

# 成羽病院通信

成羽病院検査室長 山上直美

## 中性脂肪について

健康診断の結果で気になる項目の一つに中性脂肪があります。中性脂肪値は、メタボリック症候群の判定基準の一つですが、「基準値を超えていて気になっているけれど、自覚症状もないし・・・」と思っている人はいませんか？この状態が長く続くと動脈硬化が進んで、心臓病、高血圧、脳血管疾患といったさまざまな生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

中性脂肪値は、特に食事の影響を大きく受けます。油っこいものだけでなく、お酒や甘いものなどの糖質を控える食事へ徐々に切り替えていきましょう。また、中性脂肪値を下げるためには運動を取り入れることも大切です。激しい運動を短時間するのではなく、有酸素運動（水泳、ウォーキング等）を30分程度を目安に継続していくことが効果的です。

自分の身体の状態を知るためにも定期的に健康診断を受診し、生活習慣の改善に取り組むよう心掛けましょう。



## 10月～11月開催のイベントを紹介します！

### 学園だより

#### ☆第47回伊賀祭(11月1日(土)・2日(日) 午前10時 開催)

今年は、一人ひとりが輝いて盛り上がる伊賀祭にしたいという思いを込めて、テーマを『煌-キラメキ』、サブタイトルを『輝く瞬間を』としています。伊賀祭実行委員会一同、ご来場を心よりお待ちしております。

#### 主なイベント

- 11月1日(土) Da-iCE プロコンサート  
市中パレード、ビンゴゲーム、菓子まき ほか
- 11月2日(日) 日本エレキテル連合、ウエストランド お笑いライブ  
カラオケ大会、菓子まき ほか

※最新情報やチケット販売情報は、伊賀祭ホームページ(<http://igasai.web.fc2.com/>)をご覧ください。

■問い合わせ 伊賀祭実行委員会 ☎兼FAX 22-1853 (受付時間:平日 19:00～21:00、FAXは24時間受付)

#### ☆第6回吉備国際大学日本語スピーチコンテスト

高梁市や周辺地域で活躍している外国人留学生が、流ちょうな日本語でスピーチを行います。市民の皆さんもぜひご覧ください。コンテストの前半終了後には、留学生たちが作った中国・韓国料理の試食会も行います。

日時: 10月18日(土) 午後1時～ 会場: 順正学園 国際交流会館

■問い合わせ 吉備国際大学留学生課 ☎ 22-9189

#### ☆英会話講座

英語は難しいな...と思っていませんか?少しの勇気と工夫があれば、言いたいことは通じるものです。この講座では、日常な話題やコミュニケーションにおける表現方法を学びながらコミュニケーション能力を身につけていただきたいと思います。新しい単語や表現を学ぶだけでなく、今もっている英語力で自己を表現していくコツと一緒に学びましょう。数ある講座の中でも、リピーターの多い講座です。一緒に楽しく頑張ってみませんか?

開催期間: 11月13日(休)から毎週木曜日 18:30～20:00(全10回) 会場: 吉備国際大学10号館  
受講料: 全10回(15時間)・・・10,000円 申込締切日: 10月30日(休)

■問い合わせ 株式会社J E I (順正学園内) ☎ 22-3720

# 山田方谷を語る十一

## 藩政の充実

山田方谷全集第一冊の安政4(1857)年の年譜を意訳すると、「方谷が元締になって八年たった。この間早害、地震、米価暴落など、災厄が頻発した。殊に藩主が寺社奉行になり経費が高んだけれども、ほぼ十両の負債を償却しただけでなく、のちにはついに十両の余財を見るようになった」と書かれています。同全集安政5年に、方谷が後継者の大石隼雄に朱書して示したことは、「先代藩主時代から持ち越した借金は八両で、そのうち半分を方谷は返す予定でいたが、実際には三分の一も残っていない。残りはいざと

なったら無借同然にする策を考えている。」と言っています。

余財については、安政元、3年は1年に千両ずつの黒字、5年は3600余両の赤字、安政4、5年延元(1860)年の3、4年間はおよそ1万3千両の余剰金が出来たこと、それ以外に1万両を御勝手(藩財政)から撫育方に貸していること、藩主が寺社奉行になった時6千7百両を7年割で借金し、国防費や災害で破壊された江戸の建物のために9年割で借りている、領民に御用金はかけていません。方谷が財政を担当して11年経った文久元(1861)年には御勝手は見違えるほど楽になり、翌年快風丸を7150両で購入し、慶応元(1865)年には撫育金を処分して、2万両を海岸大武備に支出し、征長軍費の追加金1万両を使ったことが書かれています。

安政4年に方谷は元締(財務長官)を退いて、大石隼雄が後を継ぎ、方谷自身は相談役として継続して藩財政を指導し、前年から藩の重役の一員である年寄役助勤にも任命され、藩政の実務を全力で努めました。元締役は大石の

後一時方谷がつなぎ、神戸謙二郎や三島中洲など弟子が担当していますが、「藩主勝静公の信任のもと藩政の実権はその手を離れなかった」と言われています。

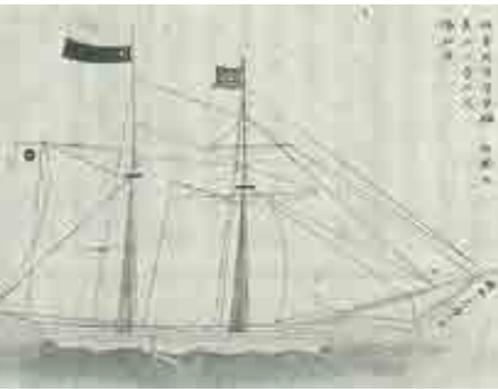
藩主勝静は安政4年に江戸幕府から寺社奉行を命じられました。寺社奉行は全国の寺社および寺社領を支配してその訴訟を裁判する幕府の要職です。しかし諸費用は藩の経費となり、交際費も含めてかなりの資金を覚悟せねばなりません。辞退の意向をもつ勝静に方谷は財政面での不安を取り除いて就任を勧め、その結果藩主は寺社奉行となりました。しかし翌年井伊大老の弾圧政治に反対したため辞任させられています。

松山藩の藩政改革の成功を聞いて、各地から人々が相次いで視察にやってきました。安政6年に来た会津藩士秋月次郎は方谷のことを、「米、棉、タバコからナスやキュウリの時価まで口にして議論する真に経済の達人である。釘を作り江戸で売り一年で三千両の利を生んでいる。その人柄は純朴で謙虚で近隣諸国のなかでも最も優れた人物」と言っています。越後長岡藩士の河井継之助は当時33歳、安政6年7月に長瀬(今の方谷駅の所)を訪ね、方谷に藩の用務が忙しいので学問は教えないと

断られると、藩政改革の実状を学びたいと頼んで門弟にしてもらい、奥万田のお茶屋(別名水車)に宿泊を許されました。長瀬にも行って、翌万延元年3月まで方谷から学んでいます。その間、門弟の進鴻溪や三島中洲なども交わっています。継之助は最後には家老となり、長岡藩を財政的にも豊かにし、軍事も強化していますが、戊辰戦争の時、中立を要求して入れられず、会津側に加わり激戦のなか重症を負い、会津への途中亡くなりました。自室には常に方谷の書を掲げ、教えを守ったと伝えられています。

万延元年に井伊大老は桜田門外で水戸浪士に襲われて亡くなり、翌文久元年、勝静は再び寺社奉行に任命されました。方谷は江戸に同行し、顧問として相談に応じています。この時江戸城にて將軍に拝謁しました。

藩の財政改革の成功が知られていたので、各藩の重役の訪問が多く、心労が重なった方谷は愛宕下で吐血しました。駆けつけた中洲に平気な顔で、「わが心中の賊(我欲)を亡ぼすため、胸の中を血だらけにして戦った」という漢詩ができたと言ったので、中洲は王陽明の「山中の賊を敗るは易く、心中の賊を敗るは難し」を連想し、剛毅なお方と驚きました。(文・児玉享さん)



快風丸の絵