新年雑感

沈黙は共犯！

中澤正夫

これは「櫛田ふき」さんの言葉と聞いた。月1回、金曜夜、1人の女性が官邸に向かってギターを弾きながら歌っている。聴衆はいない。1人歌いである。参加者も気が付かないことが多い。シンガーソングライターである彼女は、「何言っているんだ！ふざけるんじゃない！原発なんていらない」「憲法を変えるなんて、ふざけるんじゃない！」と声を張り上げる。1時間余、歌い続けている。安倍政権の暴走が続く今、「黙っているのはその政策を認めることになる、だから1人でも歌う、国の中枢に向かって抗議する」のだと言う。彼女をそう駆り立てたのは、参加した官邸前行動で見た若き青年だったという。同じくギターを抱えて抗議の歌を歌っていたという。それに触発されて「誰1人聞いてくれなくても、国民として意思表示すべきだ、そうでないと自分も共犯者になってしまう！」と自分も歌い始めた…と教えてくれた。彼女の名前は横井久美子。70歳である。今も現役の歌手であり勢力的にライブをこなし、熱狂的なファンを持っている。

30年余前、彼女がやっていた「新宿夜塾」というトーク・ライブの第2期塾長を引き受けて以来の友人である。彼女は原爆訴訟、薬害スモンなどの現場に出かけては歌い、励ますし、社会の不条理を訴え続けてきている。いつも被害者、弱者の味方であり、その行動はニカラグア、チリ、南アフリカ、ヴェトナム（枯れ葉剤被害児）に及び、いまはネパールの西部僻村でギター教室を開いている。社会派歌手としてよく知られている。

いま3・11の惨状が人々の記憶から次第に薄れつつある。官邸前に集まる人数も減ってきている。官邸前行動こそ、わが国の歴史に初めて現れた自発的市民行動である。誰からも組織されない個人が自分の意思で集まってきている。政党や労組などの主張は禁止である。たくさん集まっても、そこにあるものは「個人対国家」の図式、民主主義の原点である。横井さんも同じである。

私は横井さんのこの静かな抗議活動を聞いてとても励まされた。私も歳だが彼女も70歳である。そして多忙である。私も、原発の危険さは頭でわかっているつもりであった。しかし、反対運動に加わったことがない。「沈黙は共犯」どころか沈黙は「加害者」と知って贖罪のために定期的な福島支援を行っている。だから通じ合う「同じ思い」を感じたのである。辛いことや哀しいことを忘れてゆくのは健康な「こころ」、人に備わった安全装置である。だが決して忘れてはならないことは、忘れてはならないし、日常生活の中で風化させてはならないのである。そして何よりも、「自分一人、動いてもなあ…」と思わず、たった一人でも、嫌なものは嫌、と上や権力に向かって即座に言う権利（直接民主主義）と勇気を失ってはならない。沈黙するのは、どんな悪法よりも「亡国への道」であるからである。

サプリメントに頼らない生活

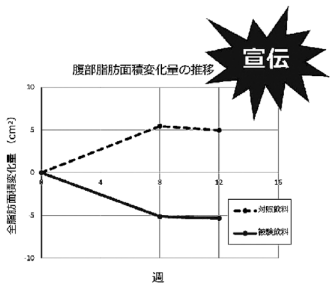
薬剤師　藤竿伊知郎（外苑企画商事）

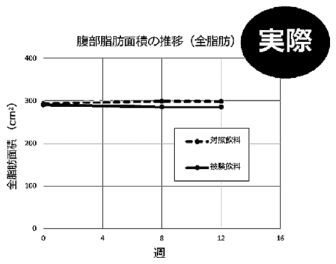
（8）誇張した効能宣伝にご注意

食べ過ぎ・飲み過ぎで、ダイエットに役立つトクホが気になるのでは無いでしょうか。トクホの茶系飲料が人気を集めています。その中で年間売上額1位は「伊右衛門特茶」です。

ケルセチン配糖体が脂肪分解酵素を活性化し、体脂肪を減らすのを助けるとして、トクホの表示許可を受けました。宣伝の中では「体脂肪を減らす」と言いきっています。

その効果を申請したときの研究では、軽度肥満の成人172名を2群に分け、3カ月間服用した結果を比較し、対照とした緑茶飲料より体脂肪面積が有意に減少したとしています。





しかし、減少したのは291平方cmの腹部脂肪面積に対し1・8%でしかなく、体重（平均70kg）・ウエスト周囲（平均91cm）に変化はありません。さらに、6カ月間飲んだ別の実験で3カ月以降、減少は下げ止まっています。

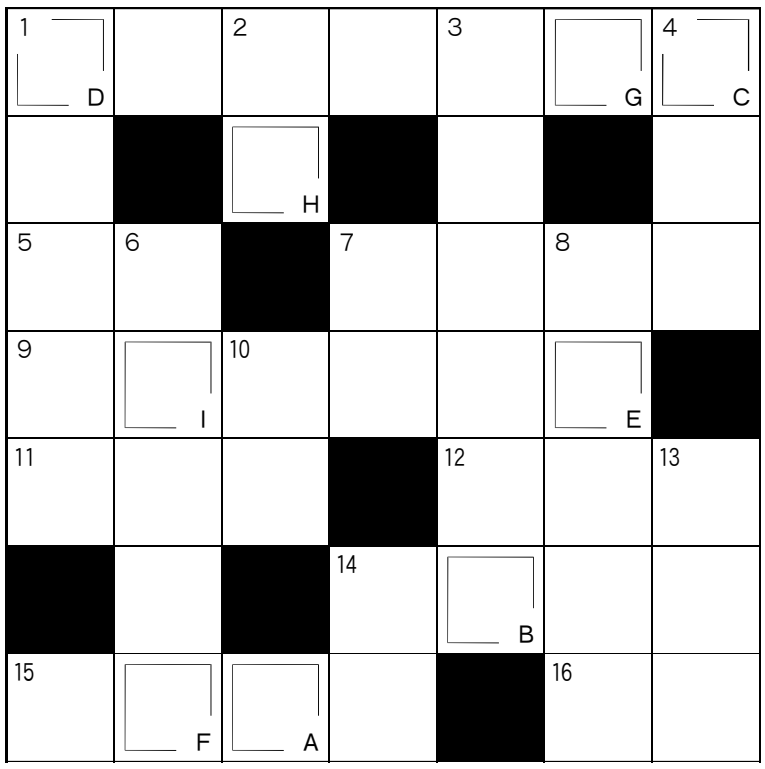
宣伝に使われている実験結果のグラフ（左）では、「腹部脂肪面積変化量」を示すことで変化を過大に見せています。トクホのコーラと同じような、誇張した広告です。

ケルセチンはビタミン様物質で、タマネギなど多くの植物に含まれています。俗に、「血管に良い」「脂肪吸収を抑制する」「関節に良い」などと言われていますが、ヒトでの有効性を示す研究は乏しく、体脂肪を減らすという研究はサントリー以外に見当たりません。

試験期間中に摂取した平均エネルギー量は1864kcalで、2011年の国民健康・栄養調査で成人の平均摂取量1846kcalとほぼ同じでした。普通に食べながら、太りすぎをサプリメントで解消するのは難しいようです。これで1カ月5000円を消費するのはもったいないと思います。

新春クロスワード

〈ときかた〉A～Iの枠内の文字を順に並べてください。それが答えです。



タテのカギ

1　1年ほど前に噴火し、現在もどんどん膨張を続ける小笠原諸島の島
2　1年で一番昼間が長い日
3　スターリン、ヒトラー、フセインと言えば
4　大相撲で四つに組んだ状態
6　横浜崎陽軒と言えば
7　留守にする時は○○をかけましょう
8　秘境や人跡未踏の地を冒険する人
10　お餅つきの必需品は「きね」とこれ
13　冬鳥の一種。漢字だと「鵜」
14　元素記号Agで表されます

ヨコのカギ

1　健診。あちこち調べてもらいます
5　「熨斗」と書きます。贈答品につける紙
7　雨に濡れた傘を置くところ
9　12月14日に実施されたのはこの選挙
11　これでパソコンのカーソルを動かします
12　血を止めること
14　マフィアなど暴力的な犯罪集団のこと
15　プロ野球ロッテの本拠地のQVCマリンフィールドの最寄り駅。○○○○幕張駅
16　A4、B5などで大きさを表します

〈応募方法〉ハガキに答え・氏名・住所・年齢を明記のうえ、〒151―0051東京都渋谷区千駄ヶ谷1の30の7東京勤労者医療会『くらしと健康』編集部まで。

◇◆景品◆◇

正解者のうち抽選で1名様に健診センターの「半日ドック券」をプレゼント！

項目は胃カメラ、腹部エコー、眼底カメラ、胸部レントゲン、検便、採血など。ふるってご応募ください。

〈しめきり〉1月13日

作　あびこ診療所職員家族　原島達哉