よくみる。ながめる、みわたす。のぞむ。ながめ。

「観る」：「説文」に「諦視するなり」とあって、審らかに視る意とする。観とは鳥占いによって神意を察することであろう。みる。つまびらかにする。みきわめる。

「鑑る」：監は盤に水を盛り、顔容を水鑑として映す意。かがみにうつす。みわける。てらす。かんがえる。

以下は、常用漢字ではないが小説や古い文献などに使われている。

「瞞る」：目をつけて離さない、何かを期待してじっと注目する。会意兼形成で、蜀は桑の葉について離れぬ虫。属は交尾して尻をくっつけて離さないこと。みる。よくみる。みつめる。みつづける。

「瞻る」：「説文」に「臨み視るなり」とあり、瞻望・瞻迎など、遠く遙かに望み、また見めぐらす意がある。みる。みはるかす。みあげる。みおろす。みめぐらす。

「瞥る」：「説文」に「過目なり」とし、また「一に曰く、財（づわ）かに見るなりという。一瞥、瞥見のように用い、ちらりと目翳（もくえい、注：ひとみに翳「くもり」ができる。そこひ）の動くことをいう。みる。ちらりとみる。

「瞰る」：「広雅、釈詁一」に「視るなり」とあり、遠く望み、また遙かに見おろすことをいう。敢は酒をそそいで清めること。廟門で儀礼をして、神意をうかがったものであろう。みる。うかがう。うかがいみる。鳥瞰図の瞰は、日頃よく目にする。

以上、「みる」という多くの漢字が、いかに深く複雑な意味をもっているかを自ら噛みしめるつもりで長々と紹介した。宮城谷昌光の「王家の風日」は、商(殷)から周に王朝が変わる紀元前11世紀の古代中国を舞台にした小説で、商を支えようとした箕子（きし）を中心に商王朝の滅亡が描かれている。この小説の中には、原義にそって多くの「みる」という漢字が使われており、この小説を読むと「みる」ことの重要さが得心できる。

若い頃に、東大寺の仏殿の鴨居に掛けられていた「正見」という漢字を見た。今でも忘れられない。この「正見」は、釈迦が説いた八正道の一つである。「正しくみる」ひとつとっても、これだけ数多くの漢字の「みる」があるのだから、残りの正思惟・正語・正業・正精進・正命・正念・正定を知るのに一生は短すぎる。われら凡人には、八生あっても足りはしまい。

随想 医農地の形象（いのちのかたち）

その18 眠れる森のビジョン（後編）

ヤシオリのオマージュ

前回に引き続き睡眠の話である。

ゴジラに限らず、生物にとって睡眠中が一番無防備で、生命の危険に晒される可能性がある。日本神話上、最凶のヤマタノオロチも素戔鳴尊の仕込んだ八塩折（やしおり）酒を飲んで、他愛なく眠っている間に成敗されてしまう。ゴジラ征圧のためのヤシオリ作戦の名称はこれに由来する。

もちろん人間も「寝首をかかれる」場合があり、油断できない。同じ記紀に第十一代垂仁天皇が就寝中に皇后によって殺されそうになるエピソードがある。後の兄が叛意を抱き、妹に小柄を持たせたのだが、思慕の情を絶ちがたく、目的を果たせなかった。その刀も「八塩折の紐小刀」と名付けられている。こうしたオマージュや振り（もじり）があるのが、芸術作品の面白いところである。

落涙を顔に受けて目覚めた天皇は、蛇の夢を見たことを告げ、后を問い詰める。后は観念して、兄の陰謀を白状し、結果として討伐に至ったのだから、これは夢知らせの恩恵を伝える話でもある。

特異なREM期

睡眠は均一なものではなく、相に分かれ、階段を昇り降りするように一晩に浅くなったり深く

なったりを繰り返す。睡眠は脳を休めることが第一義であるが、そのうち20%の時間は身体（骨格筋）が弛緩しながら脳が覚醒に近い活性化を示す。閉眼していても瞼の下で急速に眼球が動く特徴があるためREM（Rapid Eye Movement）期と呼ばれている。

筆者は睡眠研究に関わっていたことがあり、その動きを観察する機会がよくあったが、日中に見る眼球運動とは全く違う不思議な動きをしている。夢を見るのはREM期だけと信じられていたが、最近になって誤認だと判明した。つまり、夢に合わせて目を動かしているのではない。

古生代の生物達にはこのREM睡眠は無く、それ以降に現れた恒温性の高等脊椎動物、つまり哺乳類と鳥類にだけ見られる。中でも人間は他の動物よりもREM期の割合が多く、わざわざ睡眠中に脳を活性化する時間を割いている。

最近の研究では情報の取捨選択をしていると考えられている。日中に取り込んだ情報のうち、重要なものは記憶として定着させ、次の機会に役立てる。パソコン上のファイルをフォルダー別に分けて整理し、取り出しやすくするようなイメージだ。その際に記憶に伴う生々しい感情や感覚を分離する処理も行われる。原始の森で野獣に襲われて命からがら逃げのびた者が、その出来事を客観的に思い出すことができなければ、次回への対処は難しい。それがうまくいかない場合がトラウマ体験によるフラッシュバックで、現実の生活にまで支障をきたしてしまう。

脳の発達により獲得したREM睡眠だが、現代人にとって不利益に働くこともある。例えばいびきをかきやすい人は、弛緩した喉の筋肉が気流を遮断するため、無呼吸が頻繁に、しかも長く起こる。

また、自律神経活動が不安定となり、血圧や脈拍が乱高下し、狭心症や喘息の発作が起こりやすくなる。未明の時間帯はREM期が多くなり、「自律神経の嵐」と呼ばれる状態になる。これを無事に乗り越えないと朝の光は拝めないのだ。

大いなる眠り

しかし、睡眠時間の多くを占めるのはREM期ではない。それ以外という意味でNonREM期と呼称されるのだが、こちらの方が主体と言える。睡眠の深度によって4段階に分類される。浅い眠りの2段階と深い眠りの2段階があり、後者に入ると軽い刺激では目覚めなくなる。脳波ばかりか血圧や脈拍が穏やかに安定し、完全なリラックス状態となる。無呼吸やいびきも無く、寝息が静かなので、人が見れば死んでいるのかと心配する。

考えてみれば、人は毎晩のように死の予行練習をしているようなものだ。ギリシャ神話では睡眠の神はヒュプノスと呼ばれ、夜を神格化したニュクスの息子である。兄弟である死の神タナトスが非情な性格であるのに対し、ヒュプノスは心優しいという設定だ。死は最後の眠りであるため、逝く人の傍らには穏やかなヒュプノスが付き添ってくれる。

ただ深睡眠は脳死とは違い、全脳が均一に休止しているのではない。この時間帯に高次機能を持つ大脳皮質を休養させることは間違いないのだが、日中に多く使った脳をより休ませる局所睡眠という現象が確認されている。例えば、日中に活発にコミュニケーションをとれば、言語中枢のある左側の前頭葉が深く眠る。誰とも話をしなければ、その部分の眠りは浅くなるのだ。

眠ることによって脳の疲れがとれることはイメージ的にわかるのだが、NonREM期に脳はただ休止しているだけなのだろうか。

記憶樹の剪定

実はNonREM期には様々な脳のチューンナップが行われると考えられている。その説明の前に、覚醒時の脳がどのような形で情報伝達を行なっているかを復習してみよう。脳は神経細胞同士が手を伸ばして繋がり、網の目のようにネットワークを作りあげている。例えば、記憶は一对一の断片的なものではなく、前後の脈絡とともにパッケージとなっている。知識だけではなく、技能などのスキルアップにはもう少し複雑な「手続き記憶」という働きが必要になる。

こういう体験はないだろうか？何かを習得しようと思って練習すると、その日の限界に達して、あとは進歩がなくなることがある。そこで疲れたのだらうと思って一晩眠り、翌朝に再度練習を始める。すると、前日の夜よりも上手になっていることがある。寝ているだけなのに。

これは夢の中で練習しているというわけではなく、日中の練習によってできた複雑な脳内のネットワークの中で、不要な枝葉の部分が削除され、幹線道路のような重要な道だけが強く残るためと考えられている。樹木で言う剪定作業のようなことがNonREM期に行われるので、「手続き記憶」の定着には睡眠が有利に働き、徹夜は逆効果となる。

いのちの洗濯

このネットワークを構成する神経と神経の間にはシナプスという結合部があり、そこには隙間が空いている。情報を受け取った神経から伝達物質が放出され、次の神経の受容体に到達すると情報が伝達される。伝達物質のキャッチボールを繰り返すうちに、伝達物質がダブつき、渋滞に陥ってしまうと考えられている。

2012年、脳の中に「Glymphatic システム」と呼ばれる洗浄のメカニズムがあることが発見された。脳細胞内に脳脊髄液(CSF)が流入することで、老廃物であるトキシンなどのタンパク質が洗い流され、脳を清浄に保っている。その後の研究でこのシステムはNonREM期に活発化することが判明した。ハツカネズミの実験だが、睡眠中のGlymphatic システムは覚醒時の10倍も活性化され、脳細胞自身が60%収縮するため、脳に洗浄液であるCSFが大量に流れこむことができるという。要するに、眠りによって脳がジャブジャブ洗い流され、フレッシュな状態に回復する。上述の伝達物質の渋滞も解消されるであろう。

最強のゴジラが敵を前に無防備に眠り込んだのは、脚本の都合だけではなく、生き残りのための生命維持システム上、不可欠であったのだと一応の納得ができる説明である。

眠れる森の生活

前編冒頭の「草木も眠る丑三つ時」は人間ばかりでなく植物も眠ってしまうほどの深夜という意味である。それでは植物も眠るのであろうか、という疑問が湧いてくる。もちろん植物には脳は無いので、動物のような眠りはないが、生物全般に概日リズムという体内時計があり、植物も例外ではない。

例えば、オジギソウの葉は触られることなく、約24時間周期で開閉を繰り返す。このことは18世紀にすでに科学者によって観察されている。基本的には植物は光合成を行なっているので昼間に活動する。受粉の媒介をする虫も日中活動するので、花は日中に開くことが多い。しかし、夜行性の動物を利用するためか、夜に開く花もある。

ある意味、夜型生活の人間は夜に咲く花のようだ。しかし、人類は数百年では進化はしない。こ

れまで見てきたように睡眠のメカニズムは精緻に作り上げられていて、勝手に変えることはできない。丑三つ時に眩しいスマホの画面を眺めるだけで、睡眠ホルモンのメラトニンは自動的に分泌を減らし、概日リズムは崩れてしまう。そればかりか、現代人の睡眠不足は日々借金のように積み上がってしまい、負債額が大きければガンや認知症など恐ろしい取り立て屋に命まで刈り取られてしまうのだという。

都会の空は深夜でもほの明るく、真の闇は皆無である。夜型人間はそれを頼りに青白く咲いている。

一方、大仁農場の夜は足下おぼつかぬほど真っ暗で、作物に人工的な強い光があたらないように工夫されている。人間も動植物も「眠れる森の生活」を享受できる生活圏は貴重である。現代人にかけられた呪いを解く鍵はこの森に秘められているのかもしれない。

本の紹介 15： 私にもできる！ 自然農法入門

MOA 自然農法文化事業団編、農文協（2017）

健康と環境を守ることを意識して、農薬や化学肥料に頼らない家庭菜園に取り組む人びとが増えている。本書は、このような人びとに向けて刊行されたものである。農業の経験が乏しく化学肥料や農薬を使わないで、作物を生育させ豊かな農産物を収穫することは、そう簡単なことではない。南北3,000kmもある日本列島の土壌や気候や病害虫などの環境条件はまるで違うので、専門書を読み専門家に聞いたからといって、素人が作物を健全に育成させることは容易でない。

MOA 自然農法文化事業団は、日本全国各地で長年にわたり家庭菜園セミナーを開催し、はじめての人が自然農法で野菜作りを楽しむ手助けを行ってきた。本書は、この実績に培われた技術と実践をもとに、宗教家で哲学者でもある岡田茂吉が提唱した自然農法を教えてくれる。家庭菜園を楽しむための要領や勘所が、各所に見られる。理解を深めるために、多くの現場での写真が使用されている。



「はじめに」に書かれた一部を紹介する。「愛情を注ぎ、土の力を生かして育てた野菜は、驚くほど美味しく、一度食べたら忘れられなくなります。自然農法の野菜の美味しさをして、野菜を多く食べるようになり健康になったという方も数多くおられます。本書を通じて、一人でも多くの方が、美味しい野菜づくりの醍醐味を味わえることを願っています」。

内容は、以下の通りである。「自然農法の創始者・岡田茂吉・・・土の威力を発揮させる」「第1章：自然農法の考え方と実践の基本」「第2章：自然農法の基礎作業」「第3章：自然農法実践編」「第4章：病虫害と野生鳥獣の被害対策」「第5章：生き物が共生する菜園に」「第6章：楽しいタネ採りを始めよう」「付録：栽培カレンダー」「一般社団法人MOA 自然農法文化事業団と

は」「全国支所」「コラム」。

「自然農法の創始者・岡田茂吉・・・土の威力を発揮させる」では、人間の健康を支える農作物を生産するには自然農法が不可欠であること、そのためには、土がもつ自然の力を発揮させることの大切さが説かれる。

第1章は、自然農法を知る／環境を知る／野菜の個性を知る／葉の役割を知る／根の役割を知る／土の生き物たちを知る／草の役割を知る／、からなる。

自然農法の成功条件に、1) 土の力を生かす、2) 環境に応じた栽培方法の工夫、3) タネ採り（自家採取）と苗づくり（自家育苗）、をあげる。**環境を知る**には、1) 菜園の環境を調べる、2) 土壌を掘って地中を調べる、3) 土壌の酸性土を調べる、ことを勧める。**野菜の個性を知る**には、1) 発芽の条件と野菜の原産地特性、2) 適地適作、3) 適期適作、4) 光に対するタネの性質、を知る。**葉の役割を知る**には、1) 野菜の葉の役割、2) 老人葉の役割、を見極める。**根の役割を知る**には、1) 根の生長、2) 伸び続ける根の役割、3) 栄養過多の危険、を理解する。**土の生き物たちを知る**には、1) 生き物が共に棲む生態系をつくり出す、2) 土は自然の力によってつくられる、ことを理解する。**草の役割を知る**には、1) 草を積極的に活用する、2) 草で被覆する、3) 草を天敵の住処にするなど、決して草を敵視しない。

第2章では、自然農法の栽培計画を立てよう／畝をつくろう／自然堆肥をつくろう／良い苗を選ぶコツ／温度管理のコツ／水やりのコツ／敷き草で土を守ろう／育ちやすい土とは／、が解説される。

第3章では、ミニトマト／ピーマン／キャベツ／ダイコン／、などの畝づくり、苗えらび、定植、誘引、整枝、敷き草、摘心、収穫など、これらの技術が親切に紹介される。

第4章では、病害対策（べと病・うどんこ病）／虫害対策（アブラムシ・ネキリムシ）／その他の害虫対策（ナメクジ・ヨトウムシ・ウリハムシ）／鳥獣被害対策（ウリボウ・バンビ・サル・ハクビシン・アライグマ）／、について解説される。

第5章では、コンパニオンプランツ（互いの力で成長を助け合う植物）の混植（ラッカセイとピーマン、ニンジンとカブ、ニンジンとコマツナ、コンニャクとトウモロコシ、マクワウリとトウモロコシ、ニラとナス科、ナスとショウガ、スイカ・キュウリとエンバク、ニラと葉菜類、花オクラと青シソ）／バンカープランツ（益虫たちの住処をつくる植物）の育成（ピーマンとソルゴー、ナスとマリーゴールド、イチゴとペチュニア）／、などの活用が説明される。

第6章では、タネ採りの目的／タネ採りの基礎知識／タネ採りの方法／、が解説される。

他にも**8つのコラム**がある。なかでも、「コラム7」の「土の健康と人間の健康は見えない微生物で繋がっている」は、「伊豆の国だより 16号」の「本の紹介 13：土と内臓―微生物がつくる世

界― 2016、デビッド・モントゴメリー、アン・ピクレー著、片岡夏美訳、築地書館」と内容が関連している。自然農法が健全な土壌と作物をつくり、それを食べる人びとを健康に誘うことを科学的に証明している解説となっている。

研究農場の紹介 2： 白山研究農場（石川県）

白山研究農場（石川県白山市徳光町 3839-2、TEL 076-276-4636）

石川県金沢市中心部から10kmほど南西方向に進んだところに位置し、日本海に面した海浜公園に隣接しています。「石川・松任健康の里」と親しみやすい農場名のもとで取り組んでいる主な事業は以下のとおりです。（1）野菜・水稻栽培、養鶏、花卉栽培を中心に、北陸地域における自然農法や有機農業などの持続可能な農業の実証栽培を実施しています。土壌のタイプは海岸に近いことから砂質系の土壌であり、砂質土壌における持続可能な農業の実証栽培との位置づけもなされています。実証栽培研究の取り組み以外では、（2）家庭菜園や食育セミナーの開催、（3）親子農業体験を毎月実施。“自然”や“農”に関心のある親子が月に一度集い、年間通じて様々な農業体験をし、体全体でそのエネルギーを感じてもらっています。（4）行政や教育機関と連携し、地元の幼児学園や小学校の農業実習を受入れ、未来を担う子供たちに自然と共に生きることの重要性を知るきっかけづくりを提供。（5）農医連携事業として、関連する近隣の医療機関（医療法人玉川会・金沢クリニック（金沢療院））等への食材提供以外に、患者さんに園芸セラピーや茶の湯、散策及び足湯などの自然体験や軽運動による癒しの場の提供を行っています。



有機農業研修視察団－大仁農場で食育講座

野菜トランプ出前授業を行っています。

野菜の仲間分け（アブラナ科、ナス科、ウリ科など）や野菜の原産地から野菜の好む環境やその野菜につく害虫など、お子様、お孫さんと一緒に遊びながら学べます。

1 セット

（@1200 円、あそび方説明冊子つき）



野菜トランプ Facebook ページも見てね。

公益財団法人
農業・環境・健康研究所

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 の 2
☎ 0558-79-1114 FAX 0558-79-0398

トランプの詳細は「野菜トランプ」でネット検索してください。

<https://sites.google.com/site/vegecardes>

農業・環境・健康 研究所では、皆様の「田畑の土づくり」と「食の安全・安心」をサポートするための分析事業を行っています。

お客様の声

「これまで高価なリン酸系の有機質肥料を購入していたが、土壌分析をしてもらったら、リン酸が過剰に蓄積していることが分かり、施用を控えることで肥料代が大きく浮いた。」

分析項目



I. 土壌および堆肥、有機質資材等の成分分析

例）家庭菜園コース（基本 5 項目：EC、pH、有効態リン酸、全窒素、全炭素）・・・20,000 円（税別）

II. 放射性物質（NaI スペクトロメーターによるスクリーニング法）検査

対象：食品、たい肥など・・・6,000 円（税別）
検査項目：Cs-134、Cs-137、I-131

III. コメの食味分析

米粒食味値・・・3,000 円（税別）／1 点

米粒外観品質・・・2,000 円（税別）／1 点

IV. 食品中の微生物検査

生菌数、大腸菌群数、カビ数・・・各 2,700 円（税別）

公益財団法人
農業・環境・健康研究所

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 の 2
☎ 0558-79-1114 FAX 0558-79-0398

申し込みなどの詳細は HP（<http://www.iame.or.jp>）の「分析事業」をご覧ください。電話・FAX でお問い合わせ下さい。

一緒に自然農法を学びませんか

「将来、自然農法に取り組んでみたい」
「環境に優しい農業をしたい」
「自給自足、家庭菜園のできる生活がしたい」
「食や健康に興味がある」

こんな希望を持った人たちが学んでいます。

農業や食に関心のある人、環境や健康について考えている人、自然農法に少しでも興味がある方、ぜひ、入学してみませんか!?



公益財団法人 農業・環境・健康研究所 農業大学校

平成 30 年度

農業大学校

学生募集中

※本校は、農林水産省が行う青年の就農促進事業における研修機関の認定を受けています。就農または雇用就農を強く志願される方を対象に、要件が認められた場合、国から給付金が支給されます。

体験入学の申し込み、願書受付、資料請求、質問などをお問い合わせ下さい。

体験入学は随時受け付けています。

TEL 0558-79-0610
FAX 0558-79-0398
Mail jinodai@moa-inter.or.jp
URL www.iame.or.jp
Facebook www.facebook.com/daigakkou

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606-2 (大仁農場内)

寄付のお願い

当財団の事業遂行のための運営資金としての寄付金を募集しています。

国内の個人・法人・団体など、ご賛同くださる方ならどなたでも、おいくらでもご寄付いただけます。当財団の事業にご理解とご賛同をいただき、ご寄付をお寄せいただきますようお願い申し上げます。

なお、当財団は内閣府の認定を受けた特定公益増進法人であるため、当財団への寄付金については税法上の優遇措置が受けられます。

詳細は下記の問い合わせ先までご連絡下さい。

公益財団法人
農業・環境・健康研究所

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1601 の1
☎ 0558-79-1111 FAX 0558-79-0216



◆ 寄付の種類

(1) 一般寄付金：特に使途のご指定がない寄付

(技術開発・調査研究等、事業全般に
対して)

(2) 特定寄付金：使途を特定される寄付

(申込書に使途を特定する内容を記入
ください)

◆ 申込方法

1,000 円以上のご寄付の場合は「寄付金申込書」に必要事項を記入の上、ファックスもしくは郵送にてお申し込みください。詳しくは以下までお問い合わせください。

(1,000 円未満の場合の申込書は不要
です)

◆ 振込銀行

三菱東京UFJ銀行 三島支店
普通預金 No.3090141
スルガ銀行 熱海駅支店
普通預金 No.1860808
ゆうちょ銀行 ○八九支店
当座預金 No.0198370

申し込みなどの詳細は URL <http://www.iame.or.jp/> E-mail nokanken@izu.biz

伊豆の国だより 第18号

編集・発行 公益財団法人農業・環境・健康研究所

発行日 2017年10月1日



問い合わせ先

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606-2

電話 0558-79-1114 FAX 0558-79-0398

URL <http://www.iame.or.jp> メール nokanken@izu.biz