正しい食生活で病気を〝退治〟

考えてみませんか、あなたの健康

健康は私たちのかけがえのない財産です。一結核やガンにかかったときは、薬や手術に頼らなければなりませんが、高血圧や糖尿病は食事などを通じて予防することができます。

今回は、糖尿病教室から健康づくりを探ってみました。

▲自分のカロリーに合わせて食物を選ぶ食事会
◀基礎カロリーを勉強

この「糖尿病教室」は、成人病予防の一環として今年の春から夏にかけて実施した市民検診の結果、糖尿病の兆候が見られた人などを対象に開いたもので、今年は六回目です。

参加者は約三十名。五回のコースにわたって母子健康センターで行われました。

糖尿病は尿に糖分が出る病気ですが、体重が減ったり疲れやすく全身がだるくなるなどの症状があります。

自分の食事を見直すことから

ところで、私たちが毎日食べている食物の蓄積効果は相当に強いものです。糖尿病や高血圧、貧血などは食事が体に悪く作用して起こるものといえます。逆にいえば、正しい食生活でこれらの病気を防ぐことができるわけです。

糖尿病治療の基本には、食事療法と運動療法があげられます。それに補助手段として薬による療法がとり入れられています。

この教室では、医師や栄養士の指導のもとで、まず栄養のとり過ぎなどがないよう〝指示カロリー〟による食事のとり方を一か月間にわたって覚え、その計算ができるようになるまで勉強を続けて、食生活の管理をはかりました。

教室では軽体操の実技も

徐じょに効果が

今後も予防に

こうしてグループで話し合い、励まし合いながら続けた結果、最終回には効果のよく現われた人たちが体験発表をしました。節煙、断酒がつらかったという人やお菓子を食べないようにした人、体操で減量に挑戦した人など治療への熱意をうかがわせました。また指示カロリー分の食物を選んで食べる料理の会も開かれ、カロリー計算に注意しながらはしを運んでいました。

この教室のみなさんは、今後「桃友会」という会に入って、訪問指導などを通じて予防を続けていきます。

▼以上、糖尿病教室のもようをお伝えしましたが、この病気に限らず健康を守るために、家庭での食生活に十分注意をしたいものです。病気になる前にまず予防――これが一番大切ではないでしょうか。

団体表彰を受けた新津車両管理

献血で車両管理所が表彰を受ける

国鉄新津車両管理所が、さきごろの〝献血運動推進全国大会〟で団体表彰を受けました。車両管理所では、年間三百人近くの人が献血車のくるたびにすんで協力されているそうです。

献血にご協力を

十二月の日程

今月は次の日程で献血車が巡回します。みなさんのご協力をお願いします。

♥十八日の午前九時三十分～午後三時…市役所前

♥二十二日の午前九時三十分～午後三時…立正佼成会

お買物、ご用命は市内で

内科・小児科・レントゲン科
大坂医院
新町1丁目6-12 TEL(4)5122

慶弔用供花
各種お花の御用命は
(株)川名花店 本町3丁目 ☎3-1187(代)へ
お客様にかわって真心をお届けいたします。
お電話でも承ります。

明治夜話

(56) 鶴ケ城

鶴ケ城の女達（三）

阿達義雄

破裂弾直撃の山川とせ子

山川とせについて、『会津戊辰戦争』には、「家老山川大蔵（千石）の妻とせ子（十九歳）は、宝蔵院流槍術の名手、北原匡（四百石）が二女なり。とせ子資性温順家政為に整ふ。

籠城以来、照姫を守護し、其妹操は傷病兵の看護に従事せしが、九月十四日、総攻撃の際、照君の居室に於て、砲弾破裂し、三ケ所の重傷を負ふ。然れども自己を忘れて、照姫の安否を気づかひしが、姫の御無事と聞き、慰問使に対し、深く謝辞を述べて瞑せり。」

と記されているが、義妹の操（当時十七歳）はとせが負傷した時のことについて、

「私の姉も、脛から腿へかけて一発、脇腹へ一発、右の肩へ一発と頬へ一発の弾を受けました。

脇腹からは血が泉のやうに流れます。殊に、肩に当った一発は、着物に入れてあった真綿を肉の中へ押込んでしまひました。医者がまゐって肩の着物を引出しましたら、弾もポクリと出て、血がドクドクと流れ出しました。死者は葬る暇もございませんから、掘っても水の出ない空井戸の中へ泣く泣く埋葬しました。しかし、姉の死骸は、兄の手兵が大分をりましたから、鎧櫃に入れて懇に葬っておきました。（中略）

大砲の弾は、丸い、子供の頭ぐらゐの大きさのでございますが、それが破裂せずに畳の上や屋根の上に落ちますと、ブスブス音がして燃え出します。もしや城中から火事でも出しましては大変ですから、婦人たちは、蒲団や着物を水で濡らして、跣足で屋根の上へ馳けあがり、それで火を消し止めるのでございます。」

（明治42・7『婦人世界』―「十七歳にて会津籠城中に実験せし苦心」）と述べている。

すなわち、敵の砲弾が、一旦、畳の上や床の上などに落ちても、導火線の火が弾丸に燃え移って破裂するまでに幾らかの間があった。

それで、籠城中の婦女は弾の落ちる所を見定めて、水で濡らした蒲団や着物をそれに被せて押えつけて消すのであって、之は（焼玉押え）とも言われていた。尤も、建物の高い所では、大抵、江戸から来た火消しがやっていたようであるが、畳や床上では之を得意とする勇敢な婦人が多かった。ただ、何しろ相手が導火線に点火された砲弾であったから、みな爆死する覚悟でやっていた。鶴ケ城の天守閣が官軍の集中砲撃の目標になりながら焼けなかったのは、このような婦女達の防火活動のお蔭であった。

私は右の山川操の一文を見て、榴散弾ならば一回で数発の弾を受けるということも絶無ではなかろうが、とせが一回で四個所もの傷を受けたということについて、何となく釈然としないものがあった。

それで、戊辰戦役については詳細精密に記されていて定評のある大山柏著『戊辰役戦史』を調べてみることにした。

すなわち、右書では

「…官軍より発射される破裂弾は当時は、まだ瞬発しないで、着弾後暫くの間は、導火信管は燃え続け、弾内に達すると初めて破裂する。これが着弾するや、その瞬間を捕えて、予め準備してあるドテラ等（各所の天水桶にひたされておった）を覆いかぶせ、その爆発を未然に防ぐのである。

著者の伯母に当たる山川大蔵夫人のごときは、この作業を仕損じて爆死している。」と、

山川とせの重傷とその死は焼玉押えを仕損じた結果であったことを明記しており、当時山川一族は全部籠城していたから、右のことをよく知っていた筈である。

然るに、山川操が『婦人世界』に、単に破裂弾のために重傷を負うたように語っているのは、その兄嫁のために焼玉押えの作業を仕損じてのことと言うのを避けたのであろう。特に山川操は自分が屋根の上での〈焼玉押え〉までも無事に敢行したことを語っているから猶更のことである。

だが（焼玉押え）の成否はその場所と導火線の状態によるものであって、人為を越えた運的要素も多かったと思われるので〈仕損じ〉も決して問題とすべきではなく、照姫を守るため、また城の建物の焼けるのを防ぐため、命を的にして破裂寸前の砲弾に敢然として飛びついたが、不運にして砲弾の炸裂が早かったために、四個所にも重傷を負うて瞑目して逝った、会津藩の婦女魂にこそ眼を注ぐべきであろう。

四方八方から総砲撃をされた九月十四日の城内の凄まじさは婦女の焼玉押えに、その必要時間さえも与えなかったのであろう。

『七年史』の記すところによると、この日には照姫付添の鈴木新吾も、城内の動揺の激しさに、既に城門が破れたものと思い込み、照姫に自害を勧め、その介錯をしようとした程であったという。

（新潟大学名誉教授）

〝やきいも〟してるのに
笠原　治子（1年）
新津高校マンガクラブ

お買物、ご用命は市内で

室内装飾・美術表装・襖・壁・額
表具 一心堂
一級技能士 訓練指導員 鈴木正義 本町3 ☎2-2035

ガスと安全
●ガス栓確認：おやすみ前やお出かけのとき必ずガス栓が閉っているかもう1度点検しましょう。
●ゴム管は検査合格品を：ゴム管は検査合格品をゴム管止めでしっかり止めて使用し、老朽によるひび割れや差し込み口などのすき間がないかなど点検してください。
ガスもれにお気づきになったら！緊急通報
越後天然ガス株式会社 TEL (4)2171