

# 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 — 2020年 9月 1日

第49号

## けんこうぞうしんふきゅうげっかん 「健康増進普及月間」 9月1日～9月30日

1に運動 2にしっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

健康に対する国民一人ひとりの自覚を高め、健康づくりの実践を促進していくことを目的として制定されました。

近年の国民の健康水準の向上は目覚ましく、平均寿命は著しく伸長しましたが、人口の高齢化や社会生活の変化によって、生活習慣病の増加等が問題になっています。そこで、個人の生活習慣を改善して健康を増進し病気になるないように、運動・食生活・禁煙の3分野を中心に実際の行動を促しています。2014年からは、健診・検診の受診を新たに加えた4分野で更なる健康寿命の延伸を目指しています。

### ●「早寝・早起き・朝ごはん・体を動かす習慣」

新型コロナウイルス感染症（SARS-CoV-2）拡大防止のために長らく外出を自粛して、家にいる時間が多くなっている人も多いと思います。ともすると、生活リズムが乱れ、運動不足等がいつの間にか生活習慣になっている場合が考えられます。

大人では将来的に、生活習慣病やフレイルにつながる恐れがあります。

### ●「スマート・ライフ・プロジェクト」（厚生労働省が進めている国民運動）について

#### \* 毎日10分の運動をプラス

毎日10分の時間にメニュー化して（ラジオ体操など）、2週間程度続けてみましょう。体力の向上はもちろん、気分転換やストレス解消も期待されます。

#### \* 1日あと70gの野菜をプラス（1日必要とされる野菜の摂取量は350g。日本人の平均摂取量にもう一皿（70g）を加えた量）

野菜の不足分70gは野菜炒め1/2皿程度プラスしましょう。生野菜よりは温野菜の方が食べやすいでしょう。色とりどりの食卓を囲みましょう。主食3・主菜1・副菜2をバランス良く。食事は量より質（栄養バランス）です。手軽な食品だけでは糖質や脂質に偏りがちです。

#### \* 禁煙でタバコの煙をマイナス（自分のため、周囲の人のためにも）

タバコを吸わない人が受ける受動喫煙では、有害物質が蓄積されて多くの悪影響が生じる恐れがあります。

#### \* 健診・検診で定期的健康チェック

病気の予防や早期発見・早期治療には、定期的な健康診断・がん検診等を受けましょう。



\*フレイル：健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

# くまがや ちめい あじ 熊谷の地名を味わう



くまがやし はが あらかわ  
熊谷市を流れる荒川

あなたは  
どの説を  
信じる!?



## 「熊谷」という地名

「熊谷」の語源には諸説あります。この地名を見ると、平安時代末期から鎌倉時代にかけて活躍した武士で、後に仏の道を歩んだ熊谷次郎直実が思い浮かびます。



熊谷次郎直実像  
(制作：北村西望)

直実の父である直貞が人々を悩ませていた大熊を退治したことから、この地を「熊谷」と名付け、自分の名字とした伝説があります。その後「くまがい」という武士の名前として広く知られました。

また、平安時代に、この地域の人々に信仰される神社が置かれたことから「神谷」と記された「熊」に変化し地名となったという説もあります。(『埼玉県地名誌』)

また一方で、稲作に関連した地名という考え方もあります。

す。稲作は、日本神話に登場する「熊襲」と呼ばれる人々によって日本で定着したという言い伝えから、『古事記』や『日本書紀』では「稲」を「くま」と読む説があります。この点から、稲が収穫できる場所として「くま」という名が残り、「熊」に変化したというものです。(『熊谷市史稿』)

有力な説として、地域の自然環境に由来する考え方があります。その一つが、現在の荒川の流れと関係しているという説です。荒川が曲がっている地で人々が生活し、「曲谷」と呼ばれる。「曲」の文字が同じ読み方「熊」に変化し地名となったと推定されています。(『埼玉県地名誌』)

他に、広い平原の中で、隈なくぎつしりと、茅と呼ばれる水辺の植物が茂る場所として、「クマカヤ」と呼ばれたことから、後に現在の名称となったという伝承もあります。(『熊谷郷土会誌12号』)

また、ユニークな説として、アイヌ語から地名が誕生したという研究もあります。アイヌ語

で「魚を乾かす場所」を意味する「クマカヤ」が語源で、荒川の流れを生かした魚の漁から地名となったというものです。

## 郡家の「久下」と荒川の影響

鎌倉時代に熊谷氏との領地争いで知られる久下氏の名を残す「久下」も歴史ある地名です。701年「大宝律令」という法律によって全国の国・郡・里が定められました。その際の郡役所を「郡家」と読み、この地にあったことから、似た読みの漢字が当てられ「久下」となったという説があります。

また地形的に見ると、荒川に隣接し、度々起きた洪水の歴史から、水があふれて堤を崩すことを意味する「クケ」という言葉が「クゲ」に変わり、地名となったと考えられています。(『埼玉県地名誌』)

熊谷と同じく、久下もアイヌ語から誕生したという説があります。

アイヌ語から誕生したという説があります。



久下地区に生息する  
クサシトミヨ

す。川場で漁を行う場所を意味するアイヌ語の「クケイ」から名付けられたというものです。この地域には元荒川の源泉があり、ムサシトミヨという貴重な魚が生息しています。

## 「佐谷田」と「熊谷」の谷

久下の近くの「佐谷田」には、熊谷と同じく谷という文字が含まれます。佐谷には、小川の意味がある一方で、谷は山の谷間を意味するだけでなく、水辺に茅などが多く生える低湿地に与えられた地名と考えられています。これは熊谷と同じく、「谷」のつく地名は山地よりも平野に多いという研究に基づいた説です。(『埼玉県地名誌』)

熊谷、久下、佐谷田の語源について、どの説が正しいかという点については確定できませんが、それぞれの地名は地形や自然と密接に関わって誕生し、長い歴史を経て今に引き継がれていることは明らかです。

熊谷市立江南文化財センター

山下 祐樹