

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 5月 1日

第53号



太陽光と緑茶の作用

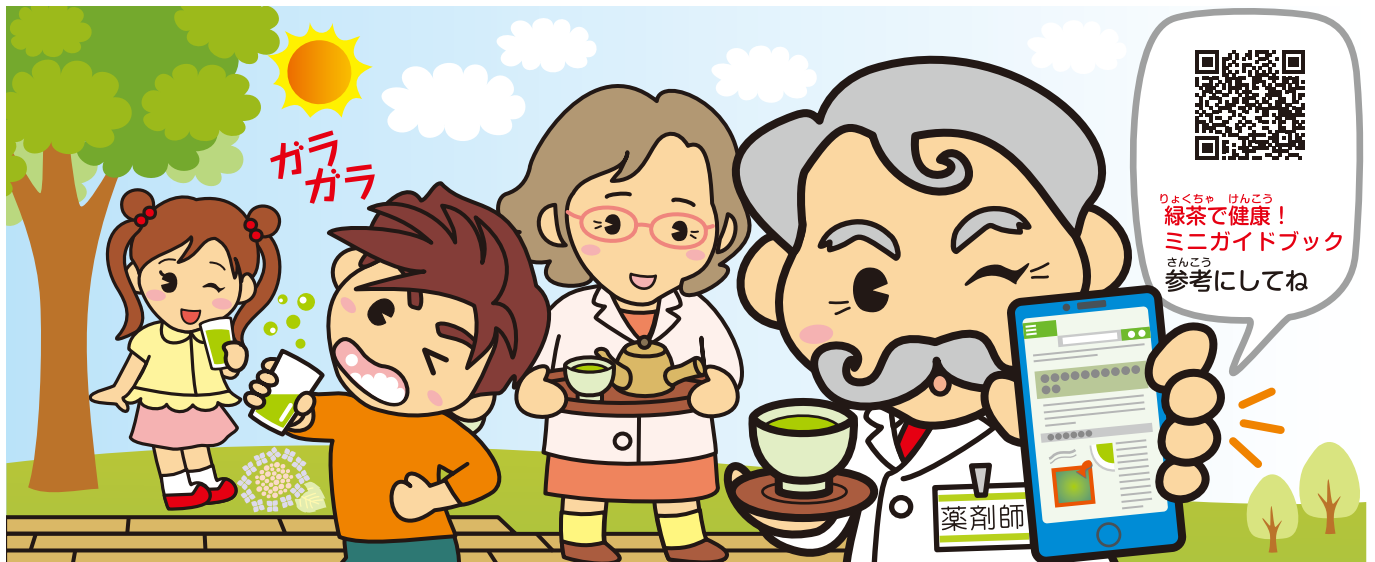


「陽が差し込まないところに医者がかかる」イタリアの格言。
1年間で、太陽からの紫外線量が多い時期は今頃からであるとされています。最近、日焼けに注意という風潮が広まってきていますので、紫外線対策のために日焼け止めの使用や帽子をかぶり長袖シャツを着用することが推奨されるなど、マイナスなイメージが先行しているようです。太陽光はその波長の長短により赤外線、可視光線、紫外線等に分類され、有益な作用と有害な作用をあわせ持っていますが、過剰に紫外線を防止しすぎると、ビタミンD不足等が心配されてきます。

食事からもビタミンDを摂取できますが、紫外線を浴びることで体内で作り出すことができます。そのため、極端に紫外線に当たることを防止してしまうと、骨が正常に作り替えられなくなってしまい、骨がもろくなってしまいます。また、可視光線に当たらないことで、睡眠や体内時計の調整や免疫機能に関係するメラトニンの分泌にも問題が生じます。心の安定を保つといわれているセロトニンも朝の太陽光を浴びることで分泌が高まりますので、適度に太陽光に当たりましょう。紫外線は太陽が高い位置にあるときに多いため、昼間の時間帯では木漏れ日でも良いので、季節や時間帯を考えて適度な日光浴をお勧めします。

皆さんは、お茶の時間あるいはティータイムだからといって、緑茶を嗜むことは少ないかもしれません。ところで、緑茶には、大人にとっては有用な成分でも、子どもにとっては有害になり得る成分が含まれていることを知っていますか？例えば、眠気防止や抗肥満作用があるというカフェインは緑茶やコーヒーや紅茶、一部の清涼飲料水等に含まれていますが、睡眠障害や依存症の弊害もありますので、おすすめはできません。一方、ポリフェノールの一種であるカテキンの作用、お茶でうがいをすることが勧められたり、抗アレルギー作用、テアニンやギャバという成分がストレスや疲労感を軽減するなど知られています。

しかしながら、水や湯で茶葉から抽出したものではありません。有効成分の一部しか溶け出さないので、お茶の有用な成分を多く摂取するためには、茶葉そのものを料理等に取り入れる方が良いともいわれています。



緑茶で健康!
ミニガイドブック
参考にしてね

熊谷の地名を味わう

— 西部編 —

第3章 三ヶ尻・拾六間・御稜威ヶ原
武体・川原明戸

わたなべ かざん 渡辺華山 (1793~1841) 訪馬録に描かれた観音山龍泉寺 (写本)



◆「三ヶ尻」

「三ヶ尻」という特徴的な地名の「三ヶ尻」の語源は地域の地理・歴史と深い関係があります。同地区に所在する「観音山」の形が、物を入れる容器の一種である「甕」を逆さに置いたような形で動物の尻にも似ていることから「みかのしり」が「みかじり」になったと考えられています。江戸時代以降、三ヶ尻の地名を「甕尻」、「甕尻」、「瓶尻」、「三ヶ尻」などと記す資料が残されています。甕、甕、瓶は、いずれも「かめ」を意味しています。



観音山にある龍泉寺

一方で、「新記」と呼ばれる地誌には「ミカジリ」という名称を持つ神社があり、その神社の領地であることから、この名が生まれたという説もあります。また、近隣の郡との位置関係に着目した説もあり、幡羅、榛沢、大里、三郡の境界が接している場所に位置していること

から、三郡が背を合わせているという想像により「三箇尻」と称し、それが三ヶ尻の地名に変化したとも推定されます。



三ヶ尻で継承される神楽舞

◆「拾六間」

「拾六間村々誌」によると、天喜5年(1057)、奥州征伐に向かう征夷大將軍の源頼義が、三ヶ尻で宿陣を設けた時、長さ十六間ほどの兵舎を建てたことから、この地を十六間と呼ぶようになった説があります。この異説としては、兵舎の長さではなく、16棟の建物の数から十六軒となり、後に「軒」が「間」に変化したとも伝わりま



拾六間・徳蔵寺にある巨樹

また、江戸時代、この地域の

◆「御稜威ヶ原」

「御稜威ヶ原」と呼ばれる地区は、昭和時代初頭まで、松やクヌギなどが生い茂る森林が広がっていました。昭和10年(1935)2月、この地に熊谷飛行学校の三尻飛行場が建設されることと決定すると、森林を伐採し、飛行場のための工事が進められ、その年の秋に完成しました。

昭和13年(1938)10月10日、天皇陛下が飛行場を行幸され、航空兵の飛行訓練などを御覧になりました。当時の熊谷飛行学校の校長・江橋英次郎陸軍中將は、この時の感激を「さしつけに仰ぎまつれる大御稜威伝えてはげめ空の益良雄」と歌いました。この歌の中にある、天皇陛下への敬意を示す「御稜威」という言葉を、飛行場の名に与え、「御稜威ヶ原」と名付けたとされています。これにより、この地域一帯の地名となり、戦後は工業団地などが整備されました。現在、陸上自衛隊熊谷基地内には、江橋中將自筆の歌碑が建てられています。

◆「武体」

武体は、湿地、沼田の意味がある方言の「ムタ」から生まれ

た地名と推定されます。この地は、荒川沿岸の低地にあるので、自然環境の特色が示されたものと考えられます。江戸時代前期の正保年間(1645年頃)の記録には、「河原明戸新田」とあり、江戸時代後期には、「明戸新田武体村」と記されていることから、その後、武体村として独立し、地名となりました。

◆「川原明戸」

荒川に接する地区である「川原明戸」は、旧来「悪戸」と表記された時代もあります。「アクト」は「アクタ」から転じた言葉で、上流から流出した土砂が堆積した場所や川沿いの平地を意味しています。かつては洪水が発生しやすく、更に湿地であり、耕作にも適さず、人々は悪戸と呼んだと伝わります。その後、堤防と水路の技術が進み、耕作が可能となり、村人が住むようになりました。これにより開拓された意味の「開ける」や「明ける」という良好な意味を含む「明戸」になったと考えられています。

※参考資料：『埼玉県地名誌』・熊谷デジタルミュージアム他

熊谷市立江南文化財センター
山下 祐樹