



八  
月

# パストラル尼崎

葉  
月

No101、2020(R2)年7月25日

〔編集・発行〕

パストラル尼崎

尼崎市潮江1丁目10-2

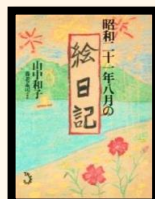
Tel. 06-6493-0521

Fax. 06-6493-0301

発行責任者：山本 弘樹

## ◆八月の歳時記◆

「昭和二十一年八月の絵日記」



夏休みの宿題といえば「絵日記」が思い出されませんが、戦中戦後にかけて子供たちが描いた絵日記が、平和教育や、民俗資料としての価値の高さから文化財に指定されたものもあるのをご存知でしょうか。その中で、今回ご紹介するのは、本にもなった、当時神戸の高羽小学校5年生だった山中和子さんの絵日記です。「昭和二十一年の八月の絵日記」と題されたその本は、絵も文字もそのまま掲載され、敗戦一年後のリアルな生活が、鋭い子ども目から描かれています。その美しい言葉づかいも必見です。著者である山中和子さんが、あとがきとして次のような言葉を寄せています。

「この『絵日記』を書いた前年、私は、丹波地方のある地方に疎開しておりました。当時は都会からきたという偏見で疎外され、友人ができなかった苦しい経験の後であったので、父の都合で伊丹に移ってからは、一時間ほどかかる神戸の母校へ越境通学となりました。ちょうど夏休みの事で近くに親友もいないため、日記の中には友人のことはまったく書いてありません。当時住んでいた伊丹は、まだまだ田園地帯で、今という一坪農園のようなものに稲を植え、母がその草取りをし、家族中でお米の実るのを楽しみに待ったものです。『絵日記』には、ことさら食べ物に関する記述が多く、私自身、口にするものに異常な関心と欲望があったことを思い出します。当時、父は雑誌『ライフ』をよく読んでおり、私はそのなかにある果物とかお菓子の写真や絵を、何度も何度も見たものです。とくにゼリー、ピーンスの鮮やかなカラー写真を見たときは、目が釘づけとなり、一生あのようなものは口にはできないだろう、でも食べてみたいと子供心に思ったものです。」本文抜粋

\*その後著者は鷹匠中から神戸高校に進学する。

## 秀吉、家康の「病」

戦国武将の「秀吉」と「家康」ですが、二人とも戦場ではなく畳の上で亡くなっています。秀吉の死因は、下痢、胃痛、錯乱状態などの症状から、「脚気」の疑いが濃厚だとか？ 脚気は、精米した白米、炭水化物の過剰摂取やアルコール依存で起こるビタミンB1の欠乏といわれています。おそらく秀吉のぜいたくな食生活が招いた病だったのでしょ。あの金ピカの茶室から想像できますよね。汗

秀吉には伝説の名医と言われた「曲直瀬玄朔」という主治医がいました。しかし彼が謀反の疑いで切腹させた豊臣秀次の相談役でもあった為、秀吉が流罪を命じ、結局診てもらえませんでした。

一方、家康はかなりの健康オタクでした。麦飯を食べ粗食に徹し、鷹狩りをして運動を心がけていました。自分の薬草園で薬も調合して大抵の病を自分で治療していたのです。家康の腹には、触ってわかるほどのしこりがありました。進行した胃がんの場合には、腹部のしこりに触れる事があるそうですが、家康はそれを寸白（寄生虫）だと自己診断し、自分で調合した薬（劇薬）を飲み続けていました。

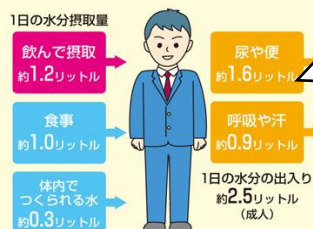
家康には片山宗哲という主治医がいました。彼は腹のしこりを診て、寸拍ではないと診断しますが、それに激怒した家康は、彼を流罪にしてしまうのです・・・合掌



## 熱中症にご注意！

人は日常生活だけでも1日に約2.5リットルの水分が失われています。これに対し、食事などで摂取される水分は約1.3リットル、残りの約1.2リットルは飲み水で摂取する必要があります。脳梗塞、心筋梗塞などを防ぐために、しっかり水分をとりましょう！

体の水分の出入り



高齢者は、喉の渇きに鈍感になりやすく、特に脳梗塞や、心筋梗塞などを防ぐために、意識して水分をとりましょう！

水分は、一気にたくさん飲むのではなく、1回につきコップ1杯程度（150～250ミリリットル）の量を1日に約8回飲み、1日の必要量である約1.2リットルを補給するのが理想的です。1日の量を容器に入れて、摂取量がわかるようにするのもいいかもですね。

- |             |         |
|-------------|---------|
| ① 起床後すぐ     | ⑤ 15時ごろ |
| ② 朝食時       | ⑥ 夕食時   |
| ③ 9時から10時ごろ | ⑦ 入浴後   |
| ④ 昼食時       | ⑧ 就寝前   |