

通算200号達成御礼!!!

2001年1月より毎月発行を重ねてきましたこのニュースレターが遂に、今月号で通算200号となりました。これもひとえに、快く毎月原稿を出していただけるレギュラー陣、ご寄稿を頂ける方々、そして何よりも暖かいご声援を送って頂ける読者の皆様のお蔭です。

始めた頃は、このように長年続くとは夢にも思っていませんでした。紙面レイアウトを始め、各コーナーや執筆陣も発行当初から何度か大きく変わりました。

その間、思い返せばさまざまな出来事があり、素晴らしい出会い・学び・経験も積み重ねさせて頂いたと、しみじみ感じています。

続けていけば、いつかやがてはこの数字に至りますが、それでも続けてこれた事の影にあるお蔭様や色々なことに、やはり有難い事であると感謝の念が自ずと湧いて参ります。

「継続はチカラなり」と申します。「継続することにより力量が備わる」という意味が主流だと思いますが、逆に「継続できること自体、力量が備わっている」意味もあると、プロジェクトチームを励ますこともあります。

自分としては、後者ではなく前者を目指している段階ですが、継続する中から何かが見えてくることも少なくないと思いますので、今後も発行を続けて参りたいと存じます。

これまでも増して相変わらずの応援を賜れば幸いです。引き続き、どうぞよろしくお願い申し上げます。(は)



Chintara

本ニュースにレギュラー執筆
していただいている川島さん
が「能登の夜市」の姉妹店を
開店されました。
上京された際、ご利用になっ
てみてください。
もちろん、川島さんご自身も
お店に立っておられます。

日本酒バルChintara
03-6427-8183
17:00~24:00
金曜17:00~28:00日曜祝休
渋谷区道玄坂2-19-3
ライオンズマンション道玄坂1階

このニュースは、計画に携わる若手の技術者を育てることを目的に発行を始めました。その後、計画という仕事の内容や、普段、計画マンがどのようなことを考えているのかなどに触れて、少しでも業界を知っていただければと考えて編集しています。

2017/08
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>
〒920-1167
石川県金沢市もりの里1-149-302

電話 076-233-7217
Fax 076-233-7375
Email usric@neting.or.jp

景 月



滋賀県白鬚神社にて
by hama

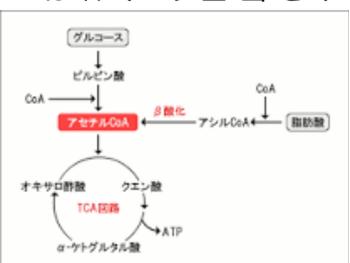
寄稿 『体と心と社会の生活習慣病』その九

麻田総合病院・糖尿病センター 井垣 俊郎

今回は、単純糖質と複合糖質で主役を担う、ブドウ糖の話です。ブドウ糖は、果糖と違ってグリケーシヨンを起こしにくい安定した物質です。そのためか、生物のエネルギー源として自然界で広く利用されています。そして細胞内に核をもつことが特徴の真核生物において、特別な進化を遂げました。真核生物のもう一つの特徴は、細胞内にミトコンドリアを有する点です。ミトコンドリアは、図で示すTCA回路という一連の酵素群を備えています。酸素をつかってブドウ糖を水と二酸化炭素に分解(完全燃焼)してエネルギーを全て取り出す、生物の授業で習ったあの代謝経路です。真核生物は、自らの大切な遺伝情報を核という容器に入れて守るように進化した生命体です。そのグループに属する植物から動物にいたるまで全てがミトコンドリアを持っていて、ということには、いかにこのシステムが生存競争に有利であったかを示しています。

このTCA回路、別の意味でもなかなかの優れもので、ブドウ糖だけでなく脂肪を分解してできた脂肪酸もエネルギー源として利用することができます。植物は動かないので、かさばることは気にしませんが、ブドウ糖をそのままつなぎ合わせてエネルギー源として貯蔵します。それが芋や米に含まれる複合糖質、俗称デンプンです。いっぽう動物は動くので、エネルギーを蓄えるのなら軽くてかさばらない方が有利です。複合糖質は1グラム四キロカロリーですが、脂肪は一グラムで九キロカロリーのエネルギーになります。二倍以上にもなるので、蓄えるなら脂肪です。体重七十キロの人では、血液と組織液中にブドウ糖が二十グラム、肝臓と筋肉にグリコーゲン

(複合糖質の一種)として五百グラムほど、合わせてもエネルギー量としては二千キロカロリー程度にしかありません。一日生きるために最低限必要なエネルギー(基礎代謝といいますが)は千キロカロリー前後ですから、二日の絶食で尽きてしまいます。それに対して脂肪は、体脂肪率が平均より低めの二十%であっても十四キロですから、十キロカロリー以上になる計算です。では脂肪の方が重要なのでしょうか?それは違います。ブドウ糖と脂肪酸は、使われ方が全く異なるからです。TCA回路は、バーベキューで使う炭火のイメージがぴったりで、着火に手間はかかるけれど一度燃え始めるとジワッと火力を出し続けてくれます。のほほんと生きている時、我々はミトコンドリアで脂肪を燃焼させて生かしています。例外は脳と赤血球くらいです。しかし、突然大量のエネルギーが必要になる時、たとえば敵に襲われて全力で逃げねばならない時、TCA回路では間に合いません。そこでブドウ糖の出番です。細胞内に取込まれたブドウ糖は、いきなり二つに叩き割られて即座にエネルギーを放出します。その量はTCA回路で完全燃焼した時の二十分の一でしかありません。しかし、次々に取込まれ叩き割られ、二十分の一のエネルギーをかき集めながら、筋肉細胞は全力疾走を続けるのです…。



【プロフィール】

(いがき としお)金沢大学北 溟寮で、濱さんの二年後輩でした。濱さんは、とつても怖かった…。卒業後は金沢を離れ、現在は温暖な讃岐高松でヌクヌクしています。

濱のつぶやき 『やる気』

脳内の“やる気をつかさどる部分”を特定したという我が国の学術研究が科学雑誌に掲載された。

脳内にある「やる気をつかさどるスイッチ」のような部分を特定・発見したのは、慶應義塾大学・北海道大学・防衛医科大学校・大学共同利用機関法人自然科学研究機構からなる共同研究グループである。

脳の損傷による意欲障害は、発生メカニズムで説明されていなかったという。

研究グループは過去の臨床結果から、脳の最深部にある大脳基底核(研究ではさらにその一部である「線条体」を構成する「D2-MSN」なる細胞集団)に着目し、評価実験を行ったと述べている。

その結果、当該部の細胞が十七%死ぬだけで意欲障害が起こることが判明したという。この研究で、認知症・脳血管障害・脳外傷などによる意欲障害の治療法探索が可能になると期待が集まっている。

ヒトの身体は、動物から進化している。そのため、動物としての構造上の限界が、そのまま現れる。一般的な

乗用車が水中や空中を移動できないように、ヒトの身体も何十メートルも跳躍することは残念ながらできない。一方、ヒトの意識・思考にはこれらの制約がない。思考が縛られるのは、世間の常識・世間体など、無意識・意識双方からの自己規制がほとんどであろう。

ヒトの脳は、概略すると三層構造とされる。大脳基底部とその周囲にある大脳辺縁系は、簡易的に爬虫類脳と呼ばれることがある。もちろん爬虫類の脳から進化しているが、基本的な構造はほぼ同じのようで、ここが運動調節、認知機能、感情、動機づけや学習など様々な機能を担っている。その外側が哺乳類にもある大脳皮質、一番外側がヒト特有の大脳新皮質である。

とすると、自由だと考えている思考・意識は、意外にも脳の構造からも制約を受けている可能性が高くないか。

「今日は気分が乗らない」という感情は、靈魂でもなんでもなく、爬虫類脳からの指令だったとしたら…。それに揺さぶられている人生の時間は質的にどう考えれば良いだろうか。

因果応報。自業自得。身から出たさび。

ヒトは物事に原因を求めるのが好きだ。そして結果がうまくいかなかったときはこう考える。

「次は同じ結果にならないように、違う過程を踏もう」

うまくいったときは同じ手順で同じ結果を求めようとする。ヒトはたぶん、生まれ落ちてからこの思考と行動を繰り返している。

結果が出て、時計の針を戻せないのがわかっているにもかかわらず、遡って原因を探る。そして次はこれまでの経験を踏まえ、よく考えながら歩みを進める。結果と過程のどちらが大事という問題ではなく、結果がすべてであり、そのためにも過程が重要だと解釈したい。

ヒトの知的好奇心が結果に原因を求めるのであろうか。その拠り所は、経験値に長けた長老の先を読む力から、科学的知見とそれに基づく論理的思考へと変化してきた。謎の相関が観測されていた事象間に、因果関係が明らかになっていく。科学技術の飛躍的進歩によって、世の中のすべての事象間の関係性が、やがて解明されるのではないかという幻想を抱かせる。

ところが、ヒトが発明したAI(人工知能)がこの流れを一変させようとしている。現在の科学的知見と論理的思考では、“風が吹けば桶屋が儲かる”と同じくらい荒唐無稽に思えるような関係性を、AIがアウトプットする時代がすぐそこまできている。ヒトの理解を超えたところで、AIが“答え”を導き出したのだ。

NHKでは、社会課題解決型のAIを開発し暮らしに関わる5千種・700万のデータを読み込ませ、50兆通りの計算を行い次のような結果が出たという¹。
「コンビニが増えると自殺者が増える」

「40代の一人暮らし率が増えると餓死者数が増える」

膨大な情報から一定の法則性を見つけること、すなわちビッグデータの扱いに長けたAIの先を読む力に、ヒトの科学的知見と論理的思考が屈するのだろうか。

ところで、AIの興味は相関関係の強さにあり、因果関係の認否はどうでもいい。いや、因果関係をデータで測ることはできないという表現のほうが正しい。ヒトは、そこに現時点における科学的知見と論理的思考から勝手に因果関係を認否しているに過ぎず、根本的な因果関係は証明できていないのかもしれない。

私が作成したデータ分析に関する教材には、“相関関係と因果関係(の違い)”を解説した箇所がある。そのページが時代遅れになる日も、近いのかもしれない。

注1：NHKスペシャル「AIに聞いてみた どうすんのよ!?ニッポン」

3月に土地の公示価格が発表されましたね。銀座山野楽器前の土地がたった1㎡で5,000万円とのこと。布団一枚敷いたら1億円です。 昨年は4,000万円だったのでなんと前年比125%という驚異の値上がり。そんな銀座(と言っても8丁目なので駅は新橋が最寄ですが)で来月から「のとらぼち」という平成12年から能登の農林水産関係の生産者や酒蔵の方々が能登の玄関口として作られたお店を引き継がせていただくことになりました。

今回はそんな銀座での店舗経営の話の皮切りに、いろいろ銀座の飲食店をリサーチして気づいたことをかいつまんでお話ししたいと思います。

1.価格は高めにする事でお客様も満足する世界

銀座が他の繁華街と最も違う点は「高い値段を支払ったことで満足するお客さんが多い」ということです。恵比寿、渋谷、目黒で店舗展開をしていますが、「うけた価値より安い対価を支払うことに満足感を得る」つまりコスパが満足度の基準になるわけです。しかし、銀座はお金を使うためにある場所といっても過言ではなく、そこにコスパという考え方の占有率は高くありません。極論すれば『銀座で高いお店はいい店』という感じでしょうか。なので私も庶民感覚を投げ捨てて、まずは高い値付けにチャレンジしようと考えています。(嘘です。適正+ ぐらいです。)

2.味は二の次

もちろん美味しいところもあるのは事実ですが、銀座のお店は食べてみて“?”というところに当たる確率が高いです。他のエリアがコスパという基準を高めるため店の商品力やサービス力を磨き競争を激しめていることから考えると銀座は明確な目的意識を持ってこられる消費者層に守られている楽園と言ったらいいのでしょうか?そこまで美味しくなくても、内装や使っている食器などは明らかに高級感にあふれ、そしてお客さんもあふれている訳です。これまでの店づくりの概念を完全に破壊された気がしました。

3.土日の夜は人がいない

銀座の土日は本当に人がいません。やはり水商売系のお店が休みということもあるのですが、土日祝は休みという店も多いです。卵と鶏みたいな感じかもしれませんが、【原価に対して高い値付け それでもお客様がいらっしゃる 多くの利益を得られる 土日は休んでも事業が成立】というそこまでシンプルなサイクルではないでしょうか、土日に人がいない分平日に適正な売上と利益をいただくなくてはならないというのは真実だと思います。

4.24時以降は綺麗なお姉さま方が呑んでいる姿を目にする機会が多い

目の保養には最高です。いわゆる上客とホステスさんのアフター利用ということですが、おもしろいのが、やはり高い店には浮世離れた超絶綺麗な女性が多く、少し庶民風のお店には庶民的な雰囲気ホステスさんが多い傾向があります。

5.銀座は店舗閉鎖率の推移が株価と連動する

高価格業態が多く、かつ家賃も非常に高い銀座は完全に景気連動型のエリアです。少し前の2008年のリーマンショックの影響が出た2009年には東京エリアにおける店舗閉店率は長らくNO.1の座にいた新宿を抜いて1位になってます。それからの景気回復局面や株価高局面から銀座での出店ニーズも高まっていますが今後も北朝鮮問題や対中国、アメリカとの情勢によっては大きなうねりが押し寄せてきます。反面景気に左右されにくいのが、新宿(常に流通量は多く一定)、渋谷といった大都市や蒲田、大井町といった下町型エリアです。

まだ知らない銀座の世界が私をどこに導くのかはわかりませんが、万全の準備をして迎え撃ちます!!!そのためには皆様のご来店というご協力が。。。 (笑)。

いよいよ帰路につく。

ドバイ空港では一切の買い物をせずに真っ先にファーストクラスラウンジに向かった。

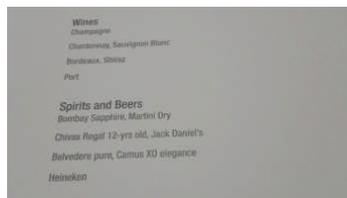
昼間に汗だくになって歩いた汗を洗い落とすため、そして4日間でワイン1本だけという、殆ど禁酒状態明けするためだ。サラダ、マッシュルームスープ、パスタをそしてビールとなると運ぶに苦労する、すかさずラウンジスタッフがトレイを出し、テーブルまで運んでくれた。

コンセントに付属するUSBポートから充電しようとコードを伸ばしたところ、充電がスタートしない、もたつく小生の姿を察知したのか、すぐにコンセント直通のアダプターを繋いでくれた。す、凄い!!どうやらエミレーツとカタール航空のサービスは抜きん出ているようだ。

旅のフィニッシュにお楽しみ満載、余韻を楽しむためにもビジネスクラスのサービスはありがたい。

行きと異なり、フラットになってほぼ足が伸ばせるタイプのシートであった。ドーハまでの搭乗時間はわずか1時間余。慌ただしく食事が用意され片付けられる。周囲を見渡せば、食事をキャンセル人もいる。

ドーハに着いたのが現地時間で0:40、ここから成田空港便は3:30発。そこで今回はカタール航空のビジネスラウンジに向かう。旅の目



的にしたいファーストクラスラウンジには及ばないまでも、引けをとらず、こちらもひたすら広い。

単独のレストラン、雫をデザインした水面ウークス、嗜好をこらした様々な休憩スペース、ビジネスセーター、ゲームルームもある。4時間に三度の食事は受け付けないから、ここではスープのみにした。

キャビンアテンダントからはグッドモーニングと挨拶され、シートに着いた時にはすでに3時を回っていた。ウェルカムドリンクはお決まりのシャンパンをもらい、朝食のメニューと出していただく時間をリクエストし眠りに着いた。

起きて洗面を済ますと、すかさずお食事如何しましょうかと声を掛けられた。目の前に常に気を使いサービスをしてくれるということは、飛行機の持つ限られた空間で、あまり身動きできないという事情から味わうことができるものだろうな。

一度、ファーストクラスってどんなものか乗ってみたいものである。19時過ぎ、無事に成田に降り立った。

中近東への旅、お薦めである。(おしまい)

