



## トピックス 第6回江戸川区教室交流会・参加受付中

9月24日(日)に開催予定の、江戸川区教室交流会については、8月末までに各教室からの参加申し込みをいただくことで進めております。それぞれの教室から、多数ご参加いただけるよう発起人のひとりとしてお願いいたします。【10時～12時・北葛西コミ館】

## 太極拳まるごと勉強会『氣と氣功、経絡とツボ～その理論と実践～』ご案内

氣、氣功、経絡、ツボ、いずれも分ったようで分らない言葉です。経絡もツボも解剖しても取り出すことはできませんが、単なる概念なののでしょうか？神経とはどう違うのでしょうか？中国、あるいはインドの古代思想、養生法から、現代的な健康氣功や太極拳の健康効果などについて、ひろく勉強し、全身の経絡とツボについては実践的に具体的に勉強します。

時期； 2017年10月から2018年9月まで毎月1回、全12回

場所と時間； 2か所で夜と昼の2部設営します。ご都合の良い方にお申込みください。

① 清新町コミュニティ会館 毎月第3水曜日 午後6時15分から7時45分まで

② 船堀タワーホール 毎月第2水曜日 午前10時から11時30分まで

【10月の部屋は、①10月18日集会室第2 ②10月11日306号室。以下追ってお知らせします。】

会費； 6か月(6回)で3000円。

申し込み； 担当教室の方、あるいは現在太極拳まるごと勉強会受講中の方は、別途お配りした用紙にてお申し込みください。

その他の方は「茶木 登茂一」あてに、電話、ファックス、メールでご連絡ください。

Tel/Fax 03-3877-6035 メール [t\\_chaki@mte.biglobe.ne.jp](mailto:t_chaki@mte.biglobe.ne.jp)

## 参加者が増えた「わかくさ公園」の太極拳

近所の「わかくさ公園」(俗称；ピラミッド公園)で、月曜日と木曜日の早朝行っている太極拳ですが、最近次第に参加者が増えてきて10人ほどになりました。まったくの初心者の方も来られるようになったので、部分稽古も始めました。

この朝の太極拳はもう20年ぐらい続いています。一人でやっていた期間も長かったのですが、ここ10年ぐらいはご近所のKさんと二人でしたが、昨年あたりから、一人増え二人増え、ついに10人になったというものです。時間は6時15分からです。どなたでも参加できますので、朝のきれいな空気の中で、ご一緒に太極拳を楽しみませんか。

## 「長寿検診」今年も合格！

8月に受けた長寿検診の結果が出ましたので、私事で恐縮ですが、ご紹介します。

次頁の表のとおり、12年前の数値と比較してご覧にいますが、血圧以外は、ほとんど変わりはなく、数値自体も基準値内でした。

検診で測った血圧は異常に高いのですが、自宅で毎日計測していた数値の平均値は、朝の計測値は上が155、下が83、夜の計測値は、上が138、下が77です。

項目	基準値	2005年8月	2017年8月	前回比
年齢		71歳	83歳	12歳
体重(kg)		67	67.2	0.2
BMI	18~25	23.9	24.4	0.5
血圧 上	129以下	140	188	48
下	84以下	76	93	17
肝機能				
GOT	30以下	25	22	▲3
γ-GPT	15~50	39	32	▲7
総コレステロール	120-219	167	178	11
HDLコレステロール	40以上	55	64	9
中性脂肪	149以下	105	64	▲41
血糖	99以下	90	93	3

ちなみに朝、太極拳を行った後の数値は、上が145程度、下が75程度です。

これらの数値を先生に示したところ、『歳が年ですから、血圧が上がるのはやむを得ないでしょう。節酒と減塩に努めてください。ただ、血圧以外の数値については、心電図、肺のレントゲン検査の結果を含め、文句の付けようがありません！ご立派です。』というご宣託をいただいて、ほっとしました。

ただ、自覚症状としては、老人性難聴と耳鳴りが相変わらず気になりますし、血圧にも関係しているのではないかな

とは思っています。お酒を飲みすぎないこと、そしてできるだけ毎日、太極拳をすることに、従来同様努めたいと思います。

## 閑人閑話 再掲「降圧剤で血圧を下げることの矛盾と危険性」

高血圧については過去何回も書いていますが、雲の手通信 2014年6月第118号の閑人閑話欄に掲載した標記の小論を、以下に再掲いたします。私があえて降圧剤を飲まない理由です。

《高血圧などの基準値緩和\*に関する報道は、前月号(2014年5月第117号)で予想した通り、社会的に大きな反響を呼び、新聞や週刊誌などでも大きく取り上げられています。問題点を整理すると二つになります。 \*人間ドック協会と健保連合会による新基準値(147以下)のこと

ひとつは、従来の基準値130以下はいかに非合理的なものであるかということです。昔は年齢プラス90とよく言われていました。70歳なら160が上限値と言うこと。誰しも年齢が高くなればそれなりに血圧が上がるのは当然、あるいは、その血圧でないと全身に必要な血液を送ることが出来ないということです。つまりその人の体調維持に必要な血圧になっているということです。

ふたつには、降圧剤を毎日飲むことで血圧を下げることの無意味さとその危険性についてです。血圧を下げるための薬にはいろいろなタイプがあるようですが、効果が顕著なのは、血圧を上げようとする反応を内部で遮断することで下げてしまういわゆる〇〇遮断薬とか〇〇阻害薬とか言われるものです。そうして血圧を下げるとどうなるかと言うと、当然のことですが、必要な血液が体内に行き渡らなくなります。まずダメージを受けるのが脳、つまり貧血状態に陥りやすいということで、頭が働かない、気力が低下する、ボケが進行する、はなはだしいときには失神することもおきます。さらには、胃腸の調子が落ちる、体の新陳代謝が低下する、動脈硬化がかえって進行する、など良いことはないようです。

血圧を上げる要因は様々で、たとえば、肥満、ストレス、低体温、他の薬剤使用の影響、パソコン、ケイタイ、テレビ依存症などなどですが、これらに対処せずに、降圧剤でやみくもに血圧を下げることは、まさに“アクセルを踏みながらブレーキをかけるようなものだ”との名言もあります。

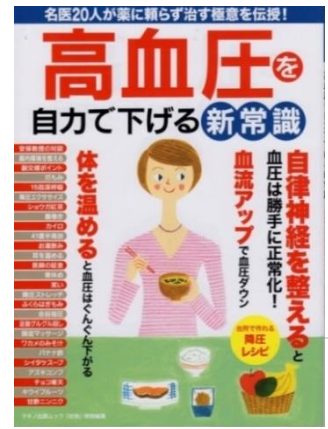
血圧が気になる人はまず自分の生活を見直してその高血圧の要因を減らす努力をすること。そして、自分で血圧を下げるちょっとした工夫を毎日の生活の中に取り入れることかと思えます。原理は簡単です。深呼吸(腹式呼吸)をして酸素を余分に取り込みましょう。自律神経も副交感神経優位に転じて血管も緩み、一石二鳥です。体温を上げることに努めましょう。掌こすり、爪モミ運動、

足踏み、あるいは体をたたく、揉む、さするなど、なんでも手軽にできて即効性があります。また体を温める食べ物を意識的に、積極的に摂取することも大事です。

しかし、なんといっても太極拳が一番！ ストレスを取り去って、自律神経の働きを整え、ゆったりのおんびり過ごすようにすれば、自然に血圧は下がるものです。できるだけお薬に依存せずに賢く生きたいものです。

なお、血圧については、この『雲の手通信』の第18号(2005年11月)と第29号(2006年11月)でも詳しく書いておりますので、ぜひ検索して、見てください。

また、この文章を書くについてはさまざまな先生方のご本を参考にさせていただいておりますが、もっともコンパクトにまとまっているのは『高血圧を自力で下げる新常識』(上画像)(マキノ出版ムック・2013年12月刊)かと思っておりますので、ここで紹介させていただきます。》



## 左顧右眄 第19話 『黄河を辿る その6』

### 10. 南水北調プロジェクト

首都北京をはじめ華北全域における水不足問題解決の切り札として、長江の水を華北に引くという壮大なアイデアはすでに毛沢東・周恩来時代から提起されてきましたが、その後着々と調査・計画・工事と段階を踏んで、すでに一部が完成して供用を始めるまでに来ています。まさに万里の長城や大運河にも匹敵する大国家事業です。

計画は**西ルート**、**中央ルート**、**東ルート**と三つあります。

**西ルート**は長江の最上流部で取水して黄河上流部に送るというものですが、3000メートル以上の高地での事業ですから困難性も高く、まだ計画段階のままです。

**東ルート**は長江の下流部で取水して既存の運河や湖沼などを利用して幹線水路1156kmで北上して天津に送るプロジェクトです。2002年に着工し、すでに基本部分は完成して水の供用が開始されたと伝えられていますが、一方、水質汚染とコストの問題があり、どれだけ有効に使われるのか、課題が山積しているとも伝えられています。

**中央ルート**は長江の三峡ダムで取水して北上させ、支流の漢江に建設した丹江口ダムへ落とし、そこから自然流下式水路で、総延長1250km、北京と天津に送水するものです。途中黄河と交差しますので、その部分は地下トンネルで潜り抜けるそうです。



2003年に着工し、2014年末に完成、すでに通水が始まっています。しかし、こ

の中央ルートについても漢江流域及び丹江口ダムの汚染は深刻で、そこからの水は飲料としては使えないと天津市が宣言していると伝えられています。また、中国の景気低迷や財政問題の影響から、水を受け入れる側の地方自治体がコスト高を訴えて入水を拒否するなどの事案も多く発生しているようです。

丹江口ダムは河南省と湖北省にまたがるアジア最大の淡水人造湖で、1967年完成。堰堤の長さは2500m、湖の長さは30km余りで、幅が20kmという巨大な人造湖です。水源はいずれも長江の支流

である漢江と丹江です。漢江の上流、源流は陝西省南部です。どの地域のどの川もそうですが、もともと、下水処理の思想も習慣も設備も無いままに急激な人口増、急激な産業発展が行われてきているので、河川と湖沼へは未処理のあらゆる汚水がそのまま流されているのが実態です。また中国では河川湖沼を航行する船舶が、糞尿、汚水、生活ごみ、をそのまま投棄することはごく一般的な習慣なので、これによる汚染の蓄積も全国的に相当なものなのです。産業廃棄物などもそのまま川へ投入される、あるいは地下にひそかに埋めるなどが横行しているようです。



ブログには“中国の川はすでに七色に染められている”とか“南方の川はすべて汚染されている。北方の川はすべて枯渇している”などの書き込みや、上の写真（都市名不明）のような深刻な汚染を示す画像も無数に載っていますが、実態はよくわかりません。

また、この人造湖や運河のような自然環境の大規模な改造、変更が気象条件、生態系などに与える影響を懸念する意見もあるようですが、国家を挙げての大事業ですから、今後も粛々と進行してゆくことは間違いありません。

いずれにしても、水資源問題と言うのは、しょせん人口問題なのですから、中国政府にとって最大、最急務の課題であることは確かなようです。

## 1 1. 人口問題

2014年の公式統計では、中国の総人口は13億6千万人とされています。（実は統計外人口がこのほか1.5億人～2億人いるとも言われているようです。）男女比は、女性48%、男性52%です。（日本と米国の場合は、女性51%、男性49%です。）

新中国誕生が1949年ですが、その時の人口が5億4千万人ですから、この65年間で8億2千万人増えているのですから、ものすごいものです。途中1970年から人口抑制の「一人っ子」政策に大転換しましたので、増加率は鈍化しましたが、逆に、闇の人口増、女性比率の激減、高齢化の進行、というひずみを抱えているのが現状です。

中国政府の発表によると2040年がピークで15.4億人、2050年には14.78億人と推定しています。

いずれにしても、水に限らず、食糧も、エネルギーも、すべてが危機的状況にあるのが現在の中国なのです。実質GDPにしても、改革開放政策初期の1980年には、3090億ドルだったものが、2014年には10兆3554億ドルへと34倍にも増えていることから、裏付けられます。

領土も大きくなったり縮小したりしていますので、単純な比較はできませんが、過去、安定期には爆発的な人口増加が、王朝崩壊時や戦乱、大災害などでの人口激減が、繰り返されてきたのが実態です。清朝末期の1910年の人口は3.4億人であったものが、上述のように、2014年には13.6億人に爆増!しているのですから、これは恐るべきことと言わざるを得ません。

## 1 2. まとめ

今回は「黄河」を取り上げてお話をさせていただきました。けっきょく、地理、自然、歴史、政治、といろいろな問題を取り上げることとなりましたが、いかがでしたか？

私自身は、この原稿を書くなかで、中国は昔から今に至るまで、本当にたいへんな国なのだということがあらためて思い知ることが出来ました。また、中国の近未来がとても気になります。日本はもとより、世界中が大きな影響を受けることは必至ですから。

まだまだ話題はあるのですが、とりあえずこのあたりで「黄河」の話を終わらせていただきます。

『旅をうたい拳を詠む』は今回休載です。