

編集室から

地域づくり・村おこしという仕事をしていると、人々が集まりやすい平日の夜を始め、土日祝日が忙しいものです。さまざまなプロジェクトが動き出す以前から会議・打合せなどもあり、外面的な状況とも関係ありません。

ところが、上手に休みを取り、気分転換を図らないと疲れがたまる一方に陥ってしまいます。大勢の方々と逢うことが仕事であるともいえるので、疲れた顔をお見せする訳にはいきません。

そうやって、つくづく思うのは、健康。それも「病気でない」というレベルの健康状態ではなく「優れて健康」というようなコンディションを維持する重要性です。人間は身体という乗り物に「意識」が乗って運転しているようなものだと思います。そして、この身体という乗り物は決して引越しや乗換えができません。

運転する車が思うように走ってくれなければ、無用な神経を使うため、ドライバーは疲れ切ってしまいます。病気とはいかなくても「なんとなく体調が思わしくない」という状態は、まさに走りかきこなくなった車のようなものでしょう。そうなったらすぐに点検・修理に出すのに、身体の場合は、ごまかしながら走り続けている…。未病といわれる状態の人は、おそらくそんな状態で暮らしているのでしょう。

プロといわれる職種であれば、なおのこと、「心身の優れた健康」は、良い成果を出すために欠かせないプラットフォームであるはずで

す。癌細胞の最初の一つが分裂して1cmの大きさになるには約20年掛かるそうです。50歳で発見されたのなら最初の癌細胞は30歳で生まれ、ずっと育ってきてしまったということです。それを成敗できる身体の状態を作れてこなかった結果ともいえます。考えさせられます。(は)



のと
だらぼち

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「能登だらぼち」を引き受けて改装開店されました。

上京された際、ご利用になってみてください。

のと だらぼち
03-5537-3078
17:00~23:00 日曜祝休

中央区銀座8-4-27
プラザ銀座ビル地下1階
(銀座外堀通りasics前)

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。

2018/06
(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

2018/06
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>

水意月



道の駅「のと千里浜」
石川県羽咋市にて
by hama

腸内細菌には 良い…、研究者や食品メーカーは次から次へと色々なことを言います。我々医療者でも、とても全てをフォローしきれないほどです。おそらく玉石混淆で、定説として確立するのはまだまだ先のことなのでしょう。ただ勉強していくうちに、少なくとも研究者に関しては二つの全く違う流れがあることが判りました。その二つの異なるアプローチがうまくみ合った時、腸内細菌の全体像に近づくこともできるのかもしれない。その良い例が、いま最も注目を集めている短鎖脂肪酸の話題です。それは後述するとして、まずは研究者の二つの流れからお話ししましょう。

一つ目の流れに属するのは腸内細菌が無名の頃から地道に研究してこられた方達で、その代表が東京大学名誉教授の光岡知足先生であり、その弟子にあたる理化学研究所の辨野義巳先生です。光岡先生は獣医学部の出身ですが、動物の排泄物から人間の腸内細菌へと研究を広げられたのだそうです。以来六十年にわたり培養困難な嫌気性菌を職人技で培養するという手法を駆使して、腸内細菌学の基礎を築かれました。その代表的な業績である「ヒト腸内フローラの年代別変化」(図1)は、今日の腸内細菌に関する本のほとんど全てに引用されています。そして最新の著書が「腸を鍛えるー腸内細菌と腸内フローラ」(祥伝社新書)です。そこに書かれている「善玉菌・悪玉菌・日和見菌」という呼称が、光岡先生のスタンスをよく表しています。いまだ全体像が見えない腸内細菌

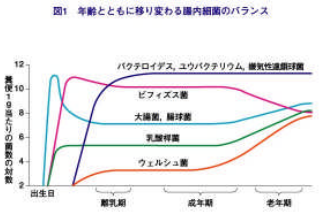


図1 年齢とともに移り変わる腸内細菌のバランス

引用：矢野知史 著、『腸内細菌の図』p61, 祥伝社, 1979

菌というオポロげな世界を、長年の経験を頼りにザックリと大掴みに色分けしてみた、そんなイメージです。細かいことにこだわらない判りやすい入門書としては、最もお勧めできる本ではないかと思えます。ただし、この本を読んで腸内細菌を改善することができるとは思わないで下さい。何故なら、結論としては「便の色・形・量をチェックしながら、自分と相性のよい菌を探すしかない…」としか書かれていないからです。しかし私の目から見ると、これはまったく正しい結論です。むしろこれ以上に踏み込んだ内容を言う人がいたら、その方が怪しいと思います。それほど、まだまだ腸内細菌の全体像は判っていないのです。

それに対して新しく生まれた第二の流れは、大学病院の内科系医師を中心に広がってきました。様々な内科系疾患が腸内細菌との関連を疑われ始めていたところに、新しく遺伝子解析を使った細菌研究の手法が樹立されて誰にでも研究が可能になったことで、続々と新規参入になったわけです。その代表が、慶應大学腎臓内分分泌代謝内科教授の伊藤裕先生です。伊藤先生は元々動脈硬化の専門家で、「メタボリックドミノ」(図2)という不健康な生活習慣が重病に向かってドミノ倒しのように進んでいくという概念を提唱して脚光を浴びた方です。その原因や因果関係を探るうちに、腸内細菌やアンチエイジングへと幅を広げていかれたのでしよう。(続く)



伊藤裕 日本臨牀 81(10):1827-1843,2003



【プロフィール】
「いがき」としお(金沢大学北潟寮で、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 『地域と意識』

昨年度までの縁から、今年度より地域総合整備財団(略称「ふるさと財団」)の地域再生マネージャーに登録を頂き早くも、その初仕事に先日、「ご指名を頂戴した。希望された地域を約一日半拝見、二日目の夜、レポートにまとめ、最終日午前に首長を始めとする地域の方々へご提言申し上げるという二泊三日の集中的なものである。

初めての仕事は、勝手が分からない。新参者であるが故に、諸先輩方との間合い・呼吸を如何に合わせるか重要だ。「しあわせ」の語源は「仕合わせ」だという。仕事の呼吸がピタリと合うと、事がスムーズに運び、気持ちの良いことこの上ない。またそれは、結果にもつながる。

今回のチームは、地域再生マネージャーの大先輩で、長野県飯田市を拠点に全国的に活躍されている井上弘司先生を始め、財団や事務局のみずほ総研の方々で構成されていた。井上先生には、本制度への寄与のあり方、スタンスを背中では学ばせていただいただけでなく、地域づくりの哲学についても、ご示唆に富むご対応を身近に拝見させて頂き、有難かった。財団の皆様、総研の方々にもご教示を頂きながら参加させて頂けたお蔭でやりやすい想

をさせて頂いた。失礼ながら、この紙面を借りて、改めて御礼申し上げたい。
さて、招請を頂いたのは、和歌山県すさみ町である。南紀白浜といえば、かなり有名な観光地だと思う。すさみ町は、その東隣の町であり、特急が止まる周参見駅も有している。また、海中ポストのある町としてご存知かもしれない。町内を拝見して気づいたのは、地域のみなさまの底力と人柄の素晴らしいこと。よそ者に対するオープンでウェルカムなマインドの方ばかりであるということだった。
定住人口の減少は人口の年齢構成からいかに難しい。故に、交流人口が今後の重要なポイントとなるが、オープンな心を持ち合わせていないと、観光客は単なるお金を稼ぐための道具として扱われることになる。そんな心接はすぐにバレルから、話題性で集客しても長続きはできない。つまり、交流人口拡大策を幾ら労しても、住民の意識のあり方が、その持続性を左右してしまう。「振興策と結果」がつながらない地域は、見えにくい住民意識の底流を観察する必要があるかもしれない。
今回、「縁を賜ったすさみ町のみなさまが、仕事を合わせて乗り越えていくべき課題は在っても、今後が楽しみな地域に間違いはないと思う。

浮き草のごとく82 福井県立大学 地域経済研究所 江川 誠一 『アメフトの醍醐味』

時差ボケのスーツケースで駆け付けた全勝対決。この日私は、出張先のドイツから帰国したその足で、出身大学の応援へと向かった。

1995年11月26日。西宮スタジアムで行われた、関西学生アメリカンフットボールリーグ最終節。京都大学ギャングスターズ vs. 立命館大学パンサーズ¹。勝ったほうが優勝の一番である。

母校の応援スタンドはかなり異質である。逆側は、華やかなカレッジスポーツの応援スタイルだが、こちら側は浮かれないやつらばかりでまとまりがなく地味。学生に混じりアメフト通らしき年配者も目立つ。チャンスでポパイ・ザ・セーラーマンがかかってもあまり声が出ない。プレイ開始前は静まり返り、プレイ中は低い声で飛び交い、プレイ後はあちこちで解説が始まる。唯一、まとまって盛り上がるのが、味方がタッチダウンを決め、第一応援歌「新生の息吹」がかかるとき。老いも若きも高らかに歌う。

試合はありえないほどのロースコアながらもしびれる展開が続いていた。相手の攻撃を完全に封じ込め、7対3でリードしていた。立命の司令塔であるクォーターバック(QB)東野(とうの)は当時、史上最高の学生QBとして君臨していた。その怪物をこの日の京大ディフェンスは何度もつぶした。ボールを持った東野を、QBサック²に仕留めるたびに、グラウンドではタックルしたラインバッカー(LB)が仁王立ちし、スタンドは大盛り上がりとなっていた。

第4Q 残り1分20秒³。立命自陣5ヤードからの攻撃が始まる。アメフトの常識では、この位置、この残り時間からの逆転は不可能に近い。しかし我が応援席は浮かれていなかった。何度ハードヒットを浴びてもケロッと立ち上がる東野を皆が恐れていた。案の定、ここから立命館のすごいドライブが始まる。

1プレイ目、京大応援席の「つぶせ」という低い声のなか、東野のパスリリースとほぼ同時に上げつないタックルが決まる。視線は倒れていく東野からレシーバーの下川へと注がれ、ロングパスが成功するのを目にする。そして東野は何事もなかったかのように次のプレイの準備を始める。その後も怪物QBのど迫力スクランブル⁴と、わかっているも通る下川へのホットラインパスが続く。

スタンドが徐々にざわつき始め、ついには京大自陣2ヤードにまで押し込まれる。ボールをあと1.8m運ばれたらタッチダウン。まさに背水の陣。皆が逆転を覚悟する。残り3プレイ、41秒。

そこからはプレイ開始のたびに、見知らぬ者同士が大きな低い声で「つぶせ」の声を重ねる。

0.5秒のレイトヒットもありえない。投げる前につぶす。これがアメフトの醍醐味である。

注1：<https://www.youtube.com/watch?v=VlaeL7SykUI>

注2：パスを投げる前のQBをタックルすること。注3：1ゲームは12分×4Q(クォーター)で行われる。

注4：パスを予定していたプレイで、パスコースがふさがれた場合などにQBがパスを投げずに自らが走る。

『ニュースバリューについて』 株式会社GARBAGE代表 川島 嘉浩

昨今webで掲載されるネットニュースを見ていて思うことが、日本人(だけではなく)全員が記者であり、かつ評論家だなあと感じます。

日大のアメフト問題はまさにその典型で、ネットで動画がながれそれが拡散した結果として現在のよう全メディアが取り上げる大きなニュースになっているわけです。このニュースがすごいのが、真実がまだ解明されていない段階から負傷を負わせた大学生擁護とアメフト部監督とコーチが連盟を除名という処分を受けているということです。確かに一連の流れを客観的にみれば、日大の監督側にとって有利となる情報は乏しく記者会見や学生達から出てくる情報などから、黒に近いグレーかなという段階ではあります。しかし、第三者委員会やスポーツ庁、そして日大からの正式な真実の公表というのはされていないこの段階でメディアを通して流された情報だけで日本人の大半が、「日大およびその監督責任者に問題あり」と声高に叫びます。日大問題をひとつの事例にあげさせていただきましたが、これをとやかく言いたかったわけではなく、『誰もが情報発信できるネットメディア』の存在を改めて思い知らされました。恐らく大日本帝国やナチスなどがやってきた『プロパガンダ』と同様恐ろしい事なのです。顔が見えない多くの人間が情報に対して能動的にアクセスし、それをさも自身の意見かのように発信する。洗脳される側が洗脳する側にもなっていく、そういう意味で戦争に反対する人間を非国民と蔑み、村八分や集団暴行などの行為を引き起こした時代となんら変わりません。私も含めて、心地のいい情報だけを取得していく傾向が年々強くなってきています。自身を肯定してくれる、認めてくれる、評価してくれるものに対してのみ傾聴していくのです。

極論を言えば、一人の人間もしくはひとつの企業を社会的に抹殺することが非常にたやすい時代になりました。悪意を持った人間がフェイクニュースを流すとし、それが真実がどうか判断されるまでの間に、すでに世界に拡散され、その個人と企業は誹謗中傷を受け、フェイクだったと判断される頃には、すでに立ち上がれない状況にまで貶められる。そんな事がいともたやすくできるわけです。より組織的な悪意であれば、一国をも揺るがしかねません。アメリカ大統領選挙へのロシア介入などもそのひとつと言えるでしょう。

しかし、そのような世界を憂いて情報社会と完全に断絶することは非常に困難ですし、全ての情報を国や企業が握る情報管理社会が進化はしても退化することはありえません。惑わされないために、自分の背骨はどこにあるのか?それすらも検索するのかもしれない(笑)。

『富士の国から ~大魔神のたび~』マレーシアへの旅 2018.3.23~3.26
静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

クアラ Lumpur に戻る高速道路沿いの森は殆どがアブラヤシを栽培している。マレーシアと言えば天然ゴムと刷り込まれているので、どうしただろう？多分、合成ゴムの台頭によって天然ゴムが売れなくなったことによる需要減かと思いきや、実態は天然ゴムの原料の樹液採取に人手がかかりすぎて、人件費の高騰したマレーシアではペイしなくなり、今ではタイが生産国とのこと。

ちなみにアブラヤシは、ピンポン玉より少し小粒の赤やオレンジの実を房状につける。1房当たり数百~2000個もの実がなり、重さは30~40kgにもなる。この実からは、パーム油が採れる。用途は幅広い。約8割が食品油としてマーガリンや揚げ油、ショートニング、アイスクリームなど、さまざまな食品に用いられる。残りの約2割は、石鹸や洗剤、化粧品、インクなどの原料として用いられる。今やパームオイルの生産量は2003年に大豆油を抜き、現在、世界でもっとも大量に生産される植物油である。ただ、天然理が伐採されアブラヤシ・プランテーションに変わりオランウータン、スマトラサイ、ラフレシアなど貴重な野生動植物が数多く生息地が奪われていることは想像に易い。

さて、旅の話に戻そう。夜のオプションツアーに参加することにした。「クアラセランゴールホテル観賞」だ。海外で蛍を見ることになるのはイタリアトスカーナに次いで2回目だ。

世界的に有名な蛍生息地として知られるスランゴール川には、パテロブイックスという長さ約6ミリの小さなホタルを鑑賞することができる。湿気が多い気候はホタルの生殖に絶好の環境で、淡い光を発しながらマングローブの林を飛び交う熱帯のホタルを一年中いつでも見ることができる。熱帯のクリスマスツリーと呼ばれている。蛍見物の前の海鮮料理で最も美味しかった。カニみそをチュルチュル吸いまくってしまった。

その後、乗り込んだ船は蛍の出る場所にまっしぐら、かなりの高速で、そのアクティビティが結構楽しい。蚊に注意との説明書きがあり防虫措置をしなければいけないところ、軽くみていたらチョイチョイ刺されてしまった。大事はならなかったけど熱帯地方の蚊は甘く見ない方がいい。目にした蛍群は点滅が早く光量は源治・平家蛍に比べ少ないかな。量は多い。大量の蛍は由布院と山東町で見たことはあるが、川側からしかも船から見たことは無いから新鮮な驚きはある。

旅の最終日は午前中が空いていたので、散歩に出かけた。インド人街「リトル・インディア」近代的な建物が多いセントラル駅周辺にあって異質的、メイン通りにはカレーレストランやインド物販店など、インド系のお店がズラリと並ぶ。ヒンドゥー教のお祈りには欠かせない色とりどりの花々もある。

帰路は23:30発だ。市内から空港に向かう途中にあるプトラジャヤ市に寄った。

クアラ Lumpur の街中から行政府を移転させ、新たにつくった街だ。プトラ=王子、ジャヤ=勝利、2つの意味を合わせたこちらの街並みはマレーシアで一番美しい場所、

行政都市というより観光地と言ってもいいくらいだ。観光地にすべく作った都市ではなく、結果として観光地になったのだ。

元はヤシプランテーションだった土地を大規模に開発。開発時には「自然との共存」を掲げていたため、湖や湿地帯などの自然も豊かだ。マレーシアの国造りにかける強い意志を感じる都市である。

空港にはかなり余裕を持って着いた。ラウンジを楽しみにしていた。まずは日本の7月並みの外を歩き回って出た汗をシャワーを浴びて流し、その後はビール、ワイン、食事も、夕食したにもかかわらず、しっかりといただいた。この後は夜食、そして朝食と成田に着くまでに4回も食事をするようになった。

日本に着いた3月26日、東京は桜が咲き誇り、旅の前後で進んだ春の速さに驚き、小山町に向かった。その日の午後には打合せが待っていた。そして、この日は寝るまで食事をする事なく、還暦一日目を無事に閉じた。長女は4月からまた学生に戻った。次はどこに行こうか？いつまでつきあってくれるのか、家庭を持つ前にシチリア島に行こうじゃないか。(おしまい)

