

## 練馬隊友会会報（11月号）

### 1. 会員の叙勲

（防衛省・自衛隊「令和7年秋の叙勲受章者名簿」より）

池田 勝 様 （72歳 空） 瑞宝小綬章

（11月3日付）

栄えあるご受章、誠におめでとうございます。

### 2. 会員の動き

入会等はありませんでした。

寄付者芳名（令和7年10月19日から11月15日現在）

・終身会員のご寄付

菊地 栄一 様 三万円

横山 信治 様 一万円

福岡 敏郎 様 三千元

吉岡 和彦 様 三千元

誠にありがとうございました。

### 3. 活動の報告

#### ○観劇会観劇会の開催

11月1日（土）明治座で練馬隊友会観劇会を開催しました。17名が参加し、見川鯛山 原作「田舎医者シリーズ」の公演を鑑賞しました。



舞台（開演前）

グッズ売り場

#### ○納会（忘年会）のお誘い

12月24日（水）18:00から、練馬北町区民館において、ささやかな年末行事を計画しています。初めての方も大歓迎、ご参加お待ちしております。事前にご連絡を。

### 4. 練馬自衛隊の活動

#### ○八丈島災害派遣

（第1師団フェイスブック及び防衛省発表 2025/11/14 より）

第1師団は、台風22号に係る災害派遣として、10月11日から11月14日の間で、八丈町（八丈島）に対する生活必需品等物資の輸送、給水支援、給食支援、入浴支援を実施しました。



写真：八丈島町による「感謝のセレモニー」の様子より引用

#### ○年末行事

第1普通科連隊は、11月30日（日）練馬駐屯地において、年末行事を実施の予定です。

○練馬駐屯地は、令和8年1月17日（土）二十歳を祝う会を行う予定です。

## ○自衛官の『処遇改善』に関するニュース！「第10弾」

【30を超える手当等の新設や金額の引き上げ等】

航空手当の支給割合の引き上げ

- 例 1 慰の場合、月額3.2万円の増加

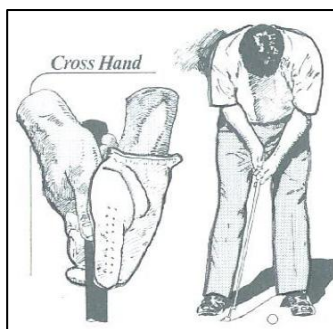
第8平和ビル4階 ☎ : 03-3991-8921



- ・川口愛子 2等空曹
- ・職種 電算機処理
- ・佐賀県出身
- ・趣味 写真を撮ること
- ・ひとこと  
自衛隊は福利厚生が充実しておりとても働きやすい環境です。気になることがあれば何でも聞いてください♪

※ブラット・ファクソン（64歳）  
アメリカのプロゴルフファ  
ー1991年「ビュイックオー  
プン」初優勝  
93年には「マスターズ」9位入賞、パ  
ットの名手として知られシニア入  
りしてからは、トッププレーヤー  
も指導している

(北町 方波見 東)



「非力なタイプの  
マシン上では誰より  
ハッティング技術は  
持っている。スムー  
ズなポイント」左肩  
のポイン。ここの一  
番で打ち  
しまっている。力が  
好でアドレシしてい  
グリーンにいる人た  
るとい。左肩が、  
こうした格好にな  
っている人にパツ  
ティングの巧者は  
いない。米ツア  
では左手を下にし  
たクロスハンドの  
グリップでパツテ  
ィングするプロが  
少なくない。この  
方法だと左肩を持  
ち上げようがない  
だからヘッドがタ  
ズに出ていく。  
短めのパターを使  
う。左肩を持ち上げ

【確りヒット、スムーズなパッティング】

(朝日新聞社 **withnews**「ネットの話題」2025/8/25 より)



研究では、山形県内に住む 46 歳～74 歳の男女 6725 人を対象に、2017 年～2023 年にかけて「食品摂取質問票」を送って回答してもらい、情報を収集して分析しました。健康診断のデータも集めました。（中略）

山形大学医学部の今田恒夫教授（公衆衛生学）によると、週3回以上ラーメンを食べると、死亡リスクが上昇する傾向がみられたそうです。サンプル数が少ないため統計学的には差があるとはいえないそうですが、単純に数字を比較すると、週3回ラーメンを食べるグループは、最も死亡リスクの低い週1～2回のグループと比較すると死亡リスクが1.52倍高かった、といえます。特に、70歳未満の人たち、アルコールを飲む人たち、麵のスープを半分以上飲む人たちでは、死亡リスクの上昇がみられました。また、週3回以上のラーメン摂取は、高BMI（体格指数）、喫煙、飲酒、糖尿病、高血圧との関連が認められました。（中略）

健康リスクが高いラーメンとの向き合い方を尋ねると、今田教授は「完全にラーメン断ちをする必要はありません。楽しみとして食べるのは問題ありません。大切なのは『食べ方』と『頻度』です」とのことです。

では、ラーメン好きでも健康でいられるよう工夫する術は？  
研究グループは、いくつかのポイントを提案しています。

- ・ ラーメンのスープは飲まない
- ・ 塩分を減らしたラーメンを選ぶ
- ・ 野菜やトッピングで栄養バランスをとる
- ・ 食べる頻度を控えるにする

記事の全文はこちら →



## 6. 季節の言葉 「邯鄲」

佐伯忠史

秋の虫の声にそぞろあわれを催す（情感を覚える）のは日本人特有の感性らしい。和歌、俳句は勿論、謡曲（能）の「松虫」や「蟬丸」という曲にも出てくる、童謡にも歌われているが、東洋人を含めて外国人には雑音としか聞こえないらしい。上島鬼貫の句「行水の すてどころ無き 虫の声」なんて、本当に初秋の風情と心の豊かさがしみじみ感じられる。処で、「邯鄲(かんたん)」はご存じだろうか？  
コオロギ科の昆虫で体が細長く淡い黄緑色をしている。長さ1.5 cm位、その3倍に達する線状の触角をもつ。その鳴き声はル、ル、ルと夢見るような美しさで、情のこもった感じがする。寒地に多く住み、関東以北では平地にもいるが、関西では高地のみである。 鳴く虫には松虫、鈴虫、蠹斯(キリギリス)、蟋蟀(コオロギ)、鉦叩、馬追等、いろいろあるが、聞き分けられるかな？ 嚙虫は少々騒がしいが…。

山口青邨の「邯鄲の 簞をのせたる 掌たなごころ」は小さな可憐な声が聞こえて来る様ですね。夢の様などという處からその名がついた「邯鄲」だが、源は中国の地名。古来、日本人にとって「邯鄲一炊の夢」という説話の舞台としてなじみが深い。盧生という書生が老道士を訪ねてゆき、邯鄲の旅亭で与えられた枕で一睡した。その夢の中で、盧生はどんどん出世し、楚国の王の姫を娶り、終には王となって栄耀栄華を極めたが、瞬く間に五十年の歳月が流れた處で目が覚めた。傍らを覗くと寝る前に亭主が焚いていた梁がまだ煮えていない。斯くして盧生は「人生とは儚い夢のようなものだ」と悟ったという。この説話は唐の時代に出来た「枕中記」が源。時代設定は春秋戦国時代（紀元前800年位）だが、物語中の様々なモチーフには時代錯誤が多い（その時代には無いものがいろいろ出てくる）。後、日本に伝えられて「太平記」の25巻「黄粱夢事」に出てくるが、時代は漢王朝で、尾ひれ端ひれが付いた話になっている。今日一般的なのは世阿弥作といわれる謡曲（能）「邯鄲」であろう。江戸時代後期になると、講談という芸能が出てくるが、人気の演目「鉢木(はちのき)」の主人公佐野源左衛門が零落の身を嘆く嘆く段がある。「げにや 盧生が見しと聞く 栄華の夢は五十年 その邯鄲の夢枕 粟飯炊ぐほどぞかし」は聞いたことがあるのでは？

最近虫の音を楽しむ機会は殆ど無くなったが、謡曲や講談の名調子を聞きながら、銘酒を一献傾けるのも亦いいですね！ 燗酒が旨い時期になってきましたね。

おっと！ ボジョレーヌーボーの解禁も11月第3木曜日（今年は20日）でしたね  
虫の音ならぬシャンソン「枯葉」を聴き、チーズフォンジュを「ふうふう」といただきながら、ワインも佳いですねー。

## 7. 健康ニュース 「痛風について」

塩井 與志行

痛風とは、ある日突然、足親指の付け根が赤く腫れあがり、歩けないほどの痛みが走る。関節部分が赤く腫れ、発作的に起こるこの痛みは「痛風発作」と呼ばれています。

発作の痛みは人にもよりますが、1週間ほどで痛みが治まることが多いようです。しかし、原因を解決しなければ、再発することがあります。痛みが起こる部位は、足親指の付け根が最も多く、そのほか、肘、手首、膝、手指、アキレス腱、足首、くるぶし、耳などにもみられます。患者は、圧倒的に男性の割合が多く、女性は、女性ホルモンが尿酸を対外に排出しやすくしているため患者数は少ないです。しかし、更年期以降になると女性ホルモンが減少するため女性患者も増える傾向にあります。

### ○痛風のメカニズム

栄養の偏った食事や過度な飲酒、運動不足など悪習慣が原因で、血液中の尿酸値が7.0 mg/dLを超えた状態（高尿酸血症）が長く続くと血中で尿酸が飽和状態になり、分解しきれなくなった尿酸が結晶という塊になって関節などに蓄積し、やがて沈着します。関節内の免疫細胞（マクロファージ）は、これを異物と認識し、処理するためにその結晶を取り込みます。結晶を取り込んだ免疫細胞は、負傷し炎症を引き起こします。炎症はほかの免疫細胞（好中球）を引き寄せ、結晶を取り込んだ好中球もまた強い炎症を誘発します。

### ○痛風を取り巻く社会環境

痛風患者は、1998年では約60万人でしたが、2022年には約130万人に増えていきます。20年ほどで倍以上に増加していることからわかるように、通院者数は増加傾向にあります。現代は、栄養の偏った食事や食べ過ぎ、仕事のストレス、運動不足など生活習慣病を起こしやすい環境です。また本来であれば男女ともに年齢の高い人が罹りやすい病気でしたが、高齢化が進んだことに加え、昨今では若い世代にも増加傾向がみられます。これらの環境的要素が、まさに痛風通院者を増やす原因になっています。また痛風は遺伝病ではありませんが痛風発症に関わる遺伝子が発見されていることから、遺伝的要因も関係していると考えられています。とはいえ原因となる生活習慣の改善をすることが大切です。

### ○痛風予防チェックリスト

- ☐男性      ☐激しい運動（無酸素運動）をする      ☐アルコールをよく飲む
- ☐甘い食べ物や飲み物をよくとる      ☐家族や親族に痛風患者がいる      ☐喫煙する
- ☐太っている      ☐ストレスが多い環境にいる      ☐味が濃いものを好む      ☐高血圧
- ☐脂っこいものを好む      ☐有酸素運動をしない      ☐便秘もしくは下痢体質

痛風になるかも？ 当てはまる項目が多いほど痛風を発症するリスクが高い可能性があります。ぜひお試しください。



### <事務局からのお知らせ>

- 12月入会の方へ会費等のご案内を同封させていただきました。
- 納会（12月24日（水）北町区民館）にご参加いただける方は下記へご連絡ください。
- 転居、入・退会、その他のご連絡・お問い合わせ等の連絡先  
会長 中里眞朗 電話：090-5519-5262  
メール：naka\_charyo0425@yahoo.co.jp  
または、総務係 宮中千代三郎 電話：080-8826-7831



### 次回役員会開催予定

- 12月24日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館
- 1月28日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館