

# 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 — 2021年 3月 1日

第52号

## ポジティブに！ 早寝・早起き・朝ごはん

### ●春眠暁を覚えず

寒い日と暖かい日が繰り返されて、だんだんと冬から暖かい春に変わって行く気候を「三寒四温」の気候と言いますが、体が気候の変化について行かなくて、風邪をひいたり体の不調を感じたりする人もいます。一方、「春眠暁を覚えず」で始まる漢詩（唐の時代の自然詩人 孟浩然）には、「春になって気候が快適になり、ぐっすり眠ってしまって夜が明けたことにも気付かないで朝寝坊をしてしまった」との解釈があり、続いて「ふと眼を覚ませばあちらこちらで小鳥の啼く（鳴く）声が聞こえる」と、のどかでさわやかな朝の気持ちよさが表現されています。唐代とは生活環境、家庭環境、経済活動等も異なりますので、現代では心身共に健康的な生活を送るには、私たちが受ける心のストレス等の体調を乱す要因は多くあるようです。

### ●早寝・早起き・朝ごはん

春になると、進級進学などの環境の変化（ライフスタイルの変化）に対応できない場合には心身ともに疲弊しやすい時期になります。疲れやすい、体がだるい、食欲がわかない、食べ過ぎてしまう、さらには何事にも興味が持たなくて楽しくない等の症状が現れる前に、まずは生活習慣を見直して、起床時間、就寝時間、食事の時間をなるべく毎日同じ時間になるように心がけ、体操や運動など体を動かすことをお勧めします。一日の始まりには、太陽の光を浴びて気持ち良くスタートしたいものです。

### ●ポジティブな情動を持って過ごしましょう

「ネガティブな感情」[悲しみ、イライラ、怒り、恥、罪、不安（恐怖）など]は体に与える悪影響（血圧が上がる、心拍数が増える、心のバランスが崩れるなど）をもたらすことにつながることがあります。人がストレスを感じる場面にある場合に、「ポジティブな感情」（幸せ、誇り、安心、感謝、希望、驚きなど）を感じることによって、前向きな考え方や行動ができるようになり、「ネガティブな感情」にとらわれていた状態から抜け出るきっかけになる場合があります。「から元気」、「笑う門には福来る」、「ピンチはチャンス」など前向きな言葉がありますね。



※情動とは 脳プロへようこそ！ 文部科学省 ※QRコード「情動」に関するページが数枚あります。

# くまがや ちめい あじ 熊谷の地名を味わう

## — 西部編 —

### だい しょう 第2章

たま い たか やなぎ く ほしま  
玉井 高柳 久保島  
にいほり にいほりしん でん  
新堀 新堀新田

きゅうたま い むらじりつしん か が もり た つねとち えが すいとう す たま い ふうけい ねん  
旧玉井村出身の画家 森田恒友が描いた『水郷圖』(玉井風景) 1932年



### ◆「玉井」

「玉井」という地名の起源には様々な説があります。伝承によると奈良時代に奈良の興福寺のお坊さんが東国(現在の関東地方)を訪れた際に、両眼を病んだので、現在の玉井にお寺を建て、「薬師如来」を安置し、お祈りをしたそうです。ある夜、お坊さんの夢の中に、お寺の近くにある井戸を掘ってその水で眼を洗えば、病気が治るというお告げがありました。それに従ったところ、本当に治ったので、その井戸の近くに春日神社の七仏薬師を奉納したと伝わります。



その井戸を掘った時、輝かしい宝の玉が2つ出てきたことから「玉井」と呼ぶようになったとされています。地域の伝承によると、この玉のうち1つは玉井寺と名付けた寺に、もう1

つは寺の北側にある玉井神社のご神体として納めたといわれています。

また、玉井寺の境内には雨の降らない時期が長く続いても湧き水が絶えない古い井戸があり、水面に「宝珠」と呼ばれる玉の形が現れることから、玉井の名となったという伝説があります。(埼玉県地名誌)



一方で、埼玉県内の地名の由来などを解説する『北武蔵名跡志』には、「玉井寺の玉井美泉也」と記されており、玉のようにな美しく涼やかな泉という光景から玉井の名となったという説もあります。(埼玉県地名誌) また、玉井は、「溜り」の転化で、荒川の水が溜まったという地形に基づいた解釈もあります。この地に館を構えた成田四郎助實が玉井四郎を名乗り、玉井寺には四郎の墓が残されています。

### ◆「高柳」

玉井小近くにある地区の「高柳」は、古くから目立つ大きな高い柳があったことから、目印としての愛着を持って、この地名が生まれたのではないかと考えられています。他の地域では、高木でなくても、樹齢の古い柳の木や、神秘的な伝説を持つ柳の木に由来し、高柳が地名となる場合があります。

### ◆「久保島」

「久保島」という地名は、島という地形を意味する言葉があることから、荒川の流路近くの土壌が溜まる作用によって生まれたものと推定されます。島は、「中洲」と呼ばれる川の流路の狭間にある島のような場所や、川の土砂が堆積した「自然堤防」を意味していると連想できます。久保とは「窪」のことで、窪地、凹んだ土地のことを示しています。実際に、正保年間(1645~1648)、元禄年間(1688~1704)に記された「郷帳」と呼ばれる土地の情報を含む文書には「窪島」という地名が残されています。このことから、久保島とは、窪地にある島(中洲、自然堤防)を示していると考えられます。(埼玉県地名誌)

また、「島」は、低地における

### ◆「新堀」

「新堀」は文字が示すように「新しい堀」という意味で、堀とは農業に使う用水を示していると推定されます。現在の新堀付近は、畑地を中心とした農村でしたが、17世紀初頭の慶長時代に、荒川から水を導く用水の「奈良堰用水」や井戸が新しく開拓されたことから、「新井堀村」となり、その後、新堀村と改名されたと伝わります。(熊谷市史 1984)

### ◆「新堀新田」

新しく用水が開拓された新堀村の近くの原野が開発されて新しい田が作られたことから、「新堀新田」の名が生じたと考えられます。『武蔵国郡村誌』によると「正保(1644~1647)の頃、新堀村を分割して、新堀新田村となす」と記されています。当初は、「新堀村の新田」と呼ばれていましたが、その後も新田が増えて、大きくなり、新堀村から新堀新田村として独立。後に合併し三尻村の一部となりました。

熊谷市立江南文化財センター  
山下 祐樹