

# 白までくまの散歩

第4号



## 保健師さんの健康講座

### 『簡単でもバランスよし～ラーメンにあと2つ～』

## # おうち時間

## くまちゃん健康④コマ漫画

### 「美味しい」も楽しもう

お湯を沸かして約3分で出来上がりのインスタントラーメン。日々の食事に活用されることもあるのではないのでしょうか。

インスタントラーメンは、手軽に食べられますが、それだけでは「野菜」や「タンパク質」が不足しがちです。鍋に麺を入れると同時に、野菜1つかみと卵1個を足して、美味しく、バランスよく食べてみてはどうでしょうか。野菜は、カット済の野菜やキノコ類、もやしを使うと手間が省けます。

※色の薄い野菜と濃い野菜両方入れると理想的！



① 野菜（もやし、冷凍野菜、カットしめじ、ネギなど）

② タンパク質（たまご、さば水煮缶、薄切り豚肉、ハム、焼き豚など）

#簡単で #栄養たっぷり  
#いきぬき料理#これを機会に  
#男性も挑戦してください



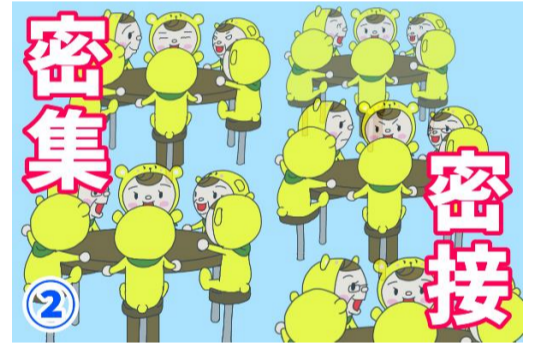
くまの百まで  
体操



キッチンペーパーで作る  
マスクの作り方



①



②



③



④

挑戦してね くまちゃん「まちがいさがし」 まちがいは 20 個 ※答えは裏面



## 【雑談コーナー】

新聞でみかける「コロナ禍」なんて読むかわかりますか? 「コロナ鍋 (なべ)」「コロナ渦 (うず)」などと読んだ人もいたりかないとか。「禍」は「か」「わざわい」と読み「わるいできごと」「災難」という意味だそうです。

「コロナ禍」は「ころなか」と読みます。

新型コロナウイルス感染症拡大をうけて  
先人は疫病とどう向き合ってきたのか  
歴史から学ぶ疫病と人々の暮らし

## 疫病と郷里の人たち

熊野市身体障害者（児）福祉連合会  
理事 中田重頭 氏

まるで人類の文化も哲学も一変しそうな新型コロナウイルスの騒動。目に見えない敵は刻々と変わり予断は許さないが、これを書いている時点で、子供たちは学校に行けず、永年地道に働いてきた商売もできない人がいる。恐ろしい辛いことだが、私たちは歴史上いくつかの疫病を必死に乗り越えて生き延びてきた。そして、幾つかの疫病を押さえ込むことにも成功した。私たちの郷里の先人たちが、疫病とどう向かい合ってきたのか、振り返って見るのも何かの一助になるかも知れない。天然痘（てんねんとう）がその代表例である。

天然痘とは日本では疱瘡（ほうそう）とも言われ、かつてもとても恐ろしい伝染病の一つだった。非常に強い感染力を持ち、仮に治癒しても一般的にあばたと呼ばれる癍痕（はんこん）を残すことから、世界中で不治、悪魔の病気と恐れられてきた。

しかし、開発された予防種痘の普及で、さしもの天然痘も急速に克服されていき、日本では、昭和三十年を最後に患者は出ていない。予防接種も廃止されて、腕に四つの斑点を残す人はもう高齢の者しかいない。

さて、まだ予防接種の発見されない徳川幕藩時代、疱瘡と呼ばれる天然痘は、強い感染力でもっとも恐ろしい病気だった。予防法も知らず薬もない当時、人々は疱瘡にどう向き合っていたのだろうか。

寛文五年（一六六五）に出された古文書がある。宛先、差し出しは不明だが、多分、奥熊野代官所（紀州藩の出先機関で木本にあった）から各地大庄屋（幾つかの村を束ねた首長）へ宛てたものと思われる。分かりやすく書き直してみる。

「熊野は深山幽谷の地で、疱瘡も稀にしか流行らない。しかし、たまたま疱瘡が発生すると患者を家に置かず、僅かの食糧を添えて山野に捨て送る風習があり、命が失われることが多い」と書きだしている。私たちの先祖が、疱瘡患者が出ると山野に捨てたというのは、ちよつと信じがたいが、疱瘡の伝染を防ぐには隔離するしかなかった。悲しい知恵であった。

文書は次のように続く。  
「古来からの習慣とは云え、それは甚だしく道にはずれたことである。今後は家に置いて看病するか、在々所々に離れ家を作り、そこを疱瘡養生所として、親類中で看病してくれる人を雇ってでもよくよく看病するべきである」と論じているのである。今後は家に置くか、それが難しければ離れ家を建て、親類中で人を雇ってでも看病せよ、というのだ。当時の支配者が世情をよく知っていて、道徳的なことまで指示しているのがうかがえる。果たして私たちの郷里に指示どおり疱瘡養生所は作られたのであろうか。

紀州藩も各村の庄屋（村長）も何とか患者を救いたいと努力していたことは確かだ。  
嘉永二年（一八四九）佐渡村（現在の飛鳥町佐渡）の庄屋九兵衛が肝煎（きもいり）（助役）

嘉左衛門と連名で北山組大庄屋福村伴蔵（飛鳥町神山福村直昭さんの先祖）宛に出した願い文がある。これも分かりやすく書き直すと次の通り。

「佐渡村の百姓のせがれが去る十月頃より疱瘡を患って至極弱っている。百姓のこととして自分で養生することも難しく困り果てている。どうか、お慈悲をもつて一度見て下さり、お救い米を下げ渡しいただきますようお願い申し上げます」

庄屋九兵衛の疱瘡を患う村人への愛情に充ちた嘆願書である。福村大庄屋の返書は残っていないが、間違いなくこの願いは聞き届けられ、お救い米が給付されたはずである。当時は全て米で換算されたから、これは現代の特例給付金である。江戸期だって、為政者はこんなに親身になって村民を救っていたのだ。現代の為政者が負けるわけにはいかないだろう。

近代熊野市域の疫病としては腸チフスの流行がある。熊野市史によれば、昭和十年には木本町で大流行したという。八十人あまりが罹患し十五人が死んだ。県から専門家が派遣され、町当局、警察、漁業組合などと検便、消毒、隔離、町民の啓蒙などの防疫対策にとりくみ、さらに臨時隔離所を設けるなど町を挙げて拡大防止につとめた。さらに町婦人会、女子青年団、紀南新聞社などによって、患者救済義援金を募って罹患者・遺族に贈ったとも記されている。

今も昔も疫病を乗り越えるには、みんなが心を合わせて取り組むことが必要なのだと分かる。仮にも非科学的なパニックから患者や家族を差別することなどは絶対あってはならない。

史実に照らしても私たちは困難を乗り越える力をもっているのだ。正しく恐れ、冷静に対処したい。

おわり

## 【事務局】

現在の私たちは、飢饉、疫病、災害など、さまざまな苦難を乗り越えてきた先人の犠牲の上で生活できています。歴史を学ぶことで先人に感謝し、敬う気持ちが芽生えるのは私だけでしょうか。

また、この文章から江戸期の公衆衛生、社会福祉の様子が垣間見れます。野山に捨て送る習慣・小説「檜山節考」が頭をよぎりました。そうせざるをえない時代もあったのかもしれない。

最後に、歴史を学び、私たちに伝えてくださった中田重頭さんに感謝します。

## 道程

高村光太郎

僕の前に道はない  
僕の後ろに道は出来る  
ああ、自然よ  
父よ

僕を一人立ちにさせた広大な父よ  
僕から目を離さないで守る事をせよ  
常に父の気魄（きはく）を僕に充たせよ  
この遠い道程のため  
この遠い道程のため  
この遠い道程のため

## 「まちがいさがし」 答え合わせ

