

川崎支部便り 第70号 (2023年11月)

オープンで各自が主役：川崎支部

川崎支部支部長 山岸一雄 (執筆：山岸))

人生を豊かに (雑学のすすめ)

【動脈硬化とマグネシウムとビタミンKの関係?】

動脈硬化の進行には、マグネシウムの欠乏が関与していると言われています。近年、カルシウムとマグネシウムの血中バランスは1:1が理想と言われています。マグネシウム欠乏はなぜ起きるのでしょうか。一番多いのがストレスの持続です。

ストレスを受け続けている人ほど、尿中へのマグネシウムの排出量が非常に増えます。そのために血管が収縮して高血圧が引き起こされます。ストレスが多い人が血栓症、動脈硬化や高血圧になりやすい理由です。

高齢者が胸部レントゲンを撮影すると、基本的に映るはずのない血管の一部が見えることがあります。血管に石灰化したカルシウムがくっついてしまうと、白く映ります。これは動脈の石灰化、つまり動脈硬化が起きていることになります。これには、実はビタミンKが効くのです。

ビタミンKは血を固めるビタミンで知られています。「血液をサラサラにする薬を飲んでいるから納豆を食べてはいけない」とよく言われますが、日本で納豆を多く食べた人が、実際に血が固まって困ったとは聞いたことはありません。

(脳の退化を防ぎ人生を楽しむ! 加藤久美子から)

川崎点描：川崎支部活動拠点

【(日本の道路のルーツは?—「道」から「街道」へ) (多摩川に架かる橋と府中街道) ⑤】

(川崎市を經由する多摩川にかかる10か所の橋)

昔の多摩川は暴れ川で、鎌倉時代は北方から、江戸時代は南方からの防衛線でした。稲作農耕時代は多摩川や平瀬川の氾濫から身を守る為に、日常生活は多摩丘陵の台地上や裾の開けた大地に小集落を形成し、丘陵からの湧水や川の水を飲料水していた様です。

多摩川にかかる橋は10か所あります。皆さんご存じでしょうか、多摩川は小河内ダムを起点とした川で、この多摩川に架かる橋は何カ所あるか、お判りでしょうか。Yahoo! Japan で「多摩川に架かる橋は何本あるのか、徒歩で確かめてきた」のサイトを見ると、徒歩で111kmを歩いて調査したそうです。

橋の種類も多々有り、溪谷の吊り橋・人と車の橋・高速道路の橋・鉄道の橋梁・釣やキャンプ場などの簡単な橋・モノレール用の橋・水道水や燃料用のガスを送る橋等々があります、・・・答は後ほど。

① 大師橋(だいしばし)：1939年(昭和14年)竣工。当時としては珍しい、ゲルバートトラスト橋だったそうです。当時、東洋一と言われた吊り橋に似た形なので、カナダのケベック州のケベック橋をパソコンかスマホで閲覧するとお分かりになるでしょう。

その後、大師橋は老朽化が進み、新しい橋は1991年(平成3年)に工事を開始し、1997年(平成9年)の一期工事で3車線を、2006年(平成18年)の二期工事で3車線を、通行車両止めをしないで完成させました。

名称の由来は大師橋の南西約1kmの川崎大師で、川崎市が管理しています。

- ② **六郷橋**：1569年（永禄12年）に**武田軍が小田原の北条氏を攻める**ために関東に乱入した時に、既に橋が架かっていた説があります。その時代頃の歴史書を紐解いても、確実に橋が架けられていたとの結論は出ていません。1600年（慶長5年）に**徳川家康の命**により、六郷（大田区）～川崎側に六郷大橋が架けられてから、洪水のたびに修復や架け直しが繰り返されましたが、**1688年（貞享5年）の大洪水による橋の流失**を機に、江戸幕府は橋を架けることを断念し、**明治に入るまで渡し船**による渡河が約200年も続きました。

この時代は以前にご紹介した様に、**川崎側と東京側に農業用水を確保**する為に、二ヶ領用水の開削工事を開始して3年目には六郷橋の架橋工事が始められていた様です。関ヶ原の戦いを絶対に勝利して、江戸への凱旋ルートとすることを考えていたのでしょうか。この戦いでは、徳川家康軍が半日で勝利を得ています。

その後**1925年8月（大正14年）に11代で鉄筋コンクリート造**の六郷橋が竣工しました。現在の二子橋も六郷橋と同じ年に鉄筋コンクリート造で完成しました。現在の12代で1997年（平成9年）完成の新六郷橋は、「上り橋」と「下り橋」の2本を平行に設置し、トータルで6車線道路の両側に歩道が付いた形にしています。アーチは無くなり、**橋桁は断面箱型の鋼桁橋**になっています。橋を渡る道路は国道15号（第一京浜国道）で、毎年**新年の箱根駅伝の通過点**としておなじみの橋です。

- ③ **ガス橋**：1931年（昭和6年）竣工。昭和35年に幅員が拡幅され、神奈川県と東京都を結ぶ産業の動脈道としての地位を確立しています。橋の下部には2本の巨大なガス管が通され、東京ガスの鶴見製造所で製造された**大量のガスを送るパイプラインの動脈**となっています。
- ④ **丸子橋**：1934年（昭和9年）竣工。丸子橋の**管理は東京都**です。河口から13.0kmの位置で、鉄道橋を除けば**ガス橋と二子橋の中間**になります。昔の丸子の渡しから200m上流に、中原街道の橋として、架けられました。**徳川家康**は、駿府への行き来や将軍の鷹狩り等で、江戸時代にも多くの人々が川崎側に往来していたと想像します。江戸時代はもとより、現在の架橋も遅い理由は、何でしょうか。

- ⑤ **二子橋**：1925年7月（大正14年）竣工。**大山街道**として有名で江戸赤坂御門を起点とし、三軒茶屋、二子、溝口、厚木を経て大山詣での道として栄えていました。先ほど六郷橋の話で二子橋に触れましたが、現在の堅牢な二子橋は、**六郷橋と同じ年に完成**しました。二子橋の調査や伝え聞く話では、1923年9月1日（大正12年）の関東大震災後被災者への救援物資や復興物資の輸送の為、二子橋架橋の必要性が高まりました。**架橋の後押し**をしたのが、思いもしなかった在京の**陸軍部**でした。その理由は、**多摩丘陵や相模原での演習で、兵員・物資の輸送が不可欠**になり、最後には二子橋架橋の実現に陸軍省の強い働きかけがありました。

現在の多摩川に架かった橋の中でも、六郷橋と同年に完成出来ました。**戦車の様な重量物も運べる堅牢な橋**になりました。

1943年（昭和18年）には大井町線の終点が二子読売園駅（現在の二子玉川駅）で、現在の二子橋上を走行して多摩川を渡り、溝口まで延伸させました。陸軍省の後押しが、堅牢な二子橋の誕生となり、後に電車運行が出来ました。しかし橋の通行車両が多くなるにつれ橋の渋滞が増加し、1966年（昭和41年）に二子橋の下手に平行した鉄道専用鉄橋を完成させ、**大井町線を移動**しました。

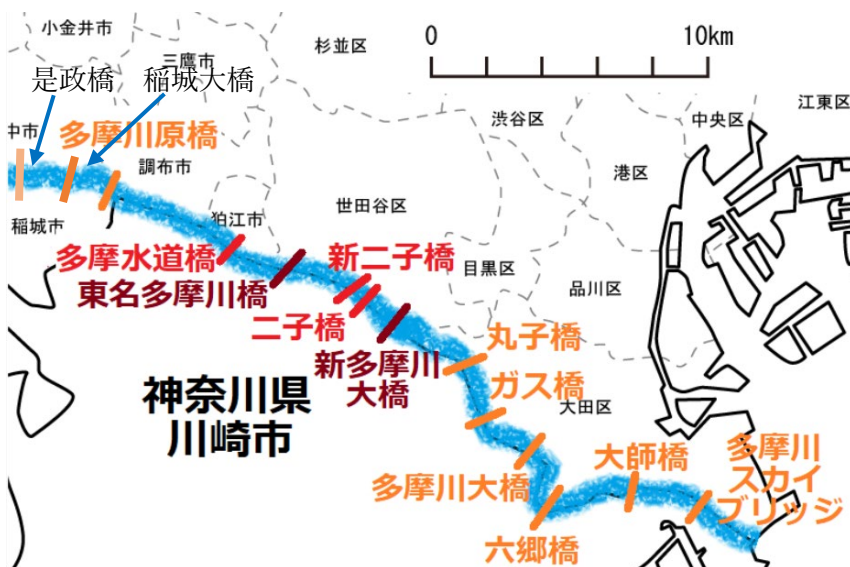
二子橋を通過するのは大山街道です。大山街道は江戸時代に矢倉沢往還と呼ばれた正式な街道名です。赤坂御門が起点で足柄の矢倉沢関所を經由して東海道の沼津に出た方が、箱根の関所経由（東海道）より楽なルートであった様です。大山街道は通称で、江戸中頃から大山信仰が盛んになり、大山講として江戸はもとより近郊の村々の人たちが大山詣でに使用した街道なので、大山街道と呼ばれるようになりました。当時の二子宿、溝ノ口宿は賑わっていたことでしょう。

二子橋の上手の1974年3月（昭和49年）に完成した新二子橋を、国道246号が通過しています。2023年9月1日（令和5年）で関東大震災発生から100年になりました。

- ⑥ **多摩水道橋**：1953年（昭和28年）竣工。多摩水道橋は狛江市内で多摩川に架かる唯一の道路の橋で、東京都道・神奈川県道3号世田谷町田線の起点側（多摩川の左岸）が東京都狛江市、終点側（右岸）が神奈川県川崎市多摩区となる都県境の橋です。この道の愛称は東京都側が「世田谷通り」、神奈川県側が「津久井道」と都県境で変わります。川崎市多摩区の長沢浄水場から東京に送水しています。又架橋工事も遅く、多摩川に多くあった渡し舟の中でも、この「登戸の渡し」が一番遅くに廃止されたそうです。
- ⑦ **多摩川原橋（たまかわらばし または たまがわらばし）**：1935年（昭和10年）竣工。右岸は稲城市、左岸は調布市です。右岸下流は200m足らずで神奈川県川崎市に入ります。この道は鶴川街道になります。1935年（昭和10年）完成しましたが、その後の交通量の増大や老朽化の為、2車線の橋を上流側に1998年（平成10年）に完成、更に下流側に2006年（平成18年）に同じく2車線を完成させました。大師橋と同様に、工事中の交通止めをしないで完成させたのが、現在の多摩川原橋です。
- ⑧ **稲城大橋**：1995年（平成7年）竣工。東京都道路公社が建設し、その後の管理をしました。1995年4月（平成7年）に稲城有料道路として開通し、2010年4月（平成22年）に無料化されました。当初の計画は、中央高速道路の上り線・下り線に入ることが出来るように考えた様です。現在、上り線は中央高速道路に入れますが、下り線には入れません。下り線に入るには、稲城市側から稲城大橋を渡り、川崎府中線の一般道路に入り、府中方面へ向かい、府中スマートインターから下り線に入るしかないので注意が必要です。
- ⑨ **是政橋**：1941年（昭和16年）竣工した橋は木造の橋でした。ゼネンコンの(株)フジタは1957年（昭和32年）竣工の是政橋、1998（平成10年）年に架け直した現在の是政橋の施工に携わりました。1957年（昭和32年）の施工では、当時としては画期的な機械化施工で難易度が高い水中の掘削に採用し、12脚の橋脚を完成させました。川崎市をほぼ東西に貫通する府中街道は是政橋を通り、武蔵の国の国府（府中）を經由し、埼玉に至る幹線道路と考えます。架橋が遅かった理由があったのでしょうか。
- ⑩ **多摩川スカイブリッジ**：着工、2017年9月（平成29年）・完成、2022年3月（令和4年）でした。管理者は川崎市です。完成日を見れば、多摩川の多くの橋の中で一番新しい橋です。形式はラーメン橋（主桁と橋脚（橋台）を一体化）・桁橋（横にかけた橋桁で橋面を支える）で、全

長 674m・巾 17.3m・車道は 7.5m の二車線そしてこの橋の特徴は、橋の両サイドに巾 4.9m の歩道と自転車道があるそうです、天気の良い日など、多摩川・海・飛行機の発着など見ながら散歩には非常に良い環境です。

この橋は川崎市の新産業創出する、オープンイノベーション拠点のキングスカイフロントと東京羽田空港の羽田エアポートガーデンを結びます。多摩川に架かる橋で河口から一番目の橋になります。今まで川崎から対岸まで電車とバスとで約 1 時間、車でも約 20 分かかりました。それが車で約 3 分、徒歩約 10 分で行けるそうです。又、天空駅と大師駅及び浮島バスターミナルを結ぶ路線バスが川崎鶴見臨港バスにより運行されています。



多摩川の橋一覧はこちらのリンクへ。[多摩川の橋一覧 \(tjh.jp\)](http://tjh.jp)

以上、多摩川に架かる多くの橋の中で川崎市と関わりが多い橋を紹介してきました。今回の最初にクイズを出した「多摩川に架かる橋の数はいくつか」の正解は、最新の多摩川スカイブリッジから様々な橋を入れて歩かれた方の知らべは「91ヶ所」でした。現在工事中の、東京目黒通りが川崎市中原区宮内の西下橋につながるので、「仮称 等々力大橋」が 2025 年に完成すると「2年後」には「92ヶ所」になります。

(府中街道とは?)

多摩川の川崎市に関わる多摩川に架かる橋を、紹介しました。川崎市は多摩川に沿って、南東は東京湾、北西は東京都稲城市・町田市に接しています、この長手方向距離は約 33.1 km (多摩川に接している距離でもあります)、又南北の中は約 19 km、更に南北の最短距離があり、約 1.2 km (小田急多摩線の黒川駅近くです) 多摩川を渡れば東京都、多摩川の反対側は横浜市に接した、変形した細長い地形です。この細長い川崎市の長手方向には、多摩川にほぼ平行に南武線が走り、更に幹線道路が 4 本、多摩川に沿って「多摩沿線道路」、「府中街道」、「南武沿線道路」、「尻手黒川道路」があります。それぞれ目的があり幹線道路が、誕生してきましたが、この中でも歴史的に古くからあり、重要な道路が「府中街道」です、どの様な街道か、紹介しましょう。

府中街道は南武線と並んで重要な街道です。JR・川崎駅付近と西武・所沢駅付近を結ぶ道路の通称で

す。元々は江戸時代に整備された街道なので、基本的に片側 1 車線の狭い道路で、部分的に片側 2 車線に拡幅された区間があります。

府中街道は古代からの幹線道路にも接し、「府中」の名前の様に、東西に細い川崎市内を經由して、東京都府中市に向かう道です。古くからの始発点は、現在の六郷橋を渡る東海道（国道 15 号線・第一京浜）と思います。現在の**起点は川崎市役所の管理上、JR 川崎駅の東口近くの市役所通りの交点**になります。終点は東京都東村山市の久米川の交差点で、埼玉県所沢駅まで約 1.5 km です。

反対「方面」は東京アクアラインを通り、千葉県につながります。この様に、川崎市を介して東京都（稲城市・府中市・国分寺市・小平市・東村山市）そして埼玉県に至り、東京湾アクアラインのトンネルを潜ると千葉県につながり、多くの地域を結ぶ古い歴史のある街道です。

* **国道 409 号**は、川崎駅付近から内陸側では「**府中街道**」と呼ばれ、海側の川崎大師までは「**大師道**」、浮島に入ると「**浮島通り**」と通りの呼称が変わります。

（川崎街道と古代からの歴史とは？）

縄文時代、弥生時代、古墳時代には、多摩川を挟んで多摩丘陵地帯、東京側の台地は、古代人が住生活がし易い場所と思います。多摩丘陵には貝塚跡、古墳跡、大集落の竪穴住居跡が多く発掘されています。溝口近くの丘陵地には竪穴住宅の大きな集落跡、貝塚跡、古墳跡が多く発掘され、多摩川沿いの高津区・多摩区・中原区と東京側も同様に、古代人には生活が大変し易い場所と想像します。

住み易い条件の一つは、古代から暴れ川であっただろう多摩川が丘陵に近く、川崎側、東京側の丘陵も海拔が高くないので、多摩川の土手の役目をはたし、海に近い位置だったことが理由かもしれません。

西暦 57 年に倭奴国王（わのなのこくおう）が中国の後漢に朝貢して、**倭奴国王印（金印紫綬）**を受けられました。西暦 239 年に倭の女王卑弥呼が帯方郡（*1）に使者を送り、魏（ぎ）の明帝へ奉貢を願いました。帯方郡の太守である劉夏は使者を魏の洛陽に送り、明帝は**卑弥呼**を「親魏倭王（しんぎわおう）」とし、金印紫綬・銅鏡 100 枚を受けました。西暦 607 年に推古天皇（日本初の女性天皇・厩戸皇子 = 聖徳太子を皇太子にした）が**遣隋使**として小野妹子を隋に使わしています。時に大禮（だいらい）冠（12 階冠位の第 5）。「日出づる処の天子（下略）」（原漢文）という国書を携行しました（『隋書』）。西暦 607 年に法隆寺の建立。西暦 630 に第一次遣唐使（犬上御田鍬）を派遣（遣唐使のはじめ）。

この様に、弥生時代・古墳時代・飛鳥時代の中頃まで（西暦 57 年～西暦 630 年頃）、頻りに後漢・魏・隋・唐に遣使を送り、これからの運営方法の情報を得ていたのだと思います。

（*1）帯方郡（古代の朝鮮半島に、中国が置いた郡（役所）、日本の官衙（かんが）で、313 年、韓族に滅ぼされた）

皆様ご存じの時は**西暦 645 年、「乙巳の変」（いっしのへん）**がおきました。乙巳の変とは、第 35 代皇極天皇（こうぎょくてんのう・二人目の女帝）の時代の朝廷で、大きな権力を持った**蘇我氏**を、**中大兄皇子**（なかのおおえのおうじ・皇極天皇の息子）と**中臣鎌足**（なかとみのかまたり・後に朝廷より藤原の姓を賜り、以後藤原鎌足となり藤原氏の祖となった）とで**蘇我氏を滅ぼした「政変」が「乙巳の変」**で、現在の教育では、この説明で指導していますが、私のような高齢者達は、この乙巳の変を**大化の改新**だと教育されてきました。現代の教科書では、「大化の改新」の名称も消去されているようですが、本当でしょうか？

それでは「大化の改新」とは何か。乙巳の変の終わった後、同じ 645 年（大化元年）に即位した第 36 代**孝徳天皇**（こうとくてんのう）初めに、中大兄皇子、中臣鎌足らと、朝廷集権の政治改革内容を作り、

乙巳の変の翌年、646年（大化2年）に、孝徳天皇より発布された「改新の詔（みことのり）」に示された今後どの様な改革をするかの改革の内容と、この内容を実際に行動して、形に残して人に示して、見せて行くことが、「改新」となるのです。

余談ですが、日本の和暦年号名の始まりは、この「大化」が最初となります。天皇を二人紹介しましたが、天皇家は、皇祖天照大神(あまてらすおおみかみあまてらすおおかみ・日本神話の主神として登場)から発して、初代は神武天皇から数えると、上皇さまの名前明仁（あきひと）上皇さままで第125代、今生天皇の名前は徳仁（なるひと）今生さままで第126代となります。

「改新の詔(みことのり)」で日本全体が中国の制度を参考にした律令制の時代は7世紀後半（飛鳥時代592年～710年後期）から10世紀頃（平安時代794年～1185年の中頃）まで実施されましたが、8世紀初頭（奈良時代710年～794年）から同中期・後期頃までが、最盛期と言われています。645年から孝徳天皇や中大兄皇子（後の天智天皇）が進めた大化の改新の4つの施策は以下です。

①豪族たちの私有地を廃止 ②中央による統一的な地方統治制度の創設 ③戸籍・計帳・班田収授法の制定 ④租税制度の再編成です。現代の平成時代の20世紀中後期頃までは、大化の改新が日本の律令制導入の時期と理解されていましたが、1967年12月に藤原京の外濠から木簡が発見され、その木簡の内容から「改新の詔」の文章は「日本書紀」の編纂時に書き換えられたことが分かったそうです。大化の改新の諸政策は、後世の為に「事実を誇張したり、変更している」ことが分かったそうです。日本書紀はすべて中国の古代の中国語で作成され、天智の始まりから第41代持統天皇時代の完成（720年）で、中国に対する様に作成されたのではないかと推測します。

一方「古事記」はすべて漢字ですが文脈は日本語なので、日本書紀と同じ天地の始まりから第33代推古天皇の時代712年に完成させていますので、古事記が正しい内容ではないか、大化の改新は「日本書紀」に書かれているほど画期的な改革ではないとの見解に傾いている様です（TVのBS・TBS番組 歴史鑑定他からの情報）。

しかし、律令制時代は中央集権なので、日本全国（当時は北海道を含まず）を統治する為に、指示を伝達したり税の物品輸送に道路が必要になります。私の考えでは、稲作が確実に始まったのは、農具や水田址が見つかる縄文時代後半から古墳時代と考えます。弥生時代には青銅器と鉄器はほぼ同時代の材料や器具を輸入に頼り、日本で純粋に砂鉄・鉄鉱石を製造・出荷出来るようになったのは、たたら製鉄（日本の古代から近世にかけて発達した製鉄法。炉に空気を送る「ふいご」が「たたら」と呼ばれていたため）の原型となる製鉄技術が朝鮮半島から伝来し、6世紀の古墳時代に確立しました。

ほぼ同時期に日本に鉄器・青銅器が伝わったので、耐久性や鋭利さに劣る青銅器は祭器として、鉄器はもっぱら農具や武器としての実用道具として使用されました。この様な最先端の道具は日本全国に伝わらないはずがないので、既に全国に道はあったと強く思います。皆様はどの様に考えますか。

この当時の道には馬や荷車が使われたかは分かりませんが、紀元前時代から日本全国につながる道が無ければ、稲作も道具も日本全土に伝わらないと考えます。

（画像はYahoo Japan から引用）

支部の活動

- ①2023年10月21日（土）：世田谷キャンパスで、中間総会（1号館3階）、キャンパスツアー（堀場教授、シーラカンズ H&K 代表の説明）、懇親会と多数の参加者のもと活況に終わりました。運営方針、行事予定や収支報告書も分かり易く説明しました。

②次回は、都市大生によるアカペラコンサートです（2023年12月9日（土）夢キャンパスにて）。
（14時開催+ZOOMのハイブリッド） アカペラのトリビアが聞けます。

ご存じですか

【汗は99%が水分、でもなぜ臭うの？】

女性の臭いの変化を見ましょう。赤ちゃんはミルクの臭い、子どもはサラサラの汗の臭い、20代のアプリコットのような甘く爽やかな臭い、30～50代は酸化した皮脂の臭い、**高齢期はアンモニア臭や古本の様なひなびた臭い**とされています。

汗は99%が水分なので、それ自体は臭いを発しません。汗腺の機能が低下すると再吸収されにくくなり、**汗の中にミネラルが多く残ったまま排出され、それが皮膚の常在菌の餌になり菌が増殖します。**これが臭いの元です。**汗をかくと汗腺が鍛えられ、臭わない汗に変化**します。夏も湯船につき汗を流すと良いです。ウォーキングは汗をかく約20分が目安と言われます。また、エアコンが効いた部屋にいと、汗腺も機能が低下するので、買い物や帰宅時の一駅前下車がお勧めです。

脂っこい食べ物が大好き・果物やスイーツに目がない。年齢臭の**危険信号**です。主に体幹部等全身の皮脂腺から分泌される皮脂（脂肪酸）の酸化によって発生するペラルゴン酸やノネナール等が臭いの元です。この皮脂の原料となるのが、**中性脂肪**です。糖質を摂り過ぎると血液中に糖が余り、その**余った糖が中性脂肪に変化**します。

ジュースや果糖、お菓子類等の過度な糖分や脂質の摂り過ぎで中性脂肪が増え、動脈硬化にも影響します。定期健診で中性脂肪の数値を管理するのも良いのではないのでしょうか。

（臭いの不思議 季刊セルフドクターより）

次号もお楽しみに。皆様のご意見・ご感想をお待ちしています。

問合せ・連絡先：川崎支部 幹事長 松本浩一

TEL：090-9363-6082 E-mail：kawa_matsu51@v00.itscom.net