

# 南青協便り第218号



南米産業開発青年隊協会会報 2022年12月12日発行

Boletim n.218 Seinentai do Brasil : Edição 12 de dezembro de 2022



上下とも、10月20日の豪雨で異常に増水したイグアス川と滝(18~19頁)



# 目次(第 218 号)      ÍNDICE (n. 218)

一、 Fotos da Capa 表紙写真 :	
10 月 20 日の豪雨で異常に増水したイグアスー川とイグアスーの滝	... 1
一、 Índice 目次	..... 2
一、 10 月の例会、11 月の例会	会長 渡辺進 ... 3~4
一、 ニッケイ・パラセ・ホテルの住所・電話番号	... 4
一、 【会計報告】 9 月分、10 月分	サンパウロ 8 期 長田譽歳 ... 5
一、 自分史 (37)	ポルトガル 10 期 岡井よししげ ... 6~9
一、 大統領選挙に不正があった	サンパウロ 9 期 貝田定夫 ... 10~14
一、 ブラジルの鉄道 サントス・ジュンジアイ線について	
ジュンジアイ 9 期 荒木昭次郎	.. 15~17
一、 ライオンが屋根の上で	フォス・ド・イグアス 単独 齋藤信夫 .. 18~19
一、 竹談話	サンパウロ 8 期 長田譽歳 .. 20~22
一、 皆様ご無沙汰していました。	東京 7 期 佐竹宗之 ... 23
一、 安倍晋三元首相の国葬が開催されました	... 24~25
一、 【読書】 「一生ボケない脳をつくる 77 の習慣」 和田秀樹著	... 26~43
一、 【編集委員】 【忘年会】 【住所・電話番号】 【お知らせ、お願い】	
【編集後記】	... 44

【訂正】 第 215 号と 217 号において、カナリアの名前を Canário Reino (王国カナリア) と記しましたが、野生種だと判明しましたので、Canário da Terra (土地のカナリア) に訂正いたします。

【訃報】 田村政美氏 (7 期 170 番) が 10 月 22 日に逝去されました。  
荻原伸三氏 (10 期 280 番) が 11 月 27 日に逝去されました。  
お二人のご冥福をお祈り申し上げます。



# 10月の例会

会長 渡辺 進

皆様お元気でお過ごしのことと思います。

10月22日（土）、山形県人会館で月例会を開催しました。

- 1) 9月の会計報告は了承されました。
- 2) 日本の青年隊70周年大会が来年に予定されています。
- 3) 慰霊祭の時にお分けした過去帳に記載漏れがあり申し訳ありませんでした。次のお二人です。

6期 有田 稔さん 2021年11月30日逝去

7期 伊藤和夫さん 2022年08月29日逝去

出席は曾我さんご夫婦、盆子原さん、小山さん、長田さん、渡辺でした。  
天気も良く楽しい月例会でした。



# 11月の例会

会長 渡辺 進

11月27日（日曜日）に山形県人会館で月例会を開催しました。

1) 10月の会計は承認されました。

2) 会員名簿に生年月日を明記したらどうかという件では、皆さんに配布する名簿には明記する必要はないということになりました。

資料として協会に残すということになりました。

3) 今年の忘年会は12月17日（土）ニッケイ・パラセ・ホテルのレストランでやろうということになりました。奥様方の負担もなく、おいしく楽しい忘年会にしようということになりました。レストランは11時30分からですので、早めに着くようにしてメーザを確保しましょう。

お会計は各自でお願いすることになります。

なお、レストランですので飲み物（特にアルコール）の持ち込みはしないでください。

4) 出席は長田さん、小山さん、盆子原さん、渡辺でした。

**【備考】** 忘年会を行うニッケイ・パラセ・ホテルの住所と電話番号は次のとおりです。

R. Galvão Bueno, 425 - Liberdade, São Paulo - SP

CEP : 01506-000

電話 : (11) 3207-8511



## 南青協月間会計報告（9月分）

2022年9月30日迄

Data	Descrição	Débito	Crédito	Saldo
	8月よりの繰越分			<b>30.234,44</b>
16/Set	慰霊祭 Bebida	100,64		
16/Set	慰霊祭用備品	97,00		
18/Set	年会費 1次磯中晴子氏(o1)		200,00	
18/Set	慰霊祭送迎用ペルーア欠損金	200,00		
18/Set	慰霊祭法要経費	1.300,00		
26/Set	会報用 Envelope(200枚)	79,27		
27/Set	会報 217号 Copia	1.324,00		
28/Set	会報 217号 Correio	670,95		
	<b>Rendimento</b>		<b>179,19</b>	
	<b>Total</b>	<b>3.771,86</b>	<b>379,19</b>	<b>26.841,77</b>

## 南青協月間会計報告（10月分）

2022年10月31日迄

Data	Descrição	Débito	Crédito	Saldo
	9月よりの繰越分			<b>26.841,77</b>
22/Out	山形県人会会館月例会	120,00		
31/Out	年会費 7期山崎薫氏(199)		200,00	
31/Out	寄付 7期山崎薫氏(199)		100,00	
	<b>Rendimento</b>		<b>177,47</b>	
	<b>Total</b>	<b>120,00</b>	<b>477,47</b>	<b>27.199,24</b>

<b>Bradesco の支店番号と口座番号</b> <b>05/Nov /2022</b> <b>Extrato Conta Corrente</b> <b>Takatoshi Osada</b> <b>Susumu Watanabe</b> <b>Agência 1480</b> <b>Conta 0033226-7</b>	<b>SALDO</b>	<b>27.199,24</b>	<b>Agência 1480</b> <b>Conta 33226-7</b> <b>Takatoshi Osada</b> <b>CPF 698.506.588-00</b>  <b>Cheque の送り先</b> <b>Takatoshi Osada</b> <b>Rua Rishin Matsuda, 467</b> <b>Vi. Sta. Catarina</b> <b>Jabaquara - SP</b> <b>CEP 04371-000</b>
---	--------------	------------------	---

人はその人生で会った人の波長で、人生が変わって来るのではないかと思う。「よっちゃん」の場合は五人の先人から学ばされたものです。

第一の人は今から66年前の高校生の時に山形の楯岡町の母（旧姓菊池）の兄貴の家（菊地家の本家）に行った時のことです。

あの頃「よっちゃん」の住んでいる所は青森市でした。山形の本家の裏には畑があり、その畑の奥に一軒家があり、やはり菊池と名乗るおじさんの家がありました。叔父といっても血の繋がりがあある叔父とは違っていたような気がします。

その叔父の名前は菊池作一といって歳の頃は40前後だと記憶しています。楯岡に行くといつもこの家に遊びに行くのです。何となく居心地が良くてね、そしてここのおばあちゃんは80歳前後で歯が全然なく、入れ歯もしていなく、それでもカリカリのビスケットをバリバリと美味しいと言って嚙んで食べていたのを強く印象に残っています。

また作一おじさんのオッカーと呼んでいる母は若くして夫を失い、一人息子の作一さんを育ててきたものの、戦争中に徴兵されて満州に渡ったもののそこでソ連軍に捕虜となってシベリアに抑留されたと言っていました。

粗末な食物と寒さの厳しい外の重労働に耐えながら何とか生きていたそうです。戦争が終わって母国日本に送還されるのですが、その前に徹底的に共産主義の教育を朝から晩まで押し付けられて、それに賛同したものだけが早く帰られる様になっていたそうです。

抑留されて生き残っている者は誰でもそうでしょうが、一番心配するのがまず自分の母親だそうです。妻、子供達など家族の心配、こういう常識はずれのやり方と待遇の生活をすれば誰でも大方の人間なら、常識が通らない環境に置かれたならば、自分の常識を殺してまでも家族に帰るのには必死になって、従って行かねばならないと思う。

彼おじさんもそうでした。なんか今までの日本の生活が間違っていたのかも知れない。そう錯覚するぐらいに徹底的に共産主義的思想に洗脳されたみたいだ。

でもなんとか無事に国に帰って来たものの、家が貧乏なのでおばあちゃん、お母さん、妻や子供の面倒を見なくてはならない、兎も角働かなければならない。

幸いそこの町の役場で働くことが出来た。でもあの当時の国家公務員の給料はとても少なく、家族総出で借りている土地で百姓に従事して食って行かなければならないのでひもじかった。

だが「よっちゃん」はそこから彼を尊敬する所以がみつかった。彼は考えた、このままの状態が生活が進んで行くのは辛い、確かに生きて帰ってこられたのはそれ自身とても感謝する事である。でもただ食っていける貧乏所帯からは抜け出したい。もっと豊かな生活をしたい。

それで彼は何か国家資格を取ればそれに準じた報酬が得られるのではないか？　では何か？　と色々考えたり、人に聞いたり、この町で不足している物は何か？　と調べている内に司法書士の資格を取れば多くの人に便利がられて役に立って自分も恵まれると思う。幸い彼は役場に勤めていたので司法書士の仕事は引っ張りだこだったらしい。

しかしこんな田舎町での環境で司法書士の資格を得ようとするのは今から法科大学に行って弁護士の資格を取るのに匹敵する、ましてやあの当時コンピューターがある訳でもないし、東京に居れば色々と講習会やセミナーなどがあるので、色々な資格を取る環境にとっても恵まれているが、所詮田舎町だとよっぽど努力しないと脱落するのが見えている。

しかし彼は挑戦し始めました、日中は職場で働き、帰ってきては農作業し、疲れた体に佃打って、夜は夜中の2時3時まで毎日のように勉強と仕事に明け暮れたのでした。

あの暗い食料の乏しい、寒さの厳しい時に重労働をして過ごしてきたシベリアの抑留生活の事を思えば、これしきは軽い物だ。

今はともかく腹一杯食えて家族と住んでいることを思えば、天国で暮らしているようなものだ。人は考えでガラリと変わるものですが、一年で失敗、2年目で失敗、三年目でまともや失敗、ああ！私は運がないのか、これだけ勉強しても受からないという事は私に司法書士の資格を取る価値がないのかと、天を仰いでため息をつく日を過ごしていたが、彼の素晴らしい事は諦めない事であった。

挑戦にさらに挑戦し続けて四年目で、念願の晴れての司法書士の資格を取ることが出来たのであった。「よっちゃん」に何回か会っている内に、誰にも言えない事をポチポチと語ってくれたものでした。

資格が取れて確かにお金に恵まれるようになり、ロータリクラブの会員になり、お腹が大黒様のように恰幅が良くなった頃の姿を今でも良く覚えています。

そして「よっちゃん」がブラジルに行くと聞いて、「何か贈りたいが、何が欲しいか」と尋ねてきたので、机の上にあった万年筆を指差してそれを頂戴と願った。彼は少し考えてから「これは長年司法書士の資格を取る為に使っていて今は少し割れているので、新しいのを買ってあげよう」と言ったので、「その使われた物が良いのですよ」と言って、頂きました。

「よっちゃん」は「これを大事に保管して、いつもおじさんのことを思い出します。また何か困っている時はこの万年筆を見て悲観しないでいつも前向きに進もうと思っています」と言ったら、選別に一万円をくださりありがたく頂きました。

ポルトガルに移ってからもちよくちよく日本に出かけましたが、おじさんの居る山形の楯岡町に行くのはブラジルに移住してから30年後でした。

果たしておじさんは「よっちゃん」にくれた万年筆の事を覚えているだろうか？ 「よっちゃん」はお土産に万年筆に縁があったから、奮発してパーカーの銀の万年筆をお土産として持って行った。



おじさんの家に着いた時は勿論昔の家と違って、現代的に住み易く設計されて作られて落ち着きのある家であった。

おばさんは亡くなって大分経っていたがそれでショックを起こしたのか、日に日にと元気を無くして二人いる息子の弟の方と一緒に住んでいた。兄貴の方は東京でイベントの仕事をして大成功を収めて生活していたらしいが、あまり実家のほうには寄り付かなかったみたいだ。弟の方は不動産鑑定士の資格を取っていて、それなりの生活をしていたが「よっちゃん」が会いに行った日は 残念ながら中風で倒れて寝たきりの状態であった。

話をしても多分聞くのは分かるらしいが言うことは不便であり、でも「よっちゃん」が万年筆の物語を語ったら、涙を流して何度も頷いていました。「よっちゃん」が近くに住んでいたら、治療して面倒を見てあげたがったが、そうはいかなく、後ろに袖を引かれるような思いで楯岡町を後にしたものでした。

東京に戻って菊池の兄貴の方と連絡が取れて、一緒に食事をしながら楯岡のおじさんの事を語ったら、涙ぐんで私は親父を東京に引き取って死ぬまで面倒をみる。そして出来るだけ良い治療法を見つけて世話をしたいと言いました。後で風の便りで聞いた話ですが、確かに東京に引き取って世話をしていたそうで、とても喜んでいましたが2年ほどで眠るように他界したそうです。長男も最後に親孝行が出来たので喜んでいたという事です。

最後にこのおじさんから学んだ事は目標を持ったら、歳は関係無くいつでも出来るという挑戦の心を持って実行し、そして継続するのだ、そうすれば必ず道が拓けてくるものだという事です。

「よっちゃん」の人生でこれがどれだけ役に立ったか、よきおじさんに感謝、感謝です。



## 大統領選挙に不正があった サンパウロ 9期 貝田定夫

10月30日、大統領選挙の決選投票が行われた。ルーラ元大統領と現職のボウソナーロ大統領の一騎打ちは大接戦となり、得票率50,9%対49,1%でルーラが勝利した。その差わずか1,8%だったことから何か起きそうだと思っていたところ、翌日、トラック運転手達が高速道路を封鎖し始めた。

この動きは瞬く間にブラジル全域に波及して行き、全国220カ所において高速道路が止まったトラックで埋めつくされた。時間が経つにつれ、ブラジル国旗を持った住民がぞくぞくと高速道路に現れトラック運転手達に合流していった。これで国民による抗議デモへと様変わりした。

抗議デモ3日目の11月2日は祝日だったことから国民が街頭に繰り出した。リオ、サンパウロ、ベロオリゾンテなど多くの主要都市で、群衆が軍司令部の建物の前に集まった。彼らは申し合わせたようにブラジル国旗を持ち、あるいは身にまとい、掲げた横断幕には「国軍よ、祖国を救え！」と軍隊の出動をうながす。この動きは翌日、翌々日も続き、月曜日に始まった抗議デモは週末まで続いた。

敗れたボウソナーロは公邸に引きこもってしまったが、2日後になって、大統領官邸で記者会見を行った。ボウソナーロの発言は2分少々短いもので内容は次の通り。

「初めに、5800万人のブラジル人が私に投票されたことに感謝いたします。現在行われている抗議行動は、選挙中に見られた不正に対する憤りから来るものと思われまます。抗議行動は秩序正しく行われるならいいですが、左翼勢力がするような私有地への不法侵入や公共物の破壊など、国民に被害をおよぼす方法であってはなりません(中略)。

私はこれまで常にブラジルの憲法を尊重して行動してきました。

新聞・テレビ・ラジオをコントロールする、あるいは検閲するなど決して言ったことはありません。大統領でいる間は憲法に従います。

最後に申し上げますが、数千万人のブラジル人が、私と同様に、開かれた経済、信仰の自由、言論の自由、誠実さ、緑と黄の国旗を守っていることは素晴らしいことです。そして、私がリーダーであることを誇りに思っています」。と、思っていることを率直に述べ退場した。選挙の敗北を認めず、ルーラについて話すこともなかった。その後、会場に残った官房長官が「政権移行は憲法に従って行われます」と述べ、記者会見は質疑応答なしで終わった。

今回の選挙は8月に公示され、大統領、州知事、国会議員(上院と下院)を選ぶものだった。国会議員は1回目の投票で決まるが、大統領、州知事は過半数に達する者がいない場合、上位2人による決戦投票をする仕組みになっている。この選挙全体を統轄したのは高等選挙裁判所(以後STEとする)であるが、STEの長官は、決選投票に残ったルーラに露骨な肩入れをするのが見られた。STEの長官は最高裁の判事が兼務するならわしとなっているので、まずは問題の根源である最高裁の判事について述べることにしたい。

最高裁は2018年、懲役12年の刑で収監中のルーラを不法に釈放した。このことから、大多数の判事が労働者党(PT)などの左翼勢力と共謀していることが明らかになった。これ以降、最高裁は政治に介入する傾向が強まり、ボウソナーロや彼の支持者に対する強圧的な言動が目立つようになった。例えば、ボウソナーロが警察庁長官を交代させた時、最高裁判事のアレシャンドレ・デ・モラエスは、「大統領が自分の友人を警察庁長官に任命するのは違反である」などと難くせをつけて大騒ぎをした。行政府の人事に対する干渉で全くの越権行為だった。

さらに、ボウソナーロ派の下院議員がモラエスの強圧的で傲慢な態度を批判した時、モラエスは悪口を言われたことに怒り、「根拠のないフェイクニュースだ、彼を逮捕しろ」と、権力を笠に着た、とんでもない振る舞いを見せた。以前は、最高裁の「悪」と言えばジルマールのことだったが、モラエスはそれ以上の「悪」と言えそうである。

選挙の告示前に STE の長官に就任したのがモラエスで、ボウソナーロにとっては不運だったと言えよう。モラエスは選挙期間中、何かにつけてルーラに有利になるような露骨な言動が見られた。事例を挙げると、一部の議員が議会で「ルーラは泥棒だ」と言うと、ルーラ支持の左翼の議員が「止めさせてくれ」とモラエスに訴える。するとモラエスは直ちに「ルーラを泥棒と呼ぶのを禁ずる」との指令を出した。一方、左翼の議員が「ボウソナーロは虐殺者だ」と言ってもモラエスは知らぬ顔をしている。

選挙戦が終盤になった頃、ボウソナーロの選挙対策本部が「ルーラのラジオによる宣伝回数はボウソナーロよりも 15 万 4000 回も多くなっている」と発表した。ラジオ局は無料で候補者の宣伝を義務づけられていて、1 回の放送時間は 30 秒とされているので、15 万 4000 回は 1283 時間に相当する。

時間の配分は公平であるべきなのに、ルーラの方が 1283 時間も多いということである。しかも、ルーラの票田である北東伯で目立っているという。ルーラの宣伝ばかりでボウソナーロの宣伝がないとなれば、当然選挙の結果に影響してくる。ボウソナーロが指摘した「選挙中の不正」とはこのことである。

選挙はわずか 1,8% の差だったことから、放送時間の配分が公平だったならば形勢が逆転したかもしれない、という思いがある。そして、ラジオ局は買収されていたのではないか、という疑惑が生ずる。ラジオ局は一般に小規模なので容易に買収が出来るであろう。労働者党(PT)ならばやり兼ねない。

メンサロン事件は、議員を買収して法案を通過させた犯罪であった。その他に事例はいくらでもある。

ボウソナーロの選挙対策本部は調査を実施した専門機関(Audiency Brasil Tecnologia,以下 ABT とする)の報告書を STE に提出した。ボウソナーロは STE の長官モラエスに対して、「ルーラのラジオによる宣伝の即時中止と不正の調査」を要請した。これに対するモラエスの反応は「証拠となるものは何もない」と要請を拒否した上に、「ABT の調査方法には欠陥があり、信用できるものではない」、さらに「提出された書類はラジオ放送に関するもので何の証拠にもならない」と高飛車な発言をし、言語道断な振る舞いを見せた。

モラエスの強権ぶりは STE 内部でも見られた。STE は、10月26日、マッシュャードなる職員を解雇した。彼は候補者のテレビ・ラジオの宣伝に関する実務担当の責任者だった。理由もよくわからないまま突然に解雇され、無理やり建物の外に連れ出されたと言う。この仕打ちに怒ったマッシュャードは直ちに連邦警察に駆け込み訴えた。彼の供述を要約すると「選挙の不正は2018年頃から続いている。監視をしっかりとすべきだと繰り返し上層部に問題を提起してきた。今回、ボウソナーロの不利な状況を証拠をもとに上司に報告したところ、その30分後に解雇された」と述べている。

モラエスは、ボウソナーロが言う「選挙の不正」の証人になり得ると考えたのだろう、間髪を入れずマッシュャードの首を切った。そして直ちに次のように発表している。マッシュャードは政治的な動きをし、公務員としてあるまじき行動があった。彼の警察での供述は全て偽りであり信用出来るものではない。彼から「不正は2018年からあり、監視に不備がある」など聞いたことがない、とマッシュャードの供述を全て否定した。モラエスの暴走を止めることは出来ないのか？ 国会がモラエスの弾劾を決議すれば免職することが出来る。しかしそれには厚い壁がある。まずは国会に調査委員会を設置することから始めなければならない。実際に議員達は委員会の設置を要請してい

るのだが、議長が抑え込んでいる。委員会を設けるか否かは議長の権限なので、議長が OK しなければ委員会を開くことさえ出来ない。

現実には多くの議員達が汚職疑惑の弱みを握られている。最高裁の判事から「変なことをしたらただではすまないぞ」と脅されたらどうしようもない。分かり易くするため実例を挙げて説明したい。

アラゴアス州出身の上院議員レナン・カリエイロスの上院議長になったこともある左翼の有力議員なのだが、2016年、公金横領の罪で最高裁の被告となった。しかしながら、6年経過した今日でも裁判になる気配は全くない。本人は被告であることなど忘れた如く振る舞っている。彼のような弱みを握られている議員達は調査委員会の設置を必死になって阻止する。場合によっては現ナマを使うこともあるだろう。こうして最高裁の判事達と国会議員達、悪者同士が助け合い共存している。この判事と議員の腐敗は簡単には無くならない。

最後に、今回の選挙で国会議員が大幅に入れ替わったことから、来年の新しい国会の勢力図について述べたい。上院ではボウソナーロ所属の自由党(PL)が14議席を獲得し上院の最大政党となった。この中にはボウソナーロ政権の閣僚だった5人が含まれており注目に値する。自由党が同じ右派系4党と同盟を結ぶなら総勢35人となり、過半数41に近づく大勢力を形成することになる。ある筋からの情報によると、自由党から上院議長を出すべく戦略を練っているという。もし成功するなら議会に変化をもたらすだろう。

下院でも自由党が勢いを見せ、99議席を獲得して下院の最大政党となった。総議席513の20%に近い大勢力である。どの勢力から議長が出るのかが大きな焦点となる。いずれにしてもルーラ政権に対する強力な反対勢力になることは間違いない。国会に変革が起きることを期待したい。



## ブラジルの鉄道 サントス・ジュンジアイ線について

ジュンジアイ 9期 荒木昭次郎

私がブラジルに移住した1963年に、サンパウロからパラナ州のマリンガ市まで当時の蒸気機関車での移動で、走行中に窓を開けたら火の粉と煙りが舞い込んで来るので、窓は閉めたままの運行でした。

その他に驚いたのは走行の線路が土地の等高線にならって大きくカーブを描いていて、半周りをして反対側に着いて後方を見たら近い直線距離を遠く廻って来たので、その為走行距離がだいぶ増えている事でした。

その事について以後に知り合った田尻さんに聞いたら、当時の鉄道工事はイギリスの会社の請負工事で、工事の施工距離が多いほど請負額が高くなり、それに土量の掘削量が少なく、盛り土の量も少なくなり、請負業者には利益倍増となって大変有利との説明でした。そんな事で新開地の開拓事業を利用して一儲けしようとする業者の多い移民国の実情を知る事が出来ました。その後仕事の関係で多くの鉄道線を利用していました。

ミナス州ベロオリゾンテ市に30年程住みましたが、息子達はサンパウロ州に住み、3人の孫達が居るのですが遠いので会うのも年に数回程、隠居の身ともなり特に家内の提案もあったので、長男が住むジュンジアイ市に4月に転居しました。それにサンパウロに住む次男も近くなったので、孫たちともほとんど毎週会って過ごしています。

そんな訳で4月に転居して、先日は息子と一緒に市役所に住所の届けに行ってきた。住所届けの支所はこの町にあった以前の鉄道駅舎と広い操行場所だった所で、あっちこちに古い客車と貨車の残骸があり、そこで働いている人に、どうしてこの町に鉄道などの残骸などが多くあるのか聞いてみたら、ここジュンジアイ駅は以前ブラジルがコーヒー栽培で栄えた時期

に、サンパウロ奥地一帯から集められたコーヒーをサントスに下る海岸山脈を越える線路が出来た当時に、サンパウロ各地からの農産物もまとめて、ここから貨車に積んでサントスまで運ぶ中継場だったとの事でした。

ネットで調べてみましたら確かにサントス、ジュンジャイ間の鉄道は当時のコーヒー輸出に最重要な線路として1867年に完成しています。ただ問題はサントスとの標高差が800mもあり、それを如何にして乗り越えるかの問題でした。ブラジルに鉄道施設が始まったのは1854年でイギリスからの輸入に頼って作動していました。その様な訳でこの海岸山脈超えの鉄道施設一式を彼らに任せての施工方式でした。

最初に施工された様式は山脈の区間を数カ所に分けて、長いワイヤーケーブルを使い蒸気機関を利用したの貨車の運行でした。特に貨車に積まれたコーヒー類とか他の農産物は800m高低差のサントス港までは半日程で届くので多に利用価値がありました。

その後方式がいろいろ変更になりましたが、ブラジルのコーヒーと農産物が世界中に輸出される様になり、それにヨーロッパ各国からの移住者も多くなり、山脈超えのサントス・ジュンジャイ鉄道は大変重要な路線となりました。この鉄道事務所の係りの人の話しでは現在鉄道博物館を準備中で今年中に開館の予定だとか、完成したらぜひ見学したいと思っています。

ここで日本の最初の鉄道運行についてですが、鉄道一式をイギリスの企業を介して輸入し、始まりは1872年（明治5年）に東京―新橋間29kmが開通しました。この開通式の列車には政府関係者が多く、お召し列車となり主な乗客は明治天皇、西郷隆盛、板垣退助、勝海舟、山縣有朋、渋沢栄一などの招待乗客で、近代日本列車の運転が開始されました。

次ページはブラジルの古い車両です。





# ライオンが屋根の上で・・・！

フォス・ド・イグアス 単独 齋藤信夫

地球の温暖化が叫ばれて久しい。

この一年で、海の水位が幾センチ上がったとか、海水温が何度上がったとか、毎日のようにテレビ、新聞、雑誌等で騒いでいるが、海から遠い所に住んでいる私らには余りピンとこない。

これは温暖化のせいかどうか判らないが、地球の北半球では雨が多く、南半球では降雨が少ないように感じます。我らが住んでいるブラジルでも降雨が少なく、軽い旱魃状態に思われますが、皆さんの住んでいる所ではいかがでしょう？

我が家では、今年の春の木々の新芽の出がわるく、育ちも少々鈍く感じられ、ジャカランダなどは小枝が伸びず枯れてしまい、この3年程、あの青紫のジャカランダの花が咲きません。

そして今年十月に入って、異常に降雨が続きました。豪雨ではなく、小雨、霧雨が多く、時には強い降雨が有ったりした十月でした。

そして我が家の屋根上でライオンが吠えたのは10月20日の未明でした。余りのすごさに目覚め、時計を見ますと、夜明け前の3時で、もの凄い豪雨と、ライオンの響きでした。ライオン＝雷音で、つまり雷の音のことで、それがものすごかった。

アフリカのライオンが我が家の屋根の上で、うなり声を上げていたのではなく、ドンドン！ピカ！ゴロゴロと、あんなに凄い、ライオン（雷音）を聞くのは、たぶん我人生で初めての事でした。我が家に落ちて、木っ端微塵になるか？と正直思いましたね！毛布で「頭を隠して、尻隠さず」でした。しばらくそのまま過ごしていると、ライオンはやっと静かになり、どこかへ去って行きました。怖かったですねえ。

この日は、夜が明けても降雨は続き、滝のあるイグアス川の水量は記録的に増し、滝の平常水量は毎秒1500トンとのことなので、なんとその11倍余の1万7千トンになりました。表紙と次ページの滝と川の写真を見てください。

アルゼンチン側では、「悪魔の喉」への橋が流されてしまい、その復旧には、過去の例からみて、数ヵ月はかかるでしょう。今までも数度流された事があり、特に酷かったのは、1983年の洪水でした。滝の上流に幾つかの小島がありますが、その時には、小島が一つ、水に削られ消えてしまいました。滝も常に自然の凄さに晒されているんですね。

11月に入ると、10月の雨がウソのように、連日の快晴となりましたがもうすぐ夏だと云うのに、気温がなんと2日連続で7℃と云う、まるで冬のような気温が続いたのです。地球は温暖化で騒いでいるというのに、此处では寒冷化のようでした。そして我が家の庭では、月遅れの白いイッペーとパウ・ブラジルの花が咲きました。地球は広く大きいですね。



増水したイグアス川と通行禁止になった見物橋



白いイッペーの花



パウ・ブラジルの花



今年は一向に夏の暑さが来ません。

私の家はコンゴニャス・サンパウロ国際空港の南東に位置しています。空港の離陸地点から2キロメートル位です。本来なら飛行機は北西に向かって離陸するのですが今年は何時までも風向きが南風で夏の北風が吹きません。

今年のサンパウロの気候は35年振りの何時まで経っても夏の北風が吹かず、夏本番の暑さが訪れません。待ちに待った夏本番の暑さが2～3日来たかと思ったら、又冬の気候に逆戻りです。これでは人間おろか植物も感が狂ってしまいます。

私は今身体の調子に支障を来たし、体重が減って痩せ細ってしまい寒いのは歓迎しません。食欲は有るのですが健康状態が今一なのです。

リオ・デ・ジャネイロ州ノーバ・フリブルゴ市に住む9期の樋口氏の筍狩りも気になっていたのですが私の両手の靭帯の指と指の骨と骨を結びつける筋が弛（ゆる）み指に力が入らなくなり、折り曲げるのに曲げずらくなってしまい、遂に今年に行く事が出来ないと言いました。

樋口氏も今年天候不順で筍の為の雨と大事な気温が来ないので、ひよっとしたら筍が出ないかもしれないと言われました。

樋口氏は10月の16日に彼の孟宗の竹林の中を隈なく見て回ると、6本程伸び始めたのが有りました。その次の筍が出てくる気配が無く、雨はあったけど寒波到来で新しい筍の芽が出ない可能性があると思われましたので。地上に伸び出た筍を掘って、運送屋に頼み送ったので3日以内に届く筍だと言われました。

2日後の午後遅くに到着しました。その筍は立派な物で根元の部分の直径が13センチ程で長さは50センチ程あり、それは見事な物でした。元の節の部分も全部食べられました。来年の時期には体調を整えて是非行こうと

思っています。彼の農場には三つの突き出た山があります。その内の一番高い山の上は大きな一枚岩の山です。リオ・デ・ジャネイロ州にはその様な岩山が沢山あります。

その二週間後の日曜日の青空市場の毎年筍を売っている日系人の親父さんの屋台に昨年と違う筍が数本並べて有りました。どう見ても孟宗の筍の感じでした。その日系人の親父さんにその筍は孟宗ではないかと聞くと、いやこれは淡竹(はちく)だと言われる。ほうこれが淡竹なのか初めて淡竹の筍を見たと言うと、彼は孟宗と同じぐらいうまいと言われる。昨年一昨年持って来た筍は持ってこないのかと聞くと今年はその筍は生えないと言われ、この淡竹の方が各段に旨いと言われる。

それならと言って一番大きいのを一本買って来て食べました。確かに昨年の細い筍より旨いと思いその次の日曜日とその次の日曜日も買って食べました。孟宗と同様適度なえぐみが有りこれもいけると思いました。まだもう2～3回位持ってこられる様に市場の親父さんは言われる。ブラジルの筍は気まぐれで年に寄ったら出たり出なかったりで、当てにならないとこぼす。多分そうだろう樋口氏のあの大きな竹林でも駄目な年はぱったりと出るのを止めてしまう。

この竹には世界中に数限り無い種類の竹が存在するんだろうと思われます。その数種類の竹を拾ってみました。

孟宗： 日本ではこの孟宗竹の殆どは食用の為に栽培されている。大型で高さも10メートルに達する。中国の江南地方が原産地。

淡竹(はちく)： この淡竹は孟宗と並び竹の高さも10メートルと大型で食用に適す。原産地も中国の江南地方。別名唐竹。

真竹： 日本では最も普通の竹で日本原産。高さも15メートルと大型。日本では北海道、東北地方を除く各地で繁殖。昔はザルとかカゴなどの家庭用

品に広く使用される。養蚕地帯では蚕の飼育用の蚕敷籠に広く使用され最も利用範位の高い竹。

黒竹： 又の名前を烏竹。元は変種。全体に小型で外皮は紫黒色で諸種の器材に使用。

他に名の無い中小型の竹が沢山有ります。

小さい竹（こまい竹）には沢山の種類があり、何処にでも有ります。太いのは中指大の太さが有り、小年時代には紙鉄砲を作って遊びました。

ブラジルには竹の肌が濃い黄色で縦縞（たてじま）模様が入った綺麗な竹が有ります。それと、ブラジルには竹の直径が25センチ位の大型の竹が有ります。その竹の根は遠くに伸びて行かず上に伸びるので根元が段々こんもりと高くなります。その筍は食べられますが余り旨く有りません。

最後にパラナの同期の坂本円二氏から聞いた話を書きます。  
パラナ河には全長100キロメートル程の非常に長い島が有ります。  
ある日、坂本氏の友人がその島の近辺に魚釣りに行った折、長い島に寄り添うように有る小さな島に沢山の竹の生えた小島を見付けました。その島に上陸して見ると丁度筍がニョキニョキと生えていました。

その友人はシメタと思い沢山の筍を取ってきて、7人の友人を招待して魚と筍料理を作り楽しい夕食会を披露しました。その筍料理の全員用の大皿の一品を見て、皆さん喜んで自分の皿に取り次々と全員に廻しました。最後の友人が自分の皿に取って食べ終わった頃、最初に食べた友人がどうも腹具合が悪いといって便所に行くと、次の人もその次の人も順番に皆便所に行きました。食事どころではなく皆さん酷い目に会ったといわれました。その筍は猛毒の筍だったそうです。



皆様ご無沙汰していました。 東京 7期 佐竹宗之 11月4日

私の治療の件では、盆子原様には色々ご心配をおかけしました。

一昨日（11月2日）国立がん研究センター中央病院から2回目の退院をしました。17日間の入院中いろんな検査と処置が続き、ほぼ10kg痩せました。

そのせいか病院内をいくら歩いても膝痛が全然無くなりました。まさに「怪我の功名」なのでしょうか？

そして今日（4日）から本格的な化学療法（主に抗がん剤治療や点滴）を通院で始めます。本来なら80歳以上は手術をしないらしいですが、順番待ちもあり手術は年明けになりそうです。

正式な病名は「腓尾部癌」です。地元の基幹病院でがんが見つかりすぐ国立がん研究センター中央病院に紹介されたのが10月3日でしたので丁度1ヶ月経過しました。化学療法期間中の副作用や、手術時とその後のリハビリ期間中はかなりの体力が消耗されるので体力の維持については主治医から強く言われています。本当の戦いは今日からです。

日本でも優秀な「がん研」ですので、「まな板の上の鯉」の心境で一切お任せする気持ちです。幸い早期発見でしたし、持ち前の体力と気力で頑張っていくつもりです。

どうか皆さまも健康には充分気をつけられてお過ごしされることをお祈りいたします。

【備考】 この手紙は盆子原国彦氏から受信しました。



# 安倍晋三元首相の国葬が開催されました



会場で黙とうする参列者ら東京の日本武道館で 2022年9月27日午後



生前の安部元総理



海外要人の参列は700人程度



費用の概算は16億6千万円程度





昭恵夫人



増上寺の周りには多くの人が集まった



安倍氏のひつぎを乗せた霊柩車が、葬儀を終えて増上寺を出た（12日、東京都港区）



【読書】「一生ボケない脳をつくる77の習慣」和田秀樹著

私はこの本を持っていて、読み直してみたら参考になり勉強になりました。それで、調べてみたら絶版になっているので、会報に分割して掲載することに致します。



次ページから、この本の2ページ分ずつを横置きで掲載いたします。

はじめに

## 「感情の老化」を防げば、ボケずに若々しく生きられる

歳をとると、体力・知力もある程度は衰えてきますが、しかし意外に一般的に考えられているほどではない、といえます。

たとえば、ある統計によると、65歳以上の高齢者で、杖など歩行補助器具を使わなくても普通の速さで歩ける人の割合は、65～69歳で95パーセント、70歳以上でも90パーセント以上にのぼります。

またある自治体で行われた高齢者を対象とした知能テストの結果、言語性IQや動作性IQといった知力を表す数値の平均を見ても、73歳まではいずれも100を超えています。

……そう聞くと、まだ「高齢者」の域には達していない中年世代の方は、「なんだ、そうか。じゃあ自分自身は元気にボケずに暮らせるわけだ」と安心されるかもしれません。

しかし人間は、「思わぬところ」から、思わぬほど早い時期から老化が始まり、しかもそれを放っておくと体も見たい目も老けてゆき、ボケまで始まってしまうので要注意です。

この「思わぬところ」とは——「感情」です。感情は40代頃から老化し始めるのです。

「感情の老化」といっても、どういうことかピンとこない方もいらっしゃるでしょう。おおざっぱに言ってしまうと、「気が若い」というときの「気」が老化してくるということですが、科学的な事象として言い換えると、「脳の前頭葉が老化する」ということです。

本書の序章でもお話ししますが、人間の脳はいくつかの領域に分かれており、その領域ごとに果たすべき機能が決められています。そのなかで、人間の感情をコントロールしたり、自発性や意欲、創造性などを司るのが、「前頭葉」という領域です。

前頭葉以外の、たとえば言語理解を司る側頭葉や計算能力に関係する頭頂葉は、日常的に使うためか比較的かなり高齢になるまで、その機能は老化しません。それゆえ前述の通り、平均的に73歳くらいまでは言語性IQや動作性IQを維持することもできるのです。

一方で前頭葉は、個人差もありますが40代頃から萎縮し、老化し始めます。そのため前頭葉が司る感情のコントロール機能や、人の自発性・意欲、創造性が衰えてしまうのです。

そうすると、どのような症状が現れるかについては、これから本書の序章をはじめ全編を通して随所で触れていくこととなりますが、何より注意しておかなければならないのは、前述の通り、自発性や意欲が減退していくような「感情の老化」を放っておくと、ボケやすくなり、体も見たい目も加速度的に老け込んでいくことです。

これが「老化は脳から始まる」、「人は感情から老化する」といわれる所以です。

医学的にいうと、「体力や知的機能よりも感情機能のほうが先に衰え、感情が老化するためにボケも始まり、体も見たい目も老け込んでいく」ということ。仮に言語性IQや動作性IQがとりあえず維持できても、それ以外の面での老化やボケが始まってしまうのです。

しかしこのことは逆に、前頭葉の若さを保ち、「感情の老化」が防げれば、多くのボケ状態も未然に阻止できる、体や見たい目の老化もストップできるということなのです。

それゆえ脳から全身に広がる老化を防止するには、まずは前頭葉を鍛えておくことが必須なのですが、ではそのためには、どのようなことを行えばよいのでしょうか――。

前頭葉の鍛錬法として最も有効なのは、前頭葉の機能そのものを普段からフル稼働することです。

たとえば歩かなくなったらとたんに足腰の機能が衰える反面、普段からよく歩く人は足腰も丈夫です。

これと同じように、普段から努めて前頭葉の機能を使いこむ、つまり、

- ① 努めて意欲的になり、若々しい感情に自らを導き、
- ② 頭の切り替えを速くし、
- ③ 創造力を磨いて働かせる、

ということが大切なのです。

この前頭葉の鍛錬にあたって、特に意識しておきたいことがあります。それは、「入力（インプット）系より出力（アウトプット）系が肝心」ということです。

脳のなかで、記憶する＝入力系に関わるのが側頭葉や頭頂葉なのに対し、前頭葉の機能は、ためこまれた記憶、知識や情報をひっぱり「出す」出力系に関わっています。

この「出す力」を意識的に鍛錬することで、前頭葉全体の機能の活性化が図れるのです。

本書では、前頭葉の機能と、その老化を防止する「脳のアンチエイジング」法、つまり右記のような「前頭葉の鍛錬」の具体的方法を、様々な視座からご紹介していきます。

「いつまでも若々しくありたい」——古今東西、人類普遍のこの願いを皆さんご自身がかなえられる、その一助となれば幸いです。

和田秀樹

一生ボケない脳をつくる77の習慣 もくじ

はじめに……9

「感情老化度」テスト……18

## 序章 老化は「脳」から、若返りも「脳」から

1 | 「歳だから」と言い訳しない……22

2 | 40代以降の「脳」について知っておく……24

COLUMN 「脳の領域」とそれぞれの役割分担……26

3 | 「うつ」に要注意……30

4 | 「男性更年期」にも要注意……32

5 | 動脈硬化を防ぐ……34

6 | 前頭葉の老化を防ぐ……36

COLUMN 前頭葉の老化とは……38

## 第1章 脳の「出力系」を鍛える

7 | 「アレ」「ソレ」「コレ」を使わない……44

COLUMN 「入力系」より「出力系」……46

8 | 「まあいいか」をやめて、「思い出す」努力をする……50

9 | プライドを捨ててわからないことを尋ねる……52

10 | 日記に書き「出す」……54

11 | ブログやフェイスブックを活用する……56

12 | 新しい人と知り合う……58

13 | 身近なもので「思い出す」きっかけをつくる……60

- 14 | お金を上手に遣う……62
- 15 | お金の使い方をしっかり考える……64
- 16 | 言葉と行動を「セット」にする……66
- 17 | 無理して「勉強」するのはやめる……68

## 第2章 脳の「変化対応力」を鍛える

- 18 | 「想定外」の物や出来事を歓迎する……72
- 19 | 適度に「株」や「ギャンブル」をする……74
- 20 | 時には恋もしてみる……76
- 21 | なじみの店ばかりに行かない……78
- 22 | CDを買うなら新譜を。映画を観るなら映画館で新作を……80
- 23 | 変化を恐れず、変化を楽しむ……82

---

### COLUMN 歳をとっても苦勞は買ってでもすべき……84

---

- 24 | 愚痴を言わない。文句を言う前に、考えるくせをつける……88
- 25 | ひとつのことに30のアイデアを出す訓練をする……90
- 26 | 「これまでどうだったか」より「これからどうするか」……92
- 27 | 積極的に「失敗の可能性のある実験」をする……94

## 第3章 感情の老化・思考の老化を防ぐトレーニング

- 28 | バラエティ番組は観ない……98
- 29 | 「自分にとっての本物探し」をする……100
- 30 | 人付き合いをよくする……102
- 31 | 若い人と付き合う……104

- 32 「協調性」を気にしない……106
- 33 堂々と自己主張する……108
- 34 反骨精神を持つ……110
- 35 積極的に議論する……112
- 36 「ことなかれ主義」をやめる……114
- 37 物事をすすんで引き受ける……116
- 38 欲求にブレーキをかけない……118
- 39 40代で欲しくなったものを手に入れる……120
- 40 昔の自慢話はしない……122
- 41 本は手当たり次第なんでも読む……124
- 42 「今どきの若い者は……」は禁句にする……126
- 43 素直になる……128
- 44 「うまくいかないとき」はすっぱりあきらめ、リセットする……130

- 45 ささいなことは気にしない……132
- 46 「思い込み」の呪縛から自分を解き放つ……134

---

COLLEGE 80歳からの認知症より中高年以降の「うつ」に注意……136

---

- 47 他人の決めつけには「ツツコミ」を入れる……140
- 48 定説・常識・伝統を疑うクセをつける……142
- 49 「そうだったのか思考」より「そうかもしれない思考」……144
- 50 「ムカつく」本を読んで脳に刺激を与える……146
- 51 「権威主義」「属人主義」に陥らないよう気をつける……148
- 52 くだらないことでも趣味にする……150
- 53 「余計な知識」をどんどんつける……152
- 54 「思いつき」や「仮説」を大切にする……154
- 55 家族とは「つかず離れず」の関係を保つ……156
- 56 「我慢しない生活」を心がける……158



第**4**章 日常の行動・習慣から若返る

- 57 | いつもとほんの少し違うことをしてみる……………166
- 58 | 面倒がらずにおしゃれをする……………168
- 59 | 高い洋服を買う……………170
- 60 | 人付き合いにお金を惜しまない……………172
- 61 | 若々しい行動をする……………174
- 62 | 「体育会系の運動」より「好きなことのために動き回る」……………176
- 63 | 「ウォーキング」より「のんびりお散歩」……………178
- 64 | 「粗食系」より「肉食系」……………180
- 65 | 「メタボ」も「コレステロール」も気にしない……………182
- 66 | 「中年太り」も気にしない……………184
- 67 | 「食べないダイエット」から「食べ方を工夫するダイエット」に……………186
- 68 | 体力を温存しない……………188
- 69 | ラクチンな服は着ない……………190
- 70 | 時には「盛装」をする……………192
- 71 | 必要になったら迷わず老眼鏡をかける……………194
- 72 | 笑いを生活のなかに取り込む……………196
- 73 | 健康診断の数値は気にしない……………198
- 74 | 「健康オタク」「不調自慢」はやめる……………200
- 75 | お酒は適量を守る……………202
- 76 | 習い事でも自分なりの独自性をめざす……………204
- 77 | 「家庭内離婚」「仮面夫婦」状態を打破する……………206

# 1 「歳だから」と言い訳しない

「いやいや、もう歳だからな」

「寄る年波には勝てないよ」

という「言い訳」を言う前に、知っておきたいこと

誰しも40を超えたあたりから、スポーツ、仕事、何をやるにも20代、30代のときのような「体力」のないことに気づいて愕然とするものですが、体力だけ

でなく、何をするにも「なかなかやる気が出ない」「腰が重くなった」「熱中できない」「集中力が続かなくなった」——このような日常の「症状」からも「もう若くない」ことに気づかされます。

ここで、「もう歳だから」「寄る年波には勝てないから」「仕方がない——と、言い訳ともあきらめともつかぬ言葉で自分を慰めてしまいがちなのですが、それでは何の問題の解決にもなりません。

この「寄る年波」が「どこから寄ってきているのか」を知ること、その「波」の訪れを遅らせることができれば、「寄る年波」の影響を最小限に抑えることもできるのです。

そもそもこの「寄る年波」の大部分は、「自分の年齢（加齢）とともに『脳』に問題が生じてくること」が原因、つまり「脳」からきています。

ではその「脳」の問題とはどのようなことなのでしょうか。

この40代以降の「脳」のなかで起こっていることと、その影響について知っておくことが、「老いへの焦り・恐れ」を克服する第一歩です。

## 2 40代以降の「脳」について 知っておく

- ① 前頭葉が萎縮してくる(＝前頭葉の老化)
- ② 脳内伝達物質(セロトニンなど)が不足してくる
- ③ 動脈硬化が起こる
- ④ 男性ホルモン(テストステロン)が減少する(男女とも)

① 前頭葉の萎縮……脳の前頭葉は、人間らしい「知性」——意欲・好奇心・創造性・計画性などを司る部分ですが、早い人で40代から縮み始める、つまり老化し始めます。萎縮が進むと、感情のコントロールがきかなくなったり、思考

が平板になつたりします、

② セロトニンなどの脳内伝達物質の不足……セロトニンの減少は「うつ」を引き起こしやすくします。一時的な減少でも意欲低下やイライラなどの心の不調をもたらします。

③ 動脈硬化……脳の血管は非常に細く、動脈硬化を起こすと即、血流が悪化するため、とりわけ深刻です。脳の動脈硬化が進行すると自発性がなくなります。

④ 男性ホルモンの減少……男性ホルモンは、実は女性にもあり(量は男性の10分の1〜20分の1)、大脳の視床下部から「分泌せよ」との指令を受けた脳下垂体が、男性の場合は主に精巣と副腎、女性の場合は卵巣や副腎に働きかけることで分泌されます。しかし司令塔がいくら頑張っても加齢により精巣や卵巣、副腎の機能が衰えると、男性ホルモンは減少します。

男性ホルモンには脳に直接働きかけて、意欲を高めたり判断力や記憶力を高めたりする機能があります。男性ホルモンの減少により、憂鬱感や、集中力やアグレッシブさの欠如、判断力や記憶力の低下が引き起こされます。

## 「脳の領域」とそれぞれの役割分担

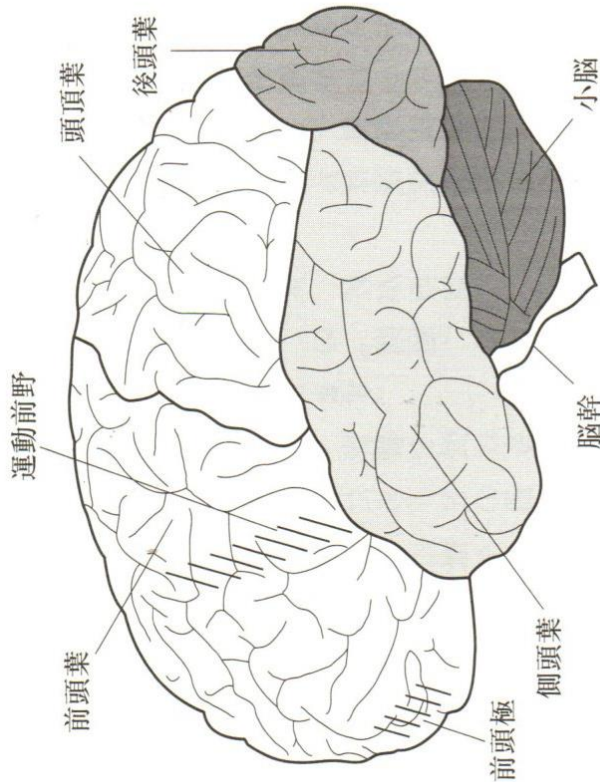
人間の脳は、大きく分けて4つの領域に分かれます。

さらに左右の半球に分かれ、右半球は体の左半身、左半球は右半身の運動や感覚をコントロールしているのですが、脳の様々な機能はこれらの領域が、次のようにそれぞれ分担して司っています。

### (1) 前頭葉

- ①前頭極（前頭葉の最も前の部位）……自発性、意欲、気持ちの切り替えスイッチ
- ②運動前野……創造性、意欲、感情のコントロールを担当

### (2) 側頭葉 側頭連合野……言語理解、形態の認知



(3) 頭頂葉 頭頂連合野……計算機能、  
空間などの認知や構成機能

(4) 後頭葉 視覚領……視覚情報の理解

このように様々な機能が各領域に分担されているため、どの領域に問題が起こるかによって、影響を受ける機能やその態様も異なっ  
てきます。

この「問題」には、脳腫瘍・脳梗塞などの  
病気、けがの他に、「老化」があります。

例えば視覚情報を司る後頭葉に問題が起きると、視野狭窄や、何かが見えているがそれが何かわからないといった症状が起きます。

計算や空間認識を司る頭頂葉に問題が起き

ると、パズルや計算がおぼつかなくなったり、簡単に道に迷ったりするようになります。

また、例えば同じ失語症でも、前頭葉の問題が原因のときには、「相手の話はわかるけれど自分の言いたいことが言葉にならない」という形（運動性失語）で、側頭葉の問題が原因のときには、「自分の言葉は話せるが、相手の話が理解できない」という形（感覚性失語）で現れます。

### 3

## 「うつ」に要注意

「やる気が出ない」「頭の働きが悪くなった」……  
そう感じるようになったら、  
まずは「うつ」の予防を心がけること。  
「セロトニン」不足は、  
うつの大きな引き金となるので要注意

40代以上の「中高年」と呼ばれる年代になって「どうも最近やる気が出ない」「活動的でなくなった」「頭の働きが悪くなった」……と感じたら、まずは「うつ」を疑ってみる必要があります。

とりわけ、中高年になるとうつになりやすくなるのは、脳内伝達物質のひとつ

である「セロトニン」不足が大きな要因といわれています。

うつ症状が起こるのは、神経細胞間や筋線維間に形成される「シナプス」という接合部での神経伝達物質の受け渡しがうまくいかなくなるのが原因のひとつとわかってしています。

シナプスには隙間があり、その隙間にセロトニンが入り込むことで神経伝達が行われるのですが、シナプスの隙間でセロトニンを受け損なうと、セロトニンは放出元に吸収されてしまいます。このような場合や、あるいはもともとセロトニンの放出量が少ないために神経伝達がうまくいかなくなると、気分が落ち込んで「うつ」になるのです。

「SSRI」という抗うつ剤（比較的副作用が少ないといわれてきましたが、最近副作用が話題になっています）では、セロトニンが放出元に吸収されるのを抑える働きがありますが、もともと放出されるセロトニンが少なければ効き目も薄くなります。うつの予防には、「セロトニン」を減少させないようにすることです（↓180頁「粗食系より肉食系」）。

## 4

# 「男性更年期」にも要注意

「うつ」だと思つたら……

男性にもある、「更年期」。

そのメカニズムと心身への「影響力」を知っておこう

アグレッシブさ、クリエイティブさがなくなってきたら、男性の場合は、「うつ」のみならず「男性更年期」にも要注意です。「えっ、男性にも更年期？」——と思われるかもしれませんが、更年期障害は女性のみのもものではありません。

人体には、ごく微量で各器官の働きや免疫機能、代謝機能をコントロールする、生命維持に欠かせないホルモンが約70種あるといます。これらの種々のホルモンは、40歳くらいを境にその分泌量が減少します。

とりわけ、女性は女性ホルモン、男性は男性ホルモンが急激に減少し、それによって体内のホルモンバランスが大きく崩れると、ほてり、発汗、めまい、頭痛、耳鳴りなどの様々な身体症状の他、無気力、集中力や記憶力の低下、イライラ、不安感、抑うつなどの心因的な症状が現れます。これら不定愁訴が「更年期障害」と呼ばれるものです。

日本人はこの心因的な症状が強く現れやすい傾向があり、「うつ」と診断された人のなかにも、実は「更年期障害」という人も相当数いるとみられています。

女性の場合は「閉経」を伴うため比較的わかりやすいのですが、男性の場合なかなか意識したり自覚したりする機会もないだけに、「更年期障害」には要注意です。

## 5 動脈硬化を防ぐ

「自発性の低下」は脳の動脈硬化の“黄信号”。  
脳の血流が悪化すると、  
脳の機能低下が徐々に進行。  
早めの手立てで最悪の事態を未然に防ごう

動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞など、生命の危機にかかわる疾病に直結します。  
脳以外の部位に動脈硬化ができた場合は「コラテラル」と呼ばれる“サブ

の血流路ができて、ある程度までは血流も確保されます。

しかし、脳の血管は非常に細く、そのひとつひとつが脳の小さな部位に血液を供給しているため“サブ”の血流路が形成されにくく、血流の悪化は避けられません。脳の血流が悪くなれば、様々な脳の機能に支障が及ぼされることとなります。

また、脳の動脈硬化は自発性の低下を招き、何もしないで一日中ぼーっとしていたり（そのため、「認知症」と間違われることもある）、そこまでひどくなくても、仕事の上でのイニシアチブがとれなくなったり、言われたことはやつても自分からは何もしようとしないなど積極性が欠けたりして、その結果、会社員生命、社会的生命まで危うくすることもあります。

40歳を超えて、「なんとなくやる気がなくなってきた」「何かを始めることが億劫だ」と感じるようになったら、「脳の動脈硬化」の黄信号かもしれません。体の発する信号を見逃さず、早めの対策を行うことです。



## 6 前頭葉の老化を防ぐ

前頭葉の機能は、

- ①意欲と感情のコントロール
- ②思考のスイッチング
- ③クリエイティビティ

前頭葉が萎縮して老化すると、これらの機能が低下する。一方でこれらの機能を保つことで、前頭葉の老化自体が抑えられる

「気が若い人は、見た目も体も若々しい」——とは、多くの人が認めるところでしょう。

この「気」とは「気持ち」のこと。それはまた「感情」と言い換えることも

できますし、さらにそれらは「意欲」や「思考」、それに「創造性（クリエイティビティ）」にもおのずと現れてくるものです。

これら「意欲・感情、思考、クリエイティビティ」を司るのが、脳の「前頭葉」です。

したがって、ある人の「意欲・感情、思考、クリエイティビティ」の如何をみればその人の前頭葉の状態もわかるのですが、一方で「意欲・感情、思考、クリエイティビティ」をいかに若い状態に保つか、いかにコントロールするかによつて、前頭葉の萎縮、老化を抑えることもできるのです。

しかもそれは決して難しいことではなく、ライフスタイルや日常の習慣、嗜好や性向、また思考法をほんの少し変えるだけ、修正するだけで意外に簡単にできるものなのです。

次章からは、体のなかで最も「アンチエイジング」のカギを握る脳の「前頭葉」の老化を防ぐ様々な奥義をご紹介していきたいと思っております。

## 前頭葉の老化とは

人間の脳は、歳をとると萎縮します。この脳の萎縮こそが脳の老化ということなのですが、とはいっても、スポンジがひからびるように脳全体が一気にしぼんでしまうわけではありません。

脳のなかで最も早く萎縮し始める（＝老化し始める）のが、前頭葉です。そしてこの老化（神経細胞の減少の加速）は、なんと40代くらいから始まることがわかっています。

「年寄り」どころかまだまだ働き盛りの年代から始まってしまうというのは初めて聞く方には相当ショックだと思いますが、では、この前頭葉が老化すると、どんな症状が起こるのでしょうか――。

前頭葉の主な機能は、

- ①意欲と感情のコントロール、
  - ②思考のスイッチング、
  - ③クリエイティブイティブイ（創造性）
- です。

それゆえ、前頭葉の老化によって、

- ①自発性や意欲が減退する、感情が老化する、
- ②ある感情や考えから別の感情、考えへの切り替えが悪くなる・できなくなる、
- ③新しい発想や、創造的なことができなくなる、

という症状が起こります。

具体的には例えば、感情のコントロールが  
 きかなくなるために怒りっぽくなり、さらに  
 感情のスイッチングがうまくいかないために、  
 一度怒りだしたらいつまでも怒っている、と  
 いったことが起こります。

また、自発性や意欲が減退するため、何か  
 につけて面倒くさくなったり、体を動かすの  
 が億劫になります。

創造性がなくなるので、アイデアも出てこ  
 なくなり、考え方も平板になります。

実際に症状は様々な形で現れてくるので  
 が、前頭葉の老化を示す萎縮の様子は、MR  
 イスキャンなどの画像でははっきりと見てと  
 れるにもかかわらず、本人はなかなかその症

状に気づかないという厄介さがあります。

前頭葉の機能は、いわば「人間らしさの源  
 泉」ともいえるのですが、使わなくても不自  
 由はしませんし、生きていくことはできます。  
 この点が、前頭葉の老化を自覚しにくくして  
 いるといえるでしょう。

以下は次号へ続けて掲載します

## 【編集委員メールアドレス、ご連絡用電話番号】

そがよしなり

曾我義成 ysoga@rimobloco.com.br 事務所(Escritório) 11-4057-2377

携帯(Tel. Celular) 11-97120-0863

ぼんこはらくにひこ

盆子原国彦 kbonkohara@live.jp

おさだたかとし

長田譽歳 takatoshi.osada@gmail.com 自宅(Residência) 11-5563-6929

こやまのぼる

小山徳 tokukoyamano@gmail.com

しかたすすむ

志方進 ssshikata@gmail.com 自宅(Residência) 15-3279-1521

皆様ふるってご投稿ください。ご投稿を受信しましたら、着信通知を発信しておりますが、ご投稿の到着を確認してください。

ご意見、ご提案、お叱りなどもお寄せください。

## 【忘年会】

今年の忘年会は12月17日(土)11時30分からニッケイ・パラセ・ホテルで開催されます。皆様、奮ってご参加ください。(4頁参照)

## 【住所・電話番号】

住所や電話番号などを変更された場合は会長または編集委員へお知らせくださるようお願いいたします。

## 【お願い、お知らせ】

次号は2月上旬に発行予定です。

ご投稿は1月20日(金)頃までにお問い合わせ致します。

## 【編集後記】

今号も多くのご投稿をありがとうございました。

相変わらずのコロナ禍ですが、皆様お元気でお過ごしください。

