



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

大災害から命を守る  
医療体制の整備が急務(今井)

新春対談『緑を守る・命を守る』

”土地本来の緑で  
ふるさとの森“づくりを(宮脇)

みんなの健康 1 新春号



横浜市医師会

今井 三男 会長

植物生態学者

宮脇 昭 さん

そこで、「緑を守る・命を守る」と題し、横浜市医師会の今井三男会長と語り合っていたいただきました。

熱を傾けています。  
以来、半世紀の永きにわたって、その教えを実践し、78歳の今も国内はもとより、世界各国を元気に飛び回り、ふるさとの森“づくり”に情熱を傾けています。

宮脇さんは若き日にドイツに留学し、「緑の回復は、その土地本来の樹種で」という潜在自然植生理論を体で学びました。

さて、本誌恒例の新春対談のゲストは横浜国立大学名誉教授で、植物生態学者の宮脇昭さんです。

年が明け、希望に満ちた新年がスタートしました。ことしの干支はイノシシですが、「猪突猛進」ではなく、自分の足元を見つめ、ゆとりを持って歩んでゆきたいものです。



司 会  
横浜市医師会  
広報担当常任理事  
玉 城 嘉 和

## 新春号

197

「少年時代」

玉城 明けましておめでとございます。今日は対談というより、放談で結構ですので、ひとつ夢のある楽しい話をお願いします。初めに少年時代のことから。宮脇さんのご出身はどこからですか。

宮脇 岡山県の中国山脈の中、吉備高原の近くです。農家の四男坊に生まれ、緑の山村で育ちました。ど田舎で、車も滅多に通りません。ですから、子供の頃はガソリンが文明の臭いと思っていました(笑)。

今井 山の中なら、私も同じですよ。  
宮脇 今井会長はどちらなんですか。

横浜市医師会 今井三男 会長



今井 岐阜県は下呂温泉の近く。高山線の白川口駅からバスで1時間ほどの、海拔が666メートルの山の中です。  
宮脇 じゃあ、うちの田

舎の方がちょっと低い。私の所は標高が400メートル少々でしたから(笑)。  
玉城 おふたりとも山村育ちですか。大自然を相手に、きつと野生児でいらしたんでしょね。

宮脇 それが小さい頃の私は、病気ばかり。風邪を引いたり、腎臓炎を病んだりして、しょつ中、学校を休んでいました。

今井 本当ですか? 元気はつらつ、世界を飛び回っている今のお姿からは想像もできませんねえ(笑)。

玉城 今井会長はどんな少年でしたか。

今井 勉強はそっちのけ、遊んではかりの腕白小僧です。ふだんは近所の仲間と、野球に夢中でした。それと持ち山があったので、よく下草刈りや植林の手伝いもさせられました。

「それぞれの道」

玉城 ところで、宮脇さんはどうして植物生態学の道を志されたのですか。  
宮脇 本当は小学校の教

師になるはずだったんです。いま話したように、昔の私は病弱で、3歳の頃には脊椎カリエスを患いました。その時に手術をした医師から「この子は20歳まで生きられない」と言われたこともあったそうです。

それで将来を心配した母から教師になることを勧められ、師範学校を受験したのですが、体育と音楽がまるでダメで不合格でした。

今井 音楽の成績はそんなに悪かったのですか。  
宮脇 はい。実は音楽では、こんなエピソードもあるんですよ。小学1年生の学芸会の際に、女の先生から「アキラちゃん、あなたは歌がとってもお上手。でも、学芸会ではお口だけ開けて、声は出さないでね」と言われたんです。

私はてつきり褒められたものと思い、家に飛んで帰りました。ところが、やっぱりお前の歌はもげちよるんじやね」とガツカリされてしまいました(笑)。

玉城 それで進路を変更されたわけですか。

宮脇 ええ、師範学校に落ちたので、雑草の研究をしようと思い、農林学校に進みました。なぜ雑草かと言うと、農家の息子として、田畑の除草に悪戦苦闘する農民の姿を目の当たりにしていたからなんです。

そこで、雑草と生態学の研究をして農家の人を楽にさせてあげたいと考え、まず地元の農林学校に入り、その後、上京して東京高等農林(現・東京農工大学)に進みました。

玉城 今井会長は、どうして医師に？

今井 うちは代々医者の家系で、父親も岐阜の山村で開業していました。父は早くに亡くなったのですが、そういう環境に育ったため、私も小さい頃から漠然と将来は医者になるんだろうなと考えていました。

それで迷うことなく横浜市大の医学部に進み、後に磯子で整形外科を開業して、今日に至っています。

「ドイツで学んだこと」

玉城 宮脇さんは、若い頃にドイツ(旧西独)へ留学され、そこで潜在自然植生



の理論を学ばれたそうですね。

宮脇 広島文理大を卒業後、夜汽車を乗り継ぎながら日本各地を回り、つばさに雑草群落を調査して歩き

ました。ところが、その成果をまとめた論文が、たまに潜在自然植生の第一人者であるドイツのラインホルト・チュクセン教授の目にとまったわけです。

それで「私の研究所へ来い」と誘われ、すぐにドイツへ飛びました。ところが、それからが大変。チュクセン教授は徹底的な現場主義者なんです。



植物生態学者 宮脇昭さん

宮脇昭さんのプロフィール

1928年、岡山県生まれ。広島文理科大卒。ドイツ植生図研究所で、潜在自然植生理論を学ぶ。帰国後、横浜国立大学環境科学センター教授などを経て、現在は同名名誉教授、(財)国際生態学センター研究部長、横浜市緑の協会特別顧問。この間、国際生態学学会会長なども歴任。

土地本来の“ふるさとの木”を主木に、その回りに他の樹種を混ぜる「混植・密植」型の植樹法を提唱。国内はもとより、ポルネオ、アマゾン、ケニア、中国など世界各地で精力的に森づくりを推進している。

1974年、神奈川文化賞、92年、紫綬褒章、2000年、勲二等瑞宝章に輝く。06年11月、地球環境賞と呼ばれる第15回ブループラネット賞を日本人で初めて受賞。全国各地を回り、植生を丹念に調べてまとめた「日本植生誌(全10巻)」をはじめ、「植物と人間」「鎮守の森」、本年11月25日には新潮選書として「木を植えよ!」が出版されるなど著書多数。



今井 たまに郷里の岐阜へ帰ると、子供の頃に泳いだり、魚をとって遊んだ川の水量がうんと減っているんです。それとちよつと大雨が降ると、すぐに洪水になる。これは潜在自然植生を無視して、スギやヒノキなど、金になる木ばかりを植えた結果ではないかと疑っているのですが、いかがでしょうか。

宮脇 その通りです。私の

潜在自然植生とは、その土地に合った本来の植生、つまり本物の植生を見分けて、緑の回復につなげる実践的な学問なんです。チユクセン教授は、おい宮脇、論文を読んだり、有名な学者の話をお聴くのはまだ早い。まずは現場だ」と言つ。

そこで、来る日も来る日も緑のフィールドへ出て、穴掘りです。そのうえ、目で見て、手で触れ、においをかぎ、なめて調べる」と言われましてね(笑)。そのため、文字通り全身を測定器にして、徹底的に植生を調べ上げました。

宮脇 ええ、まあ。でも、ドイツ時代の体験は、私にとつて本当に貴重なものでした。お陰で植生学者として、本物を見抜く力を鍛えられたわけですから。チユクセン教授には心から感謝しています(笑)。医療の現場でも同じではないでしょうか。患者さんを診て表に出ないものを見抜くことが名医ではないでしょうか。

今井 私も同感ですね。ただ、今の診療体制では、時間をかけてゆっくり診療することができないのが残念です。ところで、一つ質問があるのですが…。

宮脇 何でしょう？

今井 やはりそうですか。今のお話で納得がいきました(笑)。

玉城 宮脇さんは「日本一たくさんの木を植えた男」と言われ、ふるさとの森づくりに精力的に取り組んでいます。最近は何にどんな活動をなさっていますか。



今井 国内だけでなく、積極的に海外を回り、ふるさとの森づくりを推進されているそうですね。

宮脇 中国やモンゴル、アマゾン、ボルネオ、ケニアなど、世界を駆け巡って植樹活動をしています。

今井 宮脇さんの森づくりは、「命を守る」という点で、われわれ医者の仕事と全く同じです。お互い、これからも大いに頑張りましょう(笑)。

「私の健康法」

## 新春対談「緑を守る・命を守る」

玉城 さて、話題を変えましょう。宮脇さんは78歳だそうですが、その行動は大変にパワフルです。元気の源は一体どこにあるのですか。

宮脇 歩いて、歩いて、歩くこと。私の元気の素はこれに尽きます。昔から植生の調査で、緑の現場をひたすら歩いてきましたから、今も歩くことは全く苦になりません。

それと悩みやストレスと無縁なこと。私はプラス思考のタイプで、毎日生きていることが楽しくて仕方がない。この楽天性も元気の秘訣ではないでしょうか。

とにかく、多くの皆さんと楽しく木を植えながら、あと30年は元気に生きたい。そう本気で思っています(笑)。

玉城 今井会長の健康法は何ですか。

今井 私の場合は、まず睡眠です。快眠を得るために毎晩 就寝前にお酒を少々たしなむ。そうすると朝までぐっすり眠れます。

それともう一つは、宮脇さんと同じように歩くこと。

植物生態学者  
宮脇 昭 さん

横浜市医師会  
今井 三男 会長



ただ、私はゴルフ場で、せつせと歩くようにしています(笑)。

### 「新春の夢」

玉城 最後にことしの夢を聞かせて下さい。

宮脇 その土地本来の木の樹木による“ふるさとの森づくり”の輪の拡大。私の夢はこれに尽きます。

そして、横浜市医師会の皆さんにも、市民と共にぜひいのちを守る森づくりを進めていただきたいと強く願っています。

今井 分かりました。早速、会員の先生方に協力を呼びかけましょう。

玉城 今井会長の夢についてもお願いします

今井 横浜市医師会にとって、一番の課題は大災害に備えた医療体制の整備です。東海地震はいつ起きても不思議はないと言われていきますし、災害への対応を急ぎたいと思っています。

玉城 では、この一年が良き年であることを願い、対談を終わります。ありがとうございました。



「勇気を出して聞いてみよう」  
「お薬代が半分になります」最近テレビのコマーシャルでよく耳にしませんか。「患者さんのために」本当でしたらこんなにいいことはありません。最初に研究開発して作り出された医薬品は(これを先発品といっています)発売後特許が切れると、ほかのメーカーが製造できるようになります。これを後発品とかジェネリック医薬品と呼ばれます。国は高齢化が進むにつれて医療費が増大するという見込みを立て、このままでは健康保険制度が崩壊してしまうことを恐れています。そこで国が負担する分を減らすために厚労省はこの後発品の価格を安くし、国民が後発品を多く使用するよう、このようなコマーシャルを容認しています。先発品の許可の際は効能試験、副作用調査を厳しく要求していますが後発品の場合には同じ試験、調査を求めています。また品質もまったく同じとは言えません。国は後発品に関してもせめて効能試験、副作用調査を同様に求めるべきではないでしょうか。そうでないと安心して薬を処方できません。(杏林風人)

こんな時どうする

# 元気で長生きする秘訣は何ですか？

横浜市立大学附属市民総合医療センター 長谷川 修 先生



日本人のおよそ60%はがんか血管の病気で亡くなります。このうち、血管の病気である脳卒中や心筋梗塞は、日常生活に気を配ることによりかなり予防できます。また、ボケの約半数も脳血管を守るにより防げるものです。

では、血管の病気は何によつて起こるのでしょうか。それは、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、たばこなどであり、これらは自己管理できる部分が多いことから、生活習慣病とも呼ばれます。

ています。たとえば、高血圧をきちんと管理すれば、脳内出血(いわゆる脳溢血)の90%は起こさないとされています。

なぜ生活習慣病が増えたのですか？

ここ数十年、日本人は十分な食糧を目の前にするという、人類史上初めての経験をしています。長い飢餓との闘いから培われた強い食欲に逆らえず、過食から肥満になり、これをエネルギーに変えるために脾臓(インスリン工場)がフル稼働します。

しかし遂に工場がギブアップすると糖尿病になります。高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満はしばしば同一人で同時にみられ、「死の

四重奏」と呼ばれています。その予備軍がメタボリック・シンドロームであると考えても良いでしょう。

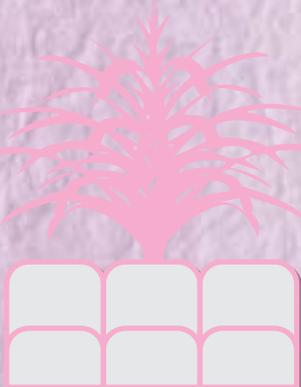
生活習慣病から身を守るにはどうしたら良いですか？

沖縄県立中部病院の封筒に、「太るまい、たばこをすうまい、まず歩こう!」と印刷されています。健康をアピールするためにぴつたりのキャッチフレーズではないでしょうか。腹が出たり、体重が増えたりすると、血圧も上昇し、糖尿病にも近づきます。食事は腹7分目とし、せつせと歩いてください。たばこは血管や肌を老化させ、血液の流れを悪くし、がんを起こしやすくなります。まわりの人にも同じような影響が及びます。

ニコチンにだまされないようにしましょう。

薬はどんなときに使うのですか？

高血圧、糖尿病、高脂血症には体質的な要因も関係します。生活習慣を正しても改善が十分でない場合には、薬の力を借りることが必要です。要は血管を老化させないことが大切なのです。薬物治療が必要な場合は、主治医の指示に従って適切に使用しましょう。血管が若々しければ、頭脳も老化しにくいものです。市民の皆さんにはぜひ、先ほどのキャッチフレーズのように健康維持に心がけて頂きたいと思います。血管をいたわって、元気で長生きしてください。



## 高齢者健康福祉講演会

講演/「牧伸二」ウクレレ漫談) テーマ/高齢化社会に生きる日時/平成19年3月15日(木)開演:14時  
会場/関内ホール小ホール JR、市営地下鉄関内駅から徒歩5分  
他に医療関係者及び行政関係者によるトークショーもあります。  
ご希望の方は1月31日までに、往復ハガキに住所・氏名(2人まで)・電話番号を、返信用には代表者の住所・氏名を記入して、横浜高齢者健康福祉財団(〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター7階 ☎045-201-9205)へ。抽選で120人。

## tvkテレビ「みんなの健康」 メディカルチェック

### 12・1・2月の放送予定

12月	22日	年末年始の救急
	29日	お休み
1月	5日	お休み
	12日	医師会長年始のご挨拶
	19日	花粉症(1)
	26日	花粉症(2)
2月	2日	小児の呼吸器感染症について RSウイルス感染症(1)
	9日	小児の呼吸器感染症について RSウイルス感染症(2)
	16日	蕁麻疹(1)
	23日	蕁麻疹(2)

毎週金曜日午後1時19分より  
(生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)

## 「健康横浜21」今後5年間の重点取組分野について

「健康横浜21」では、今後5年間(平成22年度まで)の取組テーマを「生活習慣病予防の推進」に設定しました。横浜市では、市民や地域の団体・関係機関等に健康づくりへの参加を働きかけ、市民の健康づくりを支援する仕組みづくりを進めていきます。

### 重点取組分野 食習慣の改善

- (1) 食習慣の改善1日3食多様な食品を食べる市民を増やす。
- (2) 野菜を多く食べる市民を増やす。
- (3) 適正な体重を維持する市民を増やす。

### どんな事をすればいいの?

あと一皿、毎日の食事に野菜料理を加えましょう!  
適正な体重を維持しましょう!

肥満度 = 体重 ÷ 身長 ÷ 身長  
(BMI) (kg) (m) (m)  
肥満: 2.5以上 適正: 2.2 やせ: 18.5未満

### 重点取組分野 身体活動・運動の定着

- (1) 運動習慣を持つ市民を増やす。
- (2) 日常的に歩く習慣を持つ市民を増やす。

### どんな事をすればいいの?

歩く習慣を持つために、あと10分多く歩きましょう!  
10分 = 約1000歩に相当

### 内臓脂肪が気になる方は.....

1週間あたり次の運動を目標にしましょう。(運動習慣のない人はこの5分の1程度の量からはじめて徐々に増やしましょう。)運動の前にはストレッチを!  
速歩 / 1週間あたり150分(約15kmに相当) 例: 1日30分、週5回

### 重点取組分野 禁煙・分煙の推進

- (1) 喫煙習慣を見直す市民を増やす。
- (2) 受動喫煙を受けない環境の整備。

### どんな事をすればいいの?

現在の喫煙習慣を見直しましょう!  
まわりの人にタバコの煙を吸わせないようにしましょう!

### 禁煙したいと思ったら.....

医療機関の禁煙外来 福祉保健センターの禁煙相談などを積極的に利用しましょう。  
飲食店では完全分煙・禁煙を進めましょう!

例示としてあげるものです。個人の身体の状態に応じて、できることから取り組みましょう。

お問い合わせ先.....健康福祉局保健政策課 ☎045・671・2454

## 休日・夜間に急病になった場合は

### 休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間: 午前9時~12時 午後1時~4時

青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707  
緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300

内科・小児科・歯科 診療時間: 午前10時~午後4時

金沢区三師会立休日救急診療所 ☎(045)782-8785  
戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221

内科・小児科 診療時間: 午前10時~午後4時

横浜市旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020	横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115
泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280	都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
横浜市磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011	鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
横浜市港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806	西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999	南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

### 毎日の夜間はこちらへ

横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088  
都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科: 午後8時~午前0時  
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921  
泉区休日急患診療所 内科・小児科: 午後8時~午前0時

神奈川県医師会中毒情報相談室【24時間対応】

☎(045)262-4199

横浜市歯科保健医療センター

休日・夜間救急歯科診療 ☎(045)201-7737  
休日診療: 午前10時~午後4時 夜間診療: 午後7時~11時

午前0時以降の  
内科・小児科の初期  
救急診療に対応する  
「拠点病院」

横浜市立市民病院	保土ヶ谷区岡沢町56	☎(045)331-1961
横浜市立みなと赤十字病院	中区新山下3-12-1	☎(045)628-6100
横浜労災病院	港北区小机町3211	☎(045)474-8111
済生会横浜市南部病院	港南区港南台3-2-10	☎(045)832-1111
昭和大学横浜市北部病院	都筑区茅ヶ崎中央35-1	☎(045)949-7000
国立病院機構横浜医療センター	戸塚区原宿3-60-2	☎(045)851-2621

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科: 午後6時~午前0時 眼科・耳鼻咽喉科: 午後8時~午前0時  
横浜市救急医療情報センター【24時間対応】 ☎(045)201-1199