

# 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3月1日

第46号

## 春に備えて健やかな体をつくりましょう！

まもなく草木が生き生きと成長する春本番です。冬の静から動き始める春は「発生の時期（芽生え生き生きと栄える時期）」であり、冬の間じっと力を蓄えておいて、それを利用して成長します。例えば、植物は開花の時に備えて冬の寒さをじっと耐えて力を溜め込み、やがて蓄を大きく膨らませて見事な花を咲かせますね。私達も、入学や進級、卒業など新しい環境で成長する時期になります。

ところが、本来は蓄える時期である冬に無理をしたり（活発に行動しすぎる、あるいは運動不足）、食事のバランスがくずれる（野菜不足でビタミンやミネラルが不足する、糖質のもとになるでんぷん質に偏りタンパク質が不足する）など、必要な栄養素が十分満たされない、ストレスの蓄積などが原因となって、春になってから体調がすぐれないことがあると言われています。

今年は新種のウイルスの流行、花粉の飛散が早まるなど、その他の病気も予防し改善するために、免疫力を高めることが大切になっています。寒い時期には風邪、インフルエンザなどの感染症の予防に気を使ってきたと思います。手洗い（接触感染）、咳エチケットやマスク（飛沫感染）も大切ですが、寒い時期はもちろんのこと、これからも免疫力を増強するといわれている「体温を1℃上げるような生活」を心がけて新陳代謝を促しましょう。

- 1) 体操、筋肉運動を少なくとも1週間に2～3回おこなう
- 2) 水分と塩分の補給も忘れない（運動で失われる）
- 3) 体を温める食材（赤身の肉、卵、魚、根菜類…生姜など、黒砂糖）などを積極的に食べる
- 4) お風呂は湯船にゆったりとつかる（シャワーで済まさない）



※参考：国民の果たすべき役割 — 「感染症の予防の総合的な推進を図るための基本的な指針」より  
 国民は、感染症に関する正しい知識を持ち、その予防に必要な注意を払うよう努めなければならない。  
 また、感染症の患者等について、偏見や差別をもって患者等の人権を損なわないようにしなければならない。

# おおさと ちめい あじ 大里の地名を味わう

「船木台」・「屈戸」・「相上」・「吉所敷」  
「青山」・「小八林」・「恩田」・「高本」



おおさと ちめい あじ  
大里地域から眺める荒川と熊谷の市街地



二十一世紀の「熊谷市」の合併前、旧町名の冒頭には、「大里郡」という名称が付いていました。現在の熊谷市に位置する旧大里町、旧妻沼町、旧江南町の旧三町は、特色ある文化と郷土が現在も引き継がれています。特に各地に残されている地名には、自然や歴史と関係した言葉が多く、改めて目を向けることで新たな発見をすることもできます。今回は、郡名と同じ大里地域の地名に着目します。

## 大里の地名

大里は、大きく開拓された地の人々が住む里という意味で名付けられ、奈良時代には荒川周辺を呼ぶ地名として使われていました。「条里制」と呼ばれる土地整備を行ったことの名残ともいわれています。熊谷市の大里地域には、荒川の関わりによって付けられた地名が多いのが特徴です。

## 荒川と人々の生活

「船木台」は、船の往来があった「船来」の地から名付けられたとされています。また木製船の原産地から名付けら

れたという説もあります。大里地域は度々、水害に見舞われ「備え舟」を持った家が多く、洪水の時に使われていました。「屈戸」は、「屈」は曲がる、変形するという意味から、洪水による地形の変化を示しています。また、荒川対岸には熊谷市久下という地名があり、「くつ」と「くげ」の発音が似ていることから、語源は共通しているとの研究もあります。「相上」は、和田吉野川の流れて、土砂が堆積する「沖積運動」が起き、天井川のような高い地形ができたことから、相上という地名が生まれました。周辺を発掘調査すると、自然堤防にある遺跡は他より深い位置で確認されています。相上の吉見神社では、水害除けや五穀豊穡などが祈願され、江戸時代中期から続く相上神楽が奉納されています。

## 地名の伝説

「吉所敷」は、「吉所」良い場所、「敷」は「平らに敷く」ということで、土地の均整がとれた場所という意味が伝わります。良い穀物が採れるた

めに土地改良がなされたことに由来し、周辺の川の恵みを表す地名と考えられます。



荒川の洪水で出来た「中の淵」(小八林)

「小八林」は江戸時代の荒川堤外に「八林小峯」と呼ばれる渡船場があったことから、語順が変化し地名となったといわれます。



根岸家長屋門 (青山)

大里地域の南に位置し丘陵地帯に所在する「青山」の地名は、「かぶ」とを置いたような円墳の「甲山古墳」が発祥とされ、戦国時代に武士が身に着けた甲冑を埋めて造った塚という伝承もあります。青山には有力な豪農の根岸家があり、幕末から近代に掛けて根岸友山・武香の親子が活躍しました。

上・中・下の名が付く「恩田」は大里地域の西に位置し、伊勢神宮の神領を意味する「恩田御厨」があった場所です。神宮に奉納される穀物が作られていました。

「高本」は古くは高木村といわれ、高木の本郷(中心地)を略して高本となった説のほか、潜伏キリシタンが居住していた地であったことから、木の文字に一本の横棒を入れて本にし、「クルス(十字架)」に見立てた伝説があります。

熊谷市立江南文化財センター  
山下 祐樹

※主な参考文献  
窪塚一三郎『埼玉県地名誌』  
北辰図書 一九七七年