

# 貧血はあなたの体のシグナル

## 貧血予防

市の基本健診結果では、四十歳代の女性と七十歳代の人の約三分が貧血と診断されています。無理なダイエットや偏食などから、貧血は若い女性に多いといわれますが、お年寄りにも貧血は多いのです。

### 貧血の種類

貧血は、血液中の赤血球数または血色素(ヘモグロビン)の量が、一定量以下に減った状態のことをいいます。この貧血は、大きく分けて「鉄欠乏性貧血」と「二次性貧血」の二つに分けられます。鉄欠乏性貧血には、食事からの鉄分摂取が少ないために、ヘモグロビンの量が減少するものと、臓器からの持続的な異常出血によるものがあります。

二次性貧血は、鉄分の不足はないのですが、何らかの病気が原因で体内での鉄の循環がうまくいかなくなり、造血機能が障害されるものです。●鉄欠乏性貧血を起ししやすい病

胃・十二指腸かいよう、胃がん、痔、大腸がんなど消化器系疾患の出血によるものが多い。●二次性貧血を起ししやすい病気  
子宮がん、肺がん、乳がん、肺炎、腎臓病、慢性関節リウマチ、肝臓病、血液疾患など

以上のように、貧血を起す病気は、がんなどの重大な疾患が多いことが分かります。貧血を軽く考えず、必ず原因を調べるのが大切です。

貧血の原因となる病気が分かった場合は、その病気の治療をしながら貧血の状態を改善する治療も行わなければなりません。

### 貧血の予防

貧血の予防は、まず食事から。不摂生な食習慣を改めて、鉄分を多く含む食品を積極的に取るように心がけましょう。次のことに気を付けて、食事を取るようにしてください。

### 貧血の予防は食事から

- 1、インスタント食品や外食を控え、栄養のバランスの取れた食事をしましょう。
- 2、鉄分を多く含む食品を取りましょう。
- 肉や魚などの動物性タンパク質、ホウレンソウ、豆類、海藻類などに鉄分が多く含まれています。
- 3、三食をきちんと食べましょう。

鉄分を多く含む食品(g数は1食分の目安)	
・豚レバー	60g 中.....鉄分 6.5mg
・鶏レバー	60g 中..... 4.5mg
・ヤツメウナギ	50g 中..... 4.5mg
・シジミ	30g 中..... 3.0mg
・アサリ	30g 中..... 2.1mg
・ホウレンソウ	50g 中..... 1.9mg
・大豆(国産)	20g 中..... 1.9mg
・煮干し	10g 中..... 1.8mg
・インゲン豆	20g 中..... 1.2mg

# 郷土が生んだ画家 尾竹三兄弟

文・荒木 宏(和泉)

市政豆知識は休ませていただきます

尾竹越堂は、明治元年、白根町の四の町に尾竹倉松の長兄として生まれる。父は、下木山の尾竹家の生まれで、紺屋を営んでおり、紺倉とも呼ばれていたという。新潟市美術館の文献に

よれば、明治十一年十歳のとき、白根から新潟に移り住んだと記されているという。本名を熊太郎といい、画号を国一ともいった。明治十八年ころからは、すでに新潟新聞に国雪の名前で、挿絵を描いていたといわれる。

明治二十二年、越堂は結婚と同時に、富山市の越前町に移り、新居を構える。そこでも新聞の小説の挿し絵や富山売薬版画の下絵を描いていたが、三十二年、富山の大火で家を消失すると、弟を頼って上京。そこで、三兄弟そろって活躍し、画壇に花を咲かせる。

三男の竹坡は、明治十一年白根町に生まれ、本名を榮吉という。売薬版画の画号を竹翁という。明治二十四年、家族は新潟を去り、兄の越堂を頼って富山に移る。明治二十九年、高校教師と富豪の援助により、四男の国観とともに上京。川端玉章に入門。山水は玉章、花鳥は梶田半吉、人物は小堀訥音に学んだとのこと。新発田市出身の画家路谷虹児先生は、尾竹竹坡の内弟子であったと記されている。「おとづれ」という六曲一双のびょうぶをはじめ、有名作品が今も東京国立近代美術館に多く残されている。昭和十一年五十九歳で亡くなった。



四男の国観は、本名亀吉とあって、明治十三年新潟に生まれる。幼いころから画才に恵まれ、日本美術大学卒業後は、竹坡同様に玉章、訥音に入門。「油断」「鶏頭双鶏図」といったびょうぶの大作を次々に残し、もっぱら日本画家として活躍する。また、明治三十四年から大正年間まで、六冊の文部省国定教科書の挿絵に三兄弟の作品が載せられていたとのこと。竹坡とともに国観の作品が重要な有形文化財になっているものも多く見受けられる。

三兄弟そろっての活躍と人気は素暗らしく、関西では、一時爆発的人気呼び、ほかの画家の絵がさげなさいといったほどで、それが経済問題にも発展。審査員の間にも及び、横山大観など主流派の反発もあつてか、大正二年以来、一転して三兄弟は文展に落選つづきとなつた。そのため、しだいに画料も下がり、人気も薄れたという。いずれも日本画を得意とし、ここに来て見直されつつある三兄弟そろっての名画家は全国にない。郷土が生んだ名作と威名を末永く伝えていきたい。



## 字 福

(東京都)

字福は、天明のころ、江戸の街に現れました。冷害、凶作によって重苦しい時期、幕府は節約令や奢侈禁止令を出して、財源を立て直しに必死でした。絵福も自粛の憂き目に遭いました。が、「安い字福ならば、文句はあるめえ」と、福好きの庶民の人気を集めました。

「龍」は、字福の代表的なものです。龍の一番と縁起の良い「魁」や「鶯」、「蘭」、「嵐」などさまざまな字福が登場しました。江戸の文化は芝居、相撲、寄席など多様なデザインの花文字を生み、庶民もそれを楽しんでいました。

絵福は、高価で子供にとっては高根の花でした。字福ならば、親におねだりすれば買ってもらえたのかもしれない。なお「北若」は、白根を代表する字福です。「鯛町」、「本新蝶」などは絵と字の混合型です。

## 人 風

(山形県酒田市)

風いっばいに人物の全身を描きます。色彩も力強さを表し、赤をベースにして、華やかです。骨組みは、縦骨が三本で、下部に突き出ています。竹骨は薄く削られて、やや弱さを感じさせるほどです。「昔は酒田市の周辺観光等、遊佐本橋、余目等の歳の市に数多くの風が売り出されたものだ」と「酒田風」(酒田風保存会発行)で記されています。私たちが風を収集しているとき、山形県には、あちこちに伝統風があつたことを知り、くまなく探し出しました。

人風は、酒田を代表する風ですが、ほかにも頭出し奴、奴、亀、カレイなどユニークな楽しい風があります。雪の消える三月の末から、端午の節句ころまでが、風揚げのシーズンです。写真の風は、名風師といわれた故加藤勇吉さんの「浦島太郎」です。



## 風 博士

## あなたも

文・田村和雄 (しろね大風と歴史の館運営委員会委員長)