

あ 汗は99%が水分、でもなぜ臭うの？

2023年11月 第70号に収録

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言われています。

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。夏も湯船につかり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）

あ 蟻の撃退法（わが家の現時点での黄金テクニク

2022年9月 第56号に収録

服部雄一郎から

①大きめの蟻は顆粒状の餌を好み、小さめの蟻は液状の餌を好む傾向があるという情報もあります。

そういう意味でも、やはり「食感」は大事。「口溶けトロリ」は、わが家の小蟻たちに劇的な効果を生んだのでした。（逆に大きな蟻が出たら、顆粒状の餌を試してみたいと思います。）

② 小鍋に小さなスプーン1杯程度のグラニュー糖＋同量より少し少ないホウ酸を入れる。（たぶん同量でもいいのですが、毒入りであることを蟻に見破られたくなくて、つついホウ酸を少なめにしています。）

③ 水を入れ、中弱火にかけ、スプーンでかき混ぜて完全に溶かす。（途中で水が蒸発してしまったら、また水を足してやりなおせば大丈夫。）

④ ほんの少し煮詰めて、ちょうどよさそうな口当たり仕上げる。（この辺の加減は何度か練習すればすぐにコツがつかめます。煮詰めすぎると、冷えたときにアイシングのように固まってしまうので、水を足して調整。）

⑤ 毒餌を液状のまま数個の段ボール片に丸く垂らして、蟻の通り道の数か所に仕掛ける。（同じ餌でも、かかる場所とかからない場所があるので、複数箇所に仕掛けるのがおススメ。）

⑥ おまけ：重曹で顆粒タイプの餌も作れる

重曹と砂糖を混ぜるだけの顆粒タイプの餌もネットでよく紹介されています。わが家は大きめの蟻には困っていないので、まだ試していませんが、これは本当に手軽なので（混ぜて皿に置くだけ！ た

だし、重曹とまんべんなく混ざるように、粉糖か、ミキサーで細かくした砂糖を混ぜる方がいいと思います)、大きめの蟻が出たら絶対やってみたいと思います。→やってみたら、すぐにかかりました！

お 老いて今日も上機嫌！

2024 年 1 月 第 74 号に収録

「ひみこの歯がいーぜ」一噛むことのメリット

一生懸命に食べることを意識すると自然と良く噛むようになります。「ひみこの歯がいーぜ」は学校食事研究会の標語です。「ひ＝肥満防止になる（能の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ）」、「み＝味覚の発達に役立つ（味細胞が刺激され、食べ物の素材の味がよくわかる）」、「こ＝言葉の発音がはっきりするようになる（噛む筋肉や表情筋が鍛えられ、表情が豊かになり、発音が良くなる）」、「の＝脳の発達を促す（脳細胞を刺激し、脳の血流も良くすることで脳を活性化し、認知症予防効果が期待出来る）」、「歯＝歯の病気予防になる（唾液が多く出て、細菌感染を防ぎ、虫歯や歯周病を防ぐ）」、「が＝がんの予防に役立つ（唾液に含まれているペルオキシダーゼという酵素には、発がん物質の作用を消す働きが期待されている）」、「いー＝胃腸の働きを促進する（良く噛むことで消化酵素が多く分泌される）」、「ぜ＝全身の体力増進と全力投球にプラスになる（硬いものを噛み砕く爽快感はストレス解消になり、歯を食いしばることで力が湧き、日常生活への自信が生まれる）」ことになります。

浴室やトイレ等で急激な温度差により、血圧が大きく変化する現象をヒートショックといい、これにより失神、脳卒中、心筋梗塞等が引き起こされることがあります。ヒートショックにより死亡するひとは毎年2万人近くもいて、交通事故死の約4倍にもなります。

（石川恭三 河出書房新社）

き 【機嫌よければ、うまくいく】

2023 年 8 月 第 67 号に収録

元聖心女子大学教授の鈴木秀子（1932年生）の言葉です。私たちの一生は一日一日の積み重ねです。その一日だけを考えると特別なことはそれほど多くないのでしょう。働いていたら、朝起きて身繕いをして、仕事に向かう。仕事を終えて家に帰り、ご飯をいただき、お風呂に入ってやすむ。専業主婦の方なら、家族の朝食を作ることから始まり、家事をすませ、帰ってくる家族を迎え入れてご飯を食べ、お風呂に入って休む。ほぼ毎日、同じことの繰り返しです。

単調な毎日。でもこれは決して当たり前のことではありません。安穏な暮らしは、決して当たり前でも平凡でもないのです。人生は儚（はかな）く、命は脆いもの。家族が病気になった、勤務先が倒産したなど、突然、昨日までの光景とは違う日常が訪れたりします。だから昨日と変わらず今日を迎えられている自分を、ねぎらって認めてあげてください。

（鈴木秀子氏から）

き 【緊急搬送トリアージの効果とは？】

2024年12月 第83号に収録

要請者が傷病者本人からではなく居酒屋店員等第三者の場合、素人判断で何か対応するより、とりあえず救急車を要請する傾向が有ります。救急要請者が本人の場合、本人の症状に明らかに緊急性がない旨を説明すると、「救急車を呼んではいけないということか！お前ら、俺らの税金で飯を食ってんだろ！」と、とっても嫌な言葉を投げつけられ、怒鳴られる場合も有ります。なぜなら、本人は一時的にも苦しい思いや救急車に頼ろうという意思が有り救急車を要請したのに、それを咎められたり、否定されたりしたと感ずるからです。

でも、緊急性がなければ、その場で、救急車は引き揚げ、他の重症事案に向かいたい旨の理解を求める必要が有ります。店内の客の具合が悪くなり、店員が救急要請をしています。傷病者を観察後、異常が無く「大事に至らなくて良かったですね。これぐらいであれば救急車で病院に行かなくて大丈夫です。もし不安であれば救急相談センターに問合せると救急車を呼ぶべきか大丈夫かを判断してくれます。また、すぐに診てくれる一番近い医療機関案内もあります」と説明すると、傷病者自身は自身自身で救急要請しておらず、だいたいは納得します。

なおかつ、店員の救急要請者に対しても「この程度で119番にかけて呼ぶべきではなかったのだ」という暗に説明効果のあるものになります。

（緊急搬送トリアージ：一定の観察基準により、傷病者に緊急性がないと判断出来た場合、傷病者の同意のもとに、救急車以外の方法で病院受診を促したり、あるいは様子をみたりする等して、救急車はその時点で引き上げて、次の救急要請に備える制度）
消防署長の朝会の言葉 50 選から（永井秀明 近代消防社）

と 東京裁判の公平さの論点とは？

2024年7月 第78号に収録

○東京裁判には、罪を裁く根拠となる法律は有りませんでした。⇒管轄権の問題。 ②東京裁判において、裁判官は公平な立場にありませんでした。⇒裁判官忌避動議。 ③日本はポツダム宣言に掲げられている条件を受諾し、降伏しました。無条件降伏ではなく、条件付き降伏です。 ④ポツダム宣言の条項に含まれている「戦争犯罪人」とは、ポツダム宣言が発せられた時点の世界において考えられていた戦争犯罪を基準として論じられなくてはなりません。「平和に対する罪」「人道に対する罪」は明らかに事後法です。

○東京裁判には、罪を裁く根拠となる法律が欠けていた：東京裁判には公正な裁判に不可欠な3つのうち2つの条件が欠けていました。東京裁判は正式名称を極東国際軍事裁判と言います。1946年（昭和21年）5月3日に開廷され、1948年（昭和23年）11月12日に判決が申し渡されるまで、2年6か月を要した非常に長い裁判です。同じく対戦の戦争犯罪を裁く目的のニュルンベルク裁判は10か月で終わりました。東京裁判では、実際に被告として裁判にかけられたのは28人で、判決は7人が絞首刑、16人が終身刑、2人が有期禁固刑、判決前に2人が病死し、1人が訴追免除で終わりました。

○この東京裁判は今では裁判の体（てい）をなしていない不当であったと広く認識されています。で

は、なぜ不当と言われるのでしょうか。それには次のような理由が挙げられます。裁判には次の3つの要件が満たされていなければなりません。①第一に裁く根拠となる法律がなければならない。②第二に裁判官は公平でなければならない。③第三に被告に対して弁護人と検事がいなくてはならない。

○第一に、「裁くための根拠となる法律が有りません」でした。東京裁判は「極東国際軍事裁判」で英語では「The International Military Tribunal for the Far East」です。International とあるので国際法が根拠の裁判と思われがちですが、全く無関係です。東京裁判の根拠となったのは、連合国軍最高司令官ダグラス・マッカーサーの命令によって、マッカーサーの参謀が中心となり、そこに検事などが加わってつくり上げた「東京裁判条例（憲章）」です。これは裁かれる事案が起こった時点で存在した法律に基づいて裁判が行われたのではない、ということです。そこからの結論は、事後法によるものと言わなくてはならないのです。第二に、東京裁判では「裁判長と判事はすべて戦勝国側の人間」であったのです。すなわち11カ国（米、英、仏、ソ、中華民国、ニュージーランド、オーストラリア、カナダ、フィリピン、インド、オランダ）、は、すべてが日本と戦った国か、その植民地だった（アメリカの植民地であったフィリピンと、イギリスの植民地であったインドから判事が加わりましたが、いずれも日本から見れば敵側と見なされた）。

○常識的に考えれば、裁判は中立で無ければならないのですから、もし戦勝国から判事が出れば、それと同数の判事を敗戦国側からも出さなくてはいけません。そうでないとすれば、裁判官全員を中立国から出すべきです。しかし、東京裁判にはその常識的なルールが適用されませんでした。この二つの要素を満たさない裁判は、到底公正な裁判ではなく、判事には公平性が期待できず、裁く以前に法律がない裁判です。一般的な言葉に言い換えると「リンチ」と呼びます。分かりやすい喩（たと）えでは、A暴力団とB暴力団が抗争してA暴力団が勝ったとします。勝ったA暴力団の若頭11人が、自分たちが勝手につくった掟に従って負けたB暴力団の幹部を裁く図式です。

○ただ、三つ目に挙げた検事と弁護人がいたことは救いでした。この時の資料を読むとわかりますが、検事側は日本を徹底的に裁くために驚くべき精力を傾けています。一方、それを防御するために、弁護側もあらゆる知力を振り絞っています。東京裁判の検事の論告と弁護人の弁護の記録は、1928年（昭和3年）ごろからの日本の歴史と、日本が鼎新した世界史についての最も貴重な証拠群になりました。（渡辺昇一氏から）

と

東京裁判は起訴状の翻訳に間違いがある？

2024年8月 第79号に収録

東京裁判は1946年（昭和21年）5月3日、午前11時20分に始まりました。法廷は東京市ヶ谷、勝手の陸軍士官学校があった建物です。判事側は11カ国の11人で、首席検事はジョセフ・B・キーナン、首席補佐がジョン・ダルシー、一方、弁護団には団長の鶴澤總明（うざわふさあき）弁護人を筆頭に、清瀬一郎弁護人、瀧川政次郎弁護人等がいた。裁判は英米法のやり方で進められたので、英米法に不慣れな日本側弁護団には、アメリカ人の弁護人も数人加わった。裁判長はオーストラリア人サー・ウィリアム・フラット・ウェップ。

この裁判は最初の数日が山場であったと瀧川政次郎博士は後に語っています。まず裁判の冒頭で、

裁判そのものの正当性について弁護団から異議が申し立てられました。その意義に対して裁判長が合法的に説得できる返答が出来ませんでした。弁護団が最初に取り上げたのは、起訴状の誤訳問題です。東大の元教授で国際法の権威であった高柳賢三博士が「起訴状の翻訳に間違いがある」と指摘し、異議を申し立てました。

苛立ったキーナン首席検事が「起訴状は英文によって法廷に提出されたものであって、日本語は単なる便宜のために作ったものである」と口走りました。それを聞いた清瀬一郎弁護人がすぐさま反論しました。この清瀬弁護人は元来、野党の立場で活躍していた弁護人です。東京裁判では弁護団の副団長という形でしたが、実際上はリーダーといえる立場にあり、弁護士たちがしり込みした東條英機被告の弁護人も兼ねた人です。

清瀬弁護士はキーナン発言にこう噛み付きました。「(この裁判の成立の基礎であるマッカーサーの定めた) 法廷憲章には、日本語と英語両方でこの裁判を進行するということが担保されている。英文の起訴状を日本語の起訴状に翻訳することは、単に便宜のためでなくして、被告人に対する公平な裁判をなす一つの担保としてチャーターに規定されているのであります」

これにはウェブ裁判長も「法廷憲章の規定によると、日本語の翻訳も同時に提供することになっている」と認めないわけにはいかなかったのです。裁判官および検事側は、いきなり出端（でばな）を挫かれました。(渡辺昇一氏から)

な

南京大虐殺とマギー神父？

2024年5月 第76号に収録

南京大虐殺についての証言で、一番感銘を受け、これがキー・ポイントだと思ったのは、マギーという牧師さんの証言である。

マギー牧師は南京における赤十字の総責任者であって、南京市街をもっとも自由に動けた人であった。しかも彼はアメリカ人である。当時の日本軍は絶対にアメリカ人にはてを出さなかった。それが分かっているから自由に歩けたのだとも思う。マギー牧師はアメリカ東部の一流大学も出ている教養のある立派な経歴の人である。その人が東京裁判で宣誓口述、つまり神に誓って証言しているのだから、正体不明のシナ人たちの証言とは桁違いの信憑性があると思ったわけである。そのマギー牧師の証言を「東京裁判全記録」で読んでみると、まず牧師は大虐殺の噂を延々と述べている。それに対してアメリカ人の弁護人が「ところで、あなた自身の目で見た虐殺は何人ですか」と聞くと、「一人です」と答える。次に弁護人が「どういう状況でしたか」と聞くと、「歩哨が止まれと言ったのに止まらなかった青年が追いかけてられて撃たれた」と答えている。

南京には安全地区という区域があって、南京事件が起こった時一般市民はそこに逃げ込んだ。その区域と他の区域との間には境があって、そこに通じる道には日本軍の歩哨が立っていた。その道に一人のシナ人の青年が逃げ込んできた。歩哨が制止しようとしたが聞かずに止まらなかったのも、追いかけてられ撃たれたという話なのである。後にも先には、そのたった一人の例だけしかマギー牧師は目撃していない。

さらに略奪行為について問われると、「日本の兵隊がアイス・ボックスを担いで空屋から出てくるのを見た」と証言している。自由に市内を歩き回れた赤十字のトップのアメリカ人牧師が、聖書に手を

置いて法廷で証言した目撃記録なのである。

この証言を読んだとき、こんな状況で何十万の市民を殺せるわけがないと確信した。何十万も殺すのは決して無差別に行えることではなく、システマティックな司令官であった松井岩根（いわね）陸軍大將は、敵味方の別なく将兵に対する慰霊に熱心だった人であり、残虐行為を命じるとはとても考えられない。主府が戦場になったのだから末端ではいろいろな事があり得たとは思いますが、命令一下に残虐行為が行われた等ということはあり得ないという強い心証を私は抱いた。

その後軍事史の学問的な研究者である秦（はた）郁彦さんが『南京事件「虐殺の構造」』（中公新書）という本を書かれた。その中で秦氏は曾根一夫という兵士の手記をもとに南京戦に触れている。

秦氏は、日本軍は大体4万人ぐらいを虐殺したと推定している。それまでは30万人虐殺説が定説とされていたから、10分の1近くになったわけである。これは大きな功績だったが、問題が生じた。秦氏がその手記を最も重要な資料として引用した曾根一夫という人が、実は南京戦に参加していない兵士だと分かったのである。要するに戦後になってから南京大虐殺についての東京裁判の話などが流れているのを聞いて、日本軍は残虐だったという物語を自分の空想なども交えてでっち上げたいらしい。

研究者ではないが非常に綿密な南京事件の研究をした板倉由明（よしあき）という人が面白い数字を挙げている。当時、南京の安全地区というのは白人たちが管理しており、日本兵の虐殺・略奪などの行為があればシナ人たちはそこに訴え出た。そして、そこを経由して日本軍に訴えが回ってきたのだが、その訴えの数を数えてみると50にも満たないというのである。仮に一人が殺されるのを2人が目撃したとすると、2人が届け出たという可能性もある。日本人が殺したという報告は50に満たないという。これは傾聴に値するデータである。一部に悪い兵隊もいただろうと思う。そうであったとしても、30万という大虐殺は明らかな虚構であり、4万にしても多すぎるのではないか、実際は限りなくまぼろしに近かったのではないかと私は思っている。

ところが、2001年になって北村稔（みのる）さんという立命館大学の教授が『「南京事件」の探求—その実像を求めて』（文春新書）という本を出した。台湾に当時の蒋介石政府の内部資料が残っていることを突き止めた。その資料を読むと、南京大虐殺の一つの根拠となった『WHAT WAR MEANS』という本を書いたティンパーリーというオーストラリア人（当時マンチェスター・ガーディアンの特派員として南京にいた）が蒋介石政府の情報活動に協力し、見返りに金銭を受け取っていたことがわかった。

こうした北村先生の発見は、その後、亜細亜大学の東中野修道（しゅうどう）教授による徹底的な調査によってすべて正確なものとして裏付けられた。東中野先生は、これまで南京大虐殺の証拠として使われていた写真を1枚残らず検証したのである。その結果、一つとして証拠として使えるものはなかったと立証された。その中には、当時「ライフ」に掲載された南京駅の鉄道の上で1人泣いている男の子を撮った写真も含まれている。これはすべての人の哀れみを誘い、日本軍の大虐殺の非道を世界に印象付ける様な写真だったが、これすらもその前後のフィルムの検証により偽物であると証明された。このフィルムには男の子の父親らしき人物が写っていたのである。一事が万事このような具合で、今まで南紀大虐殺の証拠として使われていた写真はすべて虚構であり、証拠にはならないということが証明されたのである。

しかもその東京裁判によってつくられた歴史観に基づいて戦後日本のすべてが組み立てられてきたということも理解されていない。その東京裁判から戦後はすでに60年以上経過している。あれが裁判

の名に値するものであったと認める国際法学者は今、世界にただの1人もいないと言われている。にもかかわらず、日本人の多くはそれを知らない。

(渡辺昇一氏から)

の 飲んではいけない飲み物—あなたも飲んでますか？

2024年4月 第75号に収録

- ① (アセスルファム K) リンパ球の減少や GPT (肝機能障害) の増加(実験結果)
- ② (スクラロース) 胸腺や脾臓のリンパ組織の萎縮、流産 (実験結果)
- ③ (金の微糖—A 飲料) 乳化剤で発がん性の可能性 (2008 年に認可の「ポリソベート 60」と「ポリソベート 80」)
- ④ (FIRE 挽きたて微糖—K 飲料) アセスルファム K とスクラロースが含まれます
- ⑤ (コカ・コーラ—C 飲料) 酸味料にリン酸が含まれ、摂取しすぎるとカルシウムや鉄の吸収が悪くなる。糖分が、1 本 (500ml) で約 56gr (大匙約 6 杯の砂糖)
- ⑦ (ペプシネックス—Pi 飲料) 食品原料無しのオール添加物飲料。甘味料のアスパルテムが人間に脳腫瘍を引き起こす可能性を指摘
- ⑧ (アクエリアス—C 飲料) 合成甘味料にスクラロースが含まれている
- ⑨ (ウコンの力—H 食品) 増粘多糖類の内容が未記載。アセスルファム K とスクラロースを使用。肝機能を高めるかは不明
- ⑨ (キリンゼロ (生)—K 飲料) アセスルファム K が含まれ、アルコールと甘味料で肝臓に影響

ら 落語の始まりは？

2024年3月 第74号に収録

落語は「引き」の芸ではないでしょうか。登場人物の会話だけの世界をこちら側で勝手にやっています。それを聞く方がイメージーションを働かせて、立体的にします。演者と観客の関係は不思議ですね。何故日本でこのような芸が生まれたのでしょうか。同じ言葉同士の信頼感が「物語を登場人物の会話だけで喋る」と「想像力を働かせながら聞いている」ことが同時に出来る空間を実現できたのではないのでしょうか。

落語という話芸が発生した初期には、曾呂利新左衛門（そろりしんざえもん）とか「醒睡笑」（せいすいしょう）の安楽案策伝（あんらくあんさくでん）とかがいます。その後、露休（ろきゅう）というお坊さんが現れます。この人は露の五郎兵衛と名乗って、「辻咄」（つじはなし）という落語のはしりをしていました。

要するに説教話をしたいが、説教だけでは飽きられるので、いかに面白く話すが眼目に有ったのでしょうか。結局、お坊さんがどんなにありがたいことを言っても、おもしろくないと聞きたくないのでしょうか。だから、それを面白くするための技術として、落語が始まったのでしょうか。