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 ―― 2016年 5 月 1 日　第23号

爪の話

爪はケラチン（たんぱく質の一種）で出来ていて、皮膚の表皮が変化し硬くなったものです。

◆巻き爪（爪が内側に湾曲した状態）の原因

爪の形や硬さ、加齢（爪の水分が減り硬縮し、爪の下層の柔らかい部分を巻き込む）、運動不足（歩行によって地面から圧力がかかり、爪が自然に湾曲する力に対抗しています）、靴の大きさが合っていない（爪の負担が増加）、爪の切り方など。

◆正しく爪を切りましょう！

手の爪は爪の白い部分を１ミリ程度残し、２週間に１回くらいは切りましょう。

足の爪は伸びるのが遅いですが１ヶ月に１回くらいの頻度で切りましょう。

- 手の爪は自然に丸い形に切りましょう。
- 足の親指は真っ直ぐに切りましょう（スクエアカット）。
- 指に沿って角を切り込むと肉に食い込みやすくなり、巻き爪の原因にもなります。

足の臭いの原因は「汗」「角質」「雑菌やバクテリア」

◆体の臭いの主な原因は？

「皮膚常在菌（毛穴や皮膚の表面に住む微生物）」によって、汗（汗腺から分泌）と、皮脂（皮脂腺から分泌）のたんぱく質や皮脂の成分が分解された腐敗臭（低級脂肪酸類に分解された臭い等）などが主な臭いの原因です。

汗腺は主に「エクリン汗腺（無色透明の汗を出す）」や「アポクリン汗腺（臭いのもとになるたんぱく質や脂質などを含む汗を出す）」などがあります。

足裏の汗腺は、１cm^2 あたり 300 個近く存在し、１日に約コップ１杯分もの汗をかきます。

「白癬菌（水虫の原因）」は、汗や垢（角質層が新陳代謝などではがれたもの）をエサにして繁殖します。

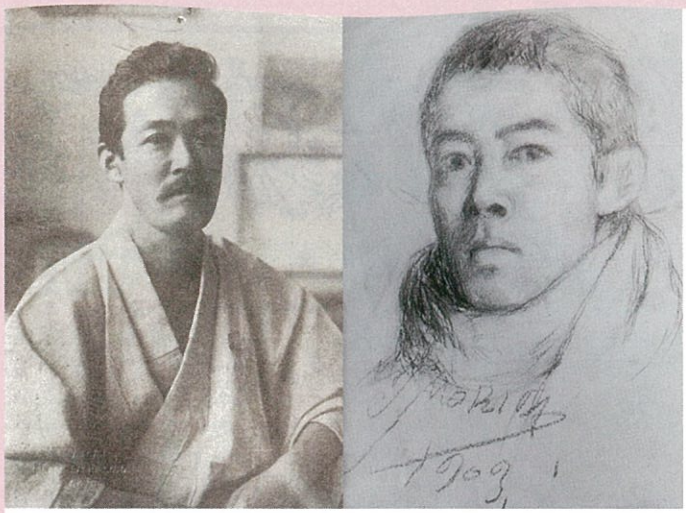
靴や靴下は、出来るだけ湿気でジメジメしないように清潔にしましょう。

平成28年度 市民公開講座 第5回「薬と健康フェア」

- **日時**：平成 28 年 6 月 26 日（日）11 時 30 分～ 16 時
- **場所**：江南総合文化会館 ぴぴあ　〈入場無料〉
- **講演**：「認知症の予防と治療」
  世界初の認知症抑制剤開発者による特別講演 ほか

●●●●▶ 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〉



平野人・森田恒友 ふるさとに美を見る 前

森田恒友「尾瀬沼」

森田恒友は大正・昭和期の洋画家。南画の伝統を近代絵画によみがえらせた画家の一人です。ヨーロッパで得たリアリズムを基本に西洋画の写生を水墨画の上に生かし、自ら平野人と号し、関東平野の利根川沿いの自然を写生し、閑静な生活の中に心の澄んだ素直な作品を描きました。

恒友の魅力は、自然風物への詩情と、人としての純粋な心、清潔感です。その特質が画面にただよい、水の如く静かでしんの強い作品が生まれました。

また、名文家としても知られ、雑誌等に折々執筆した随筆などを集め『恒友画談』『画生活より』『平野雑筆』等が没後、刊行されています。

恒友は大里尋常高等小学校では高等科の一年から三年へ飛び級するほどの秀才でした。東京で絵の修業をしたいという希望は父に許されず、熊谷中学へ進学。胃病のため中途退学し、自宅で療養していました。この間、和漢の書籍を読破し、新聞雑誌の挿絵の模写に励みながら、家業である質屋の帳簿付けを預かりました。中村不折を頼って上京したのは、その夫人が三ヶ尻出身であった縁によります。

実家から「分家するか、外遊するか」と問われ、外遊への援助を選びました。この時若き日に影響を受けたセザンヌの生家を訪れ、またドーミエ、ゴヤの絵にふれました。翌年末帰国、その足で京都博物館の絵巻展に直行。特に鳥羽僧正の素描に感動したそうです。

新しい美術運動の意気に燃え、文筆にも優れ、新聞雑誌などへの随筆発表も多くありました。郊外の生活を尊び、代々木時代を経て中野へ居を構えました。

「さきたま新聞」小川美穂子

森田恒友　年表

- 1881(明治14)年… 埼玉県幡羅郡玉井村（熊谷市久保島）に森田彦三郎の三男として生まれる。
- 1901(明治34)年… 画家を志して上京し、小山正太郎の主宰する画塾『不同舎』に学び、また、中村不折に師事した。
- 1902(明治35)年… 東京美術学校（現・東京芸術大学）西洋画選科に入学、そのころ青木繁の強い影響を受けた。首席卒業後は研究科へ進む。
- 1907(明治40)年… 研究科を退学し、石井柏亭、山本鼎らと美術誌『方寸』を創刊して、同誌に挿絵や芸術論を発表した。第一回文展で『湖畔』入選。柏亭、北原白秋らと『パンの会』創設。新聞社の挿絵画家としても活躍した。
- 1914(大正3)年… 絵の勉強のため欧州に渡り、印象派を学ぶ。
- 1922(大正11)年… 小杉放菴、倉田白羊、梅原龍三郎らとともに『春陽会』創設。
- 1929(昭和4)年… 帝国美術学校（現・武蔵野美術大学、多摩美術大学）の創設とともに洋画科主任教授となった。
- 1933(昭和8)年… 没。胃癌のため。

※参考『森田恒友展－平野人・そして水墨画の世界－』
熊谷市立図書館　平成9年