

編集室から

今年の秋は暖かい日が多いと感じながら十月末に長期の出張へ。その間に気温がガクンと下がってしまうも、重ね着を用意しておらず、図らずも体調不良に陥ってしまいました。その後も薄着のまま出張が続き、とうとう喉を完全にやられて声が出なくなってしまう事態に。

金沢に戻って厚着をするも、最早完全に手遅れ。そのまま現在まで約一ヶ月、かすれた声のまま失礼を重ねてしまっています。

天気予報に拠れば、師走上旬から中旬にかけての週末、再びガクンと気温が低下し、雪になるとか。何度か本欄でも触れていますが、春と秋の気候が急変する傾向が加速しているようで、こここのところ、穏やかな春・秋は何処へ行ってしまったのやら…。特に秋は、三寒四温と言われる寒気と暖気の交互・交代期間が失われ、まるでエレベータを下るような急激な気温変化に見舞われています。日々の温度調整、出張時の体調管理の重要性を身に沁みて感じた一月でした。

このような気候激変化は、地球温暖化の結果であると確信しています。一年の半分は雨が雪だった金沢も、このところ秋晴れが多く、それは快適なのですが、どうも変です。

ある方に拠ると、温暖化の影響で日本列島の特に日本海側の天候が変化しているらしく、これまでの気候タイプが北に移動しているそうです。つまり、北九州・山陰地方の天候が、北陸に。北陸地方の天候が東北に移動して、今最も天候が悪いのは、秋田県地域になっているらしく、やがては南北海道に到達するそうです。

自国政府機関が温暖化での災害被害額を発表するも、俺は信じないと公言して憚らない大統領。気候変化の乏しい地域に住んでいれば、鈍感なのは無理も無いですが、彼が賢者なのか愚者なのか。結果が出る頃は、引き返せません。



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。

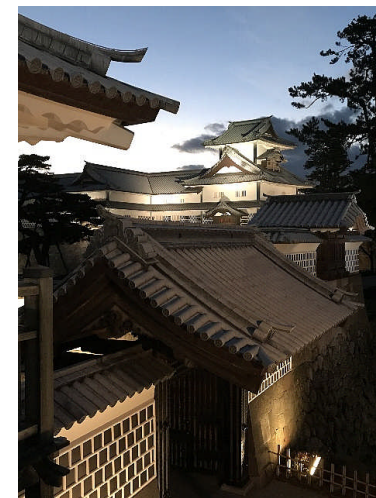
2018/12
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>

〒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

2018/12
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>

師 走



復元された金沢城にて
by hama

脂質の代表であるコレステロールと中性脂肪について、イメージは掴んでいただけたでしょうか。コレステロールは、とにかく下がればよいと考えられています。内服薬のスタチンは、約三十年前に開発されて今日まで極めて高い評価を受け続けてきました。飲めば必ず効くし、副作用が殆ど無いからです。さらに強力な治療薬も既に開発されて、月に一回の注射薬PCSK6阻害薬ならLDLを三十mg/dL(スタチンではせいぜい七十)百mg/dLくらいです(まで下げることが可能です)。数年後には、年に一・二回注射するだけでLDLを低いまま維持できる可能性も出てきそうです。ただし繰り返し述べてきた通り、コレステロールは心筋梗塞発症の三十%を担っているに過ぎません。残りのリスクを評価する指標として、中性脂肪は有用なようです。そして中性脂肪の正常化には、広範な生活習慣の改善が必要です。

最後に脂質に関する話題として、魚油とオリブ油に触れておきます。魚油は、特に青身の魚(鯖・鰯・鰹)などを多く食べる人に心臓疾患が少ないことから注目されてきました。疫学的には間違いないさそうで、それらの魚から抽出されたEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は広く市販されています。以前も述べましたが、疫学研究で関連性が有りそうでも介入研究によって因果関係が証明されない限り正しいとは言えません。二〇〇七年に発表された日本のJELIS研究では見事に心臓疾患の発症抑制が示されたのですが、それ以後の研究では因果関係なしという発表が続いています。今のところ言えるのは魚を多く食べるヒトに心臓疾患は少ないという

だけで、EPAやDHAが良いの他に有効な成分が有るのか魚が多いと肉が減るから良いのかは不明です。オリーブ油もビタミンEやオレイン酸の酸化作用を示すデータは有りませんが、決定的にコレ

地中海ダイエットピラミッド



という結論には至っていません。むしろ最近では地中海食(図)という広いくくりで、新鮮な魚介類・トマトなどの野菜・果物・ナッツ類の多面的効果を重視する傾向にあるようです。それよりも大切な事は、魚油もオリーブオイルも油に変わりはないから、量が過ぎれば肥満する、つまり明らかな害になるという点です。脂質についてのまとめです。

コレステロールは細胞膜の成分でLDLが全身に輸送し余分はHDLが回収する

LDLは心筋梗塞発症の三十%を担う最大の危険因子だから高ければ迷わず内服を開始すべきスタチン内服で満足せず中性脂肪を目安に生活習慣改善を続ける事が重要

過量飲酒・肥満・野菜不足・単純糖質過剰・運動不足など中性脂肪上昇の原因は多彩

魚油やオリーブ油は油脂の中では良質かもしれないが過剰な期待は禁物



【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 『試練』

逆風に遭った時、人は試練という。運・天・神に自分はどこまでできるのか試されているのだと考えてきた。この逆境に耐え、乗り越えられるかどうか、自分の意志力と行動力が試されている…と。

あるときある方と、この話をしているで驚くべき視点を頂いた。曰く「試されているのではなく、自分を試せる機会に出逢えたのではないですか?」

その真意の違いについて、その瞬間では理解ができず、改めて問い直すと、落ち着いた口調で語られた。「これほどの逆境に対して『なんと』としてでも解決してみせる。』という心(意志)と、実際に乗り越えらるべく獅子奮迅の活躍をしてみせることと、それらによって逆境を見事に乗り越えられた後の達成感・自信は何者にも換え難いものになるのではありませんか。それこそが、ご本人にとって最大の宝物となるのではないのでしょうか。」と。

「意志力と行動力が試されている」と想うのと、「自分を試せる機会に出逢えた」と想うのでは、表現的には何れもども変わらないと感じられるかも知れない。しかし、胸中の奥深いところでは、全く別の考え方に立っている事に八々と気づいた。

前者は、被害者・防衛側に立っている。後者は、積極的・挑戦者側に立っている。

この心根の違いは、判断の違いを生み、それが行動の違いに拡がって、結果は当然ながら全く異なるものに成り得るだろう。

ここに至って初めて「試練はチャンスである」と確信を持つことになるだろう。逆境に防戦的に臨むのと、積極果敢に挑むのと、自分はどこからの「ひとりで居たい」のか。あり方の問題でもある。

この気づきを与えていただいたご縁に、深く感謝したいと想う。

前号で書かせていただいた「東海・北陸 地域ブランド総選挙」であるが、大学の「若狭かれい」発信チームは本選へと進むことが決定した。学生の頑張りや誇らしく思うとともに、我がチームのInstagramに対して、「フォロー」や「いいね」をいただいたすべての方々に感謝を申し上げたい。

東海・北陸地域からエントリーした18チームのうち10チームが、12/12に名古屋で開催される本戦プレゼンテーションへ臨む。北陸は6チーム中5チームが選ばれたが、一方で愛知県、三重県は全滅という興味深い結果となった。審査側としては地域バランスがチラつくはずであるが、Instagramの発信内容を見た限りでは、順当な結果のように感じる。

おそらく最も多くの「いいね」を集めたと思われるチームが落選したが、その理由も発信内容をよく見ると少しわかる気もする。もちろん、他チームの地域ブランド活性化プランを見ていないので、なんとも言えないところではあるが。

プレゼンテーションの時間は8分。我が1年生チームは場慣れしていないので、劇形式とかアドリブは難しく、原稿を棒読みするような発表になると思われる。予選ではかなり突っ込んだ指導を施したが、ここからは一切口出ししないつもりである。何事も経験。特に、1年次からこういう機会を得られたことは、実に貴重である。恥をかいても必ずそれが肥やしとなる。

写真は、11月19日に行われた若狭かれいの皇室献上発送作業の様子である。平成最後の皇室献上。皇室の方々へ、10月に開催された福井国体・障スポで来福されたばかりであり、その時のことを思い出ししながら、若狭かれいをおいしく召し上がりになって頂けると嬉しい。



月日が過ぎていくのは早いものでもう12月。年の瀬です。僕らの商売としては繁忙期も繁忙期、正直体力的に12月来なければいいのと思う事もあります。さてこの1年を振り返っても生産性はないのですし、来年の抱負は年明け後にしないと鬼が笑うし、ということで、いつものように取り留めもない話題にしようと思います。

「日産のゴーン会長逮捕」、「貴乃花離婚」、「中谷美紀結婚」と話題に事欠かないこの一週間のトピックスの中で僕が気になっているのが「FA選手の動向」です。野球好きというのが根底です。すみません。1990年代～2000年代であれば多くの有名選手は高額報酬(=高評価)を求めて、巨人や阪神といった人気もお金もあるにチームにFA入団するというのが通例でした。そこには経済的側面として引退後の保証もあったでしょうし、選手の年代的に『巨人が一番好き』という日本全国5千万人が巨人ファンという構造からくるものもあったかと思っています。入団時に好きな球団を選べないという少し時代錯誤的な業界慣習もそこに拍車をかけているのでしょう。

しかし、今年の目玉選手である西武の浅村選手や広島丸選手の動向を見る限り決して経済的条件で次の働き場所を選んでいる感じはしません。浅村選手はソフトバンクの4年28億円という破格の条件を蹴って、4年20億円を提示した楽天を選びました。丸選手はまだ行先は決まっていませんが、巨人の5年35億円という考えられない条件提示に対しても、現所属先の広島や出身地でもあるロッテとも誠実に交渉を進めています。

果たして彼らに共通しているのは何でしょうか？ひとつは、プロ野球人気も一極集中から、おらが街のチームへの人気に分散しつつあるという点があげられます。JリーグやBリーグなどその地域に根差すプロスポーツビジネスは、今後地域活性化におけるひとつの重要なコンテンツとなっていくでしょう。あと、あくまでも仮説ですが「仕事や生活をする環境」や「プロのアスリート=個人起業家」という価値観にシフトしているのではないかと。例えば、昔のように夫が全て決めるという時代ではないですし、まずは家族である奥さんや子供にストレスを与えない環境を重要視していると思われます。結果それが自身の成績にも直結するでしょうし。またプロである以上最も自分の力を発揮できる場所で、ファンを熱狂させたいと思うはず。それであれば、ソフトバンクの厚く強力な選手層や、トップから常勝を義務付けられ強がるうが弱がるうがメディア的になる巨人というのは、大金を積まれたとしても決して魅力的ではないと考える可能性もあります。プロ野球選手は個人事業主であり、かつ身一つで立身した起業家と捉えるならば、自分の個性や強みが最大限発揮できるフィールドで、かつ自分の活躍如何でチームの浮沈が決定される立場でいたいと思うはず(あくまでも恐らく)。大谷君がお金ではなく、純粋に野球を追究したいためにMLBに渡ったことも大きな影響を与えているのでしょう。

最近の若い人たちが、既存組織に守ってもらうことを苦痛だと感じ、業種や業態の垣根なんかをあっという間に乗り越えて、自分の個性と能力で勝負している姿とすごくダブリます。先日のクイズ番組で、「20～30代転職経験者で関係のない業種・業態に転職した」と回答した人がなんと62%でした。幸せの価値観が違うんだなあ、自由だなあと。僕がこれから一緒に仕事していく仲間たちには、どんどんそんな若者が増えてくるでしょう。そんな時、以前は軽やかに渡り歩いていた自由人だった自分自身が、どう彼らと接していくのか？僕にも新たな試練と成長の場が待っています!!!

『富士の国から ~大魔神のたび~ 』シンガポールへの旅 2018.9.1~5
静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

夏休みには極力、海外に出たい。この春から学生に戻った長女に「シンガポールに行かないか、もちろんビジネスクラスで」。彼女に断る理由はない。ただ、「なぜシンガポール」って尋ねられた。

「小生が県庁時代に親しくしていた芦澤君が駐在で行っていて、今年で5年目、最後の年になるから現地で会いたいし案内してもらいたいから」と答えた。エアーとホテルをネットから予約する。いつも旅工房というサイトを使っている。少し前まで世界No.1との評価を受けていたシンガポールエアラインに乗ってみたかった、そして3つのタワーに船が乗るデザインのマリーナベイ・サンズに泊まり、天空のプールに入ってみたかった。ただ、マリーナベイサンズはダブルベッドしか用意されておらず諦めて、リッツ・カールトンにした。よく価格のことを訊かれる、4泊5日エアーとホテル朝食付きでひとり23万円程になった。

9月1日9時25分羽田空港発、今回はANAのラウンジ使用。かなり込み合っていた。出発前のスパークリングワイン、ビールですでにほろ酔い。シートに着くとゆったりはしているが、斜めに脚を伸ばすタイプでフルフラットにはならない。6時間の飛行時間で寝る必要はないので、これでも良かった。特筆すべきはモニターの見やすさ、操作しやすさ、映画の内容の充実ぶりだった。行きは「空飛ぶタイヤ」と「座頭市」、帰りは「嘘を愛する女」、「不能犯(気持ち良くないので途中で視聴やめた)」を見た。最初にモニターに現れる機内案内や非常時の対応が、シンガポールの様々な観光スポットで撮影したものでされていた、殆ど見られることが無いであろうからこそその工夫だ。最初のサービスはウェルカムドリンク、スパークリングワインを所望、ドリンク専用ミニテーブルがあり具合がよい。ランチはブック・ザ・クックというメニューリストから選択できる。小生は洋食、長女は和食を選択。ワインは赤白、数種類用意されている。テーブルクロスが敷かれ前菜、メイン、チーズ、果物と進む。6時間のフライトはすぐに終わってしまった。エコノミーだと我慢の上ようやく着き、ここから旅行が始まるというのがいつもの実感だ。できれば飛行機に乗る前から



気分が高まるビジネスクラスでの旅行をお勧めしたい。

チャンギー空港からホテルへはタクシーだ。南国に着いたが、東京よりは暑くない。湿気の多さは感じる。沿道は花が咲き乱れ、ガーデンシティーを標榜するシンガポールらしい。30分も経たずベイエリアにあるリッツ・カールトンに着いた。30シンガポールドル程日本円で2400円か、安い!!。安いのは交通費のみ、他は全て日本より高い。地下鉄もバスも公共交通は全ての安い、車価格は日本の3倍はする。ここにシンガポールの交通政策がある。おかげで交通渋滞には出合わなかった。車産業が国家経済を支える日本には真似できないことだけども。他にも繁華街のエリアに乗り入れるときには料金が課せられる。車には日本で言うETCなるERPなるものを装着することが義務付けられている。この国の統治ぶりにはただただ感心する。

ホテルは12階の部屋、マリーナベイ側ではないため、例のマリーナベイサンズを部屋から望むことはできない。日は長く、ウォーターフロントを歩き始める。新たに開発したエリアには路面店は無く、モールがいくつもある。多雨、暑さの気候を思えば巨大屋内での買い物が合理的であろう、ドバイも同様だったけど。

マリーナベイはぐるっと一周できる。ドリアンを模した「エスプラネード・シアター・オン・ザ・ベイ」が目に入る。2002年に完成。コンサートホールや劇場、リサイタルスタジオやシアタースタジオ、ギャラリーなど、芸術を発表する場がいくつも設けられており、世界的な展示場としても知られている。年間3,000ものパフォーマンスが繰り広げられる世界規模の芸術施設だ。

ジュビリーブリッジを渡り次に現れるは、マーライオン。世界三大がっかり名所のブリュッセルの小便小僧、コペンハーゲンの人魚姫に並んでシンガポールのマーライオンと言われたが、移設で現在の位置になってからは、がっかりの存在ではなく人だかりになっている。

(つづく)

