

トピックス 2月24日東大島文化センターで体験教室を開きます

東大島文化センター【写真右】の恒例行事であるスプリングサンデーに東大島鶴の会が未経験者や初心者を対象とした体験教室を行うこととなり、現在参加者を募集しております。

日時は2013年2月24日(日)13時から14時30分まで。同所の2階第1和室が会場です。参加費は無料です。当日でも受付可能ですが、事前の申し込みは同所(TEL03-3681-6331)まで。



第3回江戸川区教室交流会5月19日(日)に開催決まる



江戸川区にある楊名時健康太極拳の全17教室の交流を目的とした第3回江戸川区教室交流会が以下のとおり開催されることとなりました。昨年度は東京都支部大会の開催もあり、また会場確保が困難だったため、延期していたもので、2年ぶりの開催となります。

日時； 2013年5月19日(日) 10時～12時

場所； 北葛西コミュニティ会館【写真左】

いずれ詳細が決まり次第、各教室の先生宛にご案内する予定です。

閑人閑話

「細胞」という摩訶不思議

この「雲の手通信」の昨年10月号、11月号で『左顧右眄・第13話“呼吸をおさらいする”』を連載しました。このときに「内呼吸」、つまり細胞内における“ガス交換”によって活動エネルギー「ATP」が産出されていることをご説明しましたが、調べてみると「細胞」というのはまことに摩訶不思議なものであることを知りました。その驚きの一端を皆さんにも知ってもらいたいということで、取り上げることにいたしました。

ヒトの体は約60兆個の細胞から成り立っているそうです。大きさも形も役割もそれぞれ違うようですが、細胞の基本的な構造や機能は同じということです。ヒトにかぎらずすべての生物は細胞によって成り立っていますが、中には、たった一つの細胞から成り立っている「単細胞生物」もあります。動物系としてはゾウリムシなどが代表的なものですが、ミドリムシのように動物と植物の両方の性質を兼ね備えているものもあります。

また皆さんおなじみの腸内常在菌である乳酸菌や大腸菌なども単細胞生物です。ちなみにヒトの体内に常在する細菌は100種類以上、100兆個以上とも言われています。

ヒトの細胞は概して0.01ミリから0.03ミリぐらいの微細なものですが、その構造と機能は恐ろしいほど素晴らしいものです。次頁の図は細胞の内部構造を示す模式図ですが、**細胞核**は遺伝情報の染色体(DNA)が収納されている、いわば脳にあたる重要な部分です。また細胞内には多くの**ミトコンドリア**が存在しています。細胞が活動するためのエネルギー(ATP・アデノシン三リン酸)を生産しているいわば発電所のような機能をしています。取り込まれた栄養素を酵素によって分解してエネルギーを取り出し、二

酸化炭素を排出するというすごい仕事をしているわけです。こうした一連の活動を支える、取り込みや、貯蔵や、排出などの一連の仕事を図に描かれているさまざまなパーツが協調して行っているのですから、これはもう完全な生命体そのものです。細胞には自己分裂して数を増やしてゆく機構や、不要になったり傷ついたりした細胞を自ら解体し、他の細胞(マクロファージ)に始末させる機構も備えているそうですからすごいものですね。

細胞核に折りたたまれて収納されているのが、**染色糸(DNA)**です。伸ばすとなんと6メートルの長さにもなるそうです。全体の大きさがわずか0.01ミリぐらいの細胞の中のおそらくその五分の一にも満たない大きさの細胞核の中にそんなものが詰まっているとは到底信じられません。

さらには、細胞が自己分裂するときのメカニズムがまた面白いのです。その時期が近付くと、**染色糸(DNA)**

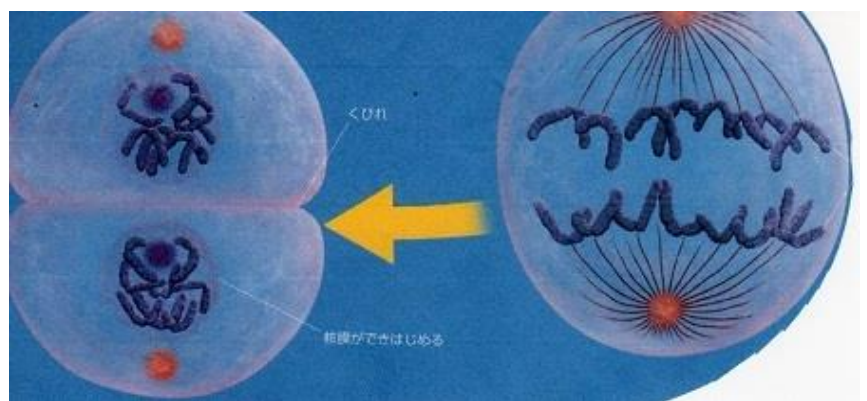
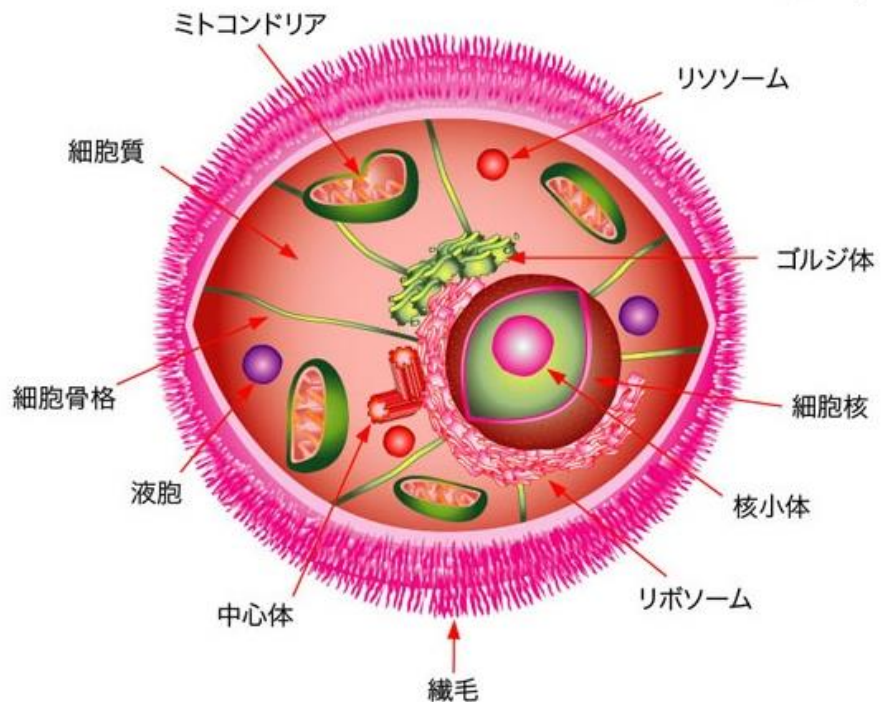
の複製がつけられます。そして、凝縮してコンパクトにまとまります。この状態になったものを**染色体**と言います。最初は本物と複製がセットで並んでいますが、上図にある**中心体**が細胞内の上下に分かれそこから微細管という管状のものが伸びてきて、本物とコピーを分けて整列させ、引き寄せます。そうしてその中間地点からくびれてきて、二つに分かれて細胞分裂が完了するわけです。【下図がその最終段階を表す図】

こうした細胞分裂がヒトの60兆個の全細胞で、絶えず、正確に、しかも早いものでは24時間ごとに、繰り返し繰り返し続けているというのですから何とも玄妙な仕組みです。

ところで、男性と女性の違いは染色体の違い、つまり、男性にのみY染色体と呼ばれる矮小な染色体があること、に由来することはよく知ら

れています。男性はゆえに不完全な性であり、ゆえに女性に比べて平均的には短命であるということです。小さな小さな細胞の中にこんな秘密も隠されているのです。(この話は「雲の手通信」2009年1月第53号と、2月第54号の健康妄語録欄に「男性が短命な本当の理由」と題して連載しておりますので、ご興味のある方は読んでみてください。)

いつも申しあげていることですが、それが進化の結果なのか、造物主、神のなせる業なのかはさておいて、人間の体の仕組みの素晴らしさと不思議さにはただただ驚嘆するばかりです。



左顧右盼～さこ・うべん～ (68) 【第14話 私と太極拳・私の太極拳】

11) 私と中国（あるいは中国文化）との係わり

人生の最晩年にこれほど太極拳に傾注するとは思っていませんでしたが、やはり若い時から抱いていた中国に対する熱い思いが根底にあつてのことだと思います。

新中国が誕生したのは1949年(昭和24年)、私が新制中学3年生のときです。毛沢東による人民革命ということでたいへん新鮮にかつ衝撃的に中国を知ったわけです。ただ、同時に私がひじょうに興味をひかれたのは、中国古来の文化、なかでも漢詩の世界でした。高校生のころから唐詩選などをむさぼるように読んだ記憶があります。悠久たる大地、繰り返される興亡の歴史、四季の風情、その中に生きる人間の哀歓などなど、日本にはないスケールの大きさに魅せられました。

そのうち作家の井上靖が、中国を、とくに西域をテーマとした小説を昭和30年代につぎつぎに発表しました。「天平の甍」(1957年)、「敦煌」「蒼き狼」「楼蘭」(1959年)、「洪水」(1962年)、「楊貴妃伝」(1963年)などです。また1963年(昭和38年)には長沢和俊が名著「楼蘭王国」を出版して“さまよえる湖”を紹介しました。日本人にシルクロード願望を抱かせたのは彼らと、もう一人平山郁夫画伯であるとよく言われるゆえんです。

私もまさにその一人でした。我が家の本棚には「洪水」と「楼蘭王国」の初版本がまだ残っています。「洪水」は後漢時代のタクラマカン砂漠を舞台に匈奴と戦う後漢の武将「索勤」^{そうべい}の率いる大軍が砂漠の中で突然襲ってきた洪水になすすべもなく吞まれてゆく様を描いた短編小説ですが、非常に印象に残っている作品で、ずっと捨てずにもっていた本です。こうしたことでいつかは絶対に中国へ行きたい、シルクロードを旅したい、という気持ちを強く持つようになりました。

さいわい、仕事で海外へ出かけるようになり、中国へもしばしば訪れることができました。部署が変わって海外出張の機会が無くなった50代からは、妻と一緒に、あるいは友人との、海外観光旅行にひんぱんに行くようになりました。ほかの国へもたびたび行きましたが、やはり中国旅行が一番多く、それ以前の仕事の出張も合わせて、中国へは都合36回行っています。(海外の旅の総回数は約200回、渡航国は68国というのが私の目下の記録です。)

中国は各地をずいぶんと回りました。北は東北地方のハルビンから、北朝鮮国境の丹東、南は広東や桂林、西はチベットや、新疆ウイグル自治区まで、黄河流域や揚子江流域の各都市、といろいろ訪ねましたが、やはりシルクロードがらみのツアーが



多く、西安や敦煌には4回も訪れました。タクラマカン砂漠を列車で横断してカシュガルを訪れた旅では、まさに井上靖が描いた“洪水”が、あの乾燥したタクラマカン砂漠でときには起きるのだということを実感しました。【写真上はタクラマカン砂漠を横断する天山南路のクチャ郊外にあるスバシ故城、龜茲国当時の仏教寺院遺跡・2000年7月撮影】こうした旅行の中で太極拳を見聞できたことが太極拳を学ぶきっかけとなったことは事実ですが、やはり太極拳の背後にある中国文化、宗教などの奥の深さに魅せられて、ここまでいろいろと勉強してきたということでしょうか。

中國旅行中はできるだけ毎日太極拳を演ずるようにしていました。北京の天壇公園、上海では南京路の人民公園や外灘の黃埔公園、西安の城壁の上、洛陽の王城公園、黃山や泰山の山上、杭州の西湖の湖岸、長江下りの船上、などなど今となってはとても懐かしい思い出のひとつです。

ここしばらく中国へは行っておりません。だんだんと何か行きたくなるような国になってしまったからです。中国は経済的には素晴らしい発展を遂げました。空港も航空機の機材も高速道路も、日本の現状をはるかにしのぐ素晴らしい水準に達しました。地方都市の変容も目を見張るものがあります。しかし、現在の中国は政治的にはますます威圧的になってきていますし、チベット族、ウイグル族などとの深刻な対立も深まるばかりのようです。土地収用をめぐる農民の騒動も多発しています。共産党幹部や官僚の腐敗や汚職や蓄財も目に余るものがあります。人心は荒廃し、拝金主義がむき出しです。

このような中国を、深い想いとあこがれと、一種の悲しさと嫌悪感と恐れを、こもごもに抱きながら見つめているというのが現在の私の偽らざる心境です。

2000年(平成12年)7月に天山南路をカシュガルまで訪ねる旅をしましたが、その時に詠った歌のいくつかを以下ご紹介します。

イスラムのウイグル族のこの町が 中国である素朴な疑問
共産党が資本主義を進めゆく おぞましき現実垣間見た旅
人口の二割が九割の富占める 国と化したり “市場開放”

中國の旅のアルバムから

甘肅省・敦煌・鳴沙山→
安徽省・黃山の主峰群(1841m)↓



雲南省・玉龍雪山(5596m)→
チベット・ラサ(3700m)のポタラ宮↓

