くまやく健康だより

発行：一般社団法人 熊谷薬剤師会　市内全小・中学校配布 ―― 2017年11月 1 日　第32号

小児肥満の話

●肥満の原因

遺伝。体内環境、出生体重：子宮内の低栄養状態と出生後の相対的過栄養。食事：朝食抜きが午前中の活動の低下、昼食夕食の量の増加を招く。テレビ、メディア：夕食後のテレビ視聴時間が長い。幼児は空腹でなくても食品の宣伝を見ると食事量が増加。運動不足。その他：生活の夜型と睡眠不足。親からの受動喫煙。乳幼児期の成長の様子。

●「遊び」の中で発達する運動能力（歩く・走る・跳ぶ・受けるなど）

「学業成績」も運動することによって、向上するといいます。運動することによって、脳由来の神経栄養因子が増加します。また、運動すると、良い睡眠が摂れるようになる、脳の機能も向上するなど良いスパイラルとなります。そして、成績が上がるとさらに「自信」や「やる気」がわいて来ます。運動すると、成長ホルモンの分泌が促され、身長が伸びる、骨も強くなります。

●肥満の予防と改善

小児のメタボリックシンドロームが、将来の高血圧、高脂血症、糖尿病などの「生活習慣病」につながってしまいます。

1週間の運動時間が1時間以内の人は、要注意！
「子供の生活不活動病」正しい生活習慣に改めましょう

塾や習い事に通うことが多い人、テレビやゲームやスマホ、インターネット等の室内遊びに夢中になっている人は運動不足に要注意です。

- 体を使った遊び、生活活動、体育など、毎日最低1時間は体を動かしましょう。
  体力の低下、肥満、心のもやもや、社会性が身につかない事などの予防にもなります。
  肥満対策には、無酸素運動（筋肉トレーニング）よりも有酸素運動（持久トレーニング）が適しています。
- 早寝早起き、朝食を必ず食べて、規則正しくバランスの良い食事をしましょう。
  一人で食べる（孤食）は避けて楽しくおいしく食べましょう。
- おやつは必要なエネルギー量（年齢別必要摂取カロリー）の1/5までにしましょう。
- 睡眠不足は肥満になりやすくなります。

市町村で開催している「健康フェア」等に家族全体で参加することも良いでしょう！

●●●●▶ 一般社団法人 熊谷薬剤師会公式ホームページ ・ http://www.kumayaku.com ◀●●●●

〈広報出版部　坂田浩一〉

聖天山境内 九棟

国登録有形文化財（建造物）登録 ㊦

妻沼 聖天山について

◆**由緒と歴史**：妻沼聖天山は、高野山真言宗の準別格本山で、奈良の生駒山宝山寺、浅草の待乳山本龍院と並び日本の三大聖天の一つと言われております。

開かれたのは平安時代末期の治承三年（一一七九）で、武蔵国幡羅郡長井庄の庄司・斉藤別当実盛が、領民の安泰と平和を願い、領民の心の拠り所として聖天堂を建立しました。

◆**建築物**：本殿の歓喜院聖天堂は江戸時代中期の建物で、日光の流れを組む職人達の技術力の高さと庶民の浄財により修復が果たされ、国宝に指定されています。

山門の貴惣門は彫刻のすばらしさ、技術面の高さなどから国の重要文化財に指定されています。

その他平成二九年五月二日付けで本殿、貴惣門などを造った職人達が関わった九件の建物（籠堂、鐘楼、閼伽井堂、三宝荒神社、五社大明神、天満社、仁王門、水屋、平和の塔）が国の登録有形文化財に認定されました。

執筆：鈴木　忍
監修：山下　祐樹
資料：江南文化財センター

◆平和の塔

木造多宝塔、銅板葺、建築面積17㎡
（昭和33年建立）

「平和の塔」は、境内北方の盛土上に建つ総欅造の多宝塔で、昭和26年に締結されたサンフランシスコ平和条約を記念し、戦没者の供養と世界恒久平和を祈願して建立されたものです。

内部には、十一面観世音菩薩や大日如来、弘法大師などの仏像が安置されています。大工棟梁は林亥助です。

◆仁王門

木造平屋建、銅板葺、建築面積75㎡
（明治27年建立）

「仁王門」は、参道の奥、聖天堂の正面に建つ大規模な門で、左右に仁王像を安置しています。屋根は入母屋造瓦棒銅板葺で、中央の虹梁には花鳥の精緻な彫刻を飾っています。大工棟梁は林正啓と伝えられています。万治２年（1659）建立された仁王門は、明治24年に隣接するイチョウが暴風雨により倒木し、建物が倒壊。再建されました。

◆天満社

木造平屋建、銅板葺、建築面積3.8㎡
（天明５年（1785）建立／平成23年改修）

「天満社」は、聖天堂の背面、五社大明神の南側に位置する一間社流造、素木造、銅板葺の小社です。軒廻りの彫刻など、三宝荒神社とほぼ同じ形で、境内の形成過程を知ることができます。

均整の取れた垂木も特徴。大工棟梁は林兵庫正信です。

◆閼伽井堂

木造平屋建、銅板葺、建築面積15㎡
（江戸後期建立）

「閼伽井堂」は仁王門の南に位置する木造平屋建、入母屋造銅板葺の建物で、中央に井戸を据えた土間と水天宮を祀る一室からなっています（閼伽井とは弘法大師が修行で用いた清浄水の井戸を意味）。

軒廻りに精緻な彫刻を施してあります。

大工棟梁は、貴惣門を建てた林正道、彫刻は３代目石原常八の息子、高沢介之助と伝えられています。