

====今月号は4ページ建てでお届けします。====

トピックス 北地域野外太極拳へ参加

去る11月3日(文化の日)に飛鳥山公園で開催された東京都支部・北地域の野外太極拳は約400名の参加者を得て盛大に開催されました。担当教室の瑞江鶴ノ会、亀戸SC教室、東大島鶴の会からも有志が参加して皆さんと楽しく交流しました。写真左は八段錦演武(茶木撮影)、右はグループ表演(東大島鶴の会・古河さん撮影)のようすです。



瑞江鶴の会・東部地域祭で表演

瑞江鶴の会は、去る11月13日(日)に開催された江戸川区東部地域祭に例年通り舞台出演をいたしました。好天に恵まれ大勢の区民の方が集まる中、会の有志11名が舞台上がって八段錦や二十四式太極拳を堂々と演じて暖かい拍手を戴きました。【写真右；同会の蟹谷さん撮影】



健康妄語録 セロトニンは腸が作る！

8月号のこの欄でテレビの話から発展して腸の話をしました。今回はその続きです。

日本人の腸内環境が年々悪化していると指摘する識者は少なくありません。具体的には食物繊維摂取量、腸内細菌生息数というような数値がこの数十年間減り続けているということです。その結果は、うつ病などの精神病患者の増加、自殺者数の増加、キレる若者、喘息やアレルギー患者の増加などに如実に現れていることです。基本的には食生活の変化、過剰な清潔意識などがこの原因とされています。

一見うつ病などは腸の働きとは何の関係もないように思えます。うつ病患者を診るのは精神科医に決まっています。しかしその対症療法では治らない患者が増えているということです。これからご紹介するのは腸の持つ隠れた大きな役割や機能の話です。

脳内物質のセロトニンが不足するとうつ病になることは良く知られていることですが、じつはセロトニンというのは腸内で食物と腸内細菌の共同作業で生成されるものなのです。そして90パーセントは小腸内に、8パーセントは血小板に、そして残りの2パーセントが脳内に存在しているものなのです。つまり、腸内で適切にセロトニンが生成されて供給され続けないとたちまち脳内でも不足してしまうものなのです。

摂取されたたんぱく質が体内でアミノ酸に変わり、これにビタミン類や鉄分などが加わるとセロトニン

が合成されるということです。ですからたんぱく質は必須な栄養分なのですが、一方現在私たちの食生活は大幅に変わりつつあります。食物繊維を多く含む野菜の摂取量が落ち、糠みそや味噌などの伝統的な発酵食品の摂取量も落ちています。代わって高カロリー、高脂質、高糖質の食品や保存剤などを使った加工食品類の摂取量が激増しています。この結果、腸内環境が悪くなってセロトニンの順調な生成が阻害されて脳内セロトニンが減少してうつ病患者の増大を招いていると同時に、腸内細菌量の減少が免疫細胞の減少、免疫力の低下をもたらし、これらが複合的に影響して喘息やアレルギー患者の増加にもつながっているのだそうです。

うつ病や精神病の原因がそういうところにあるとすれば、患者は精神科の医師ではなく内科の医師に診てもらうべきなのですが、日本の場合はそれぞれ専門分野が細分化していますので、現実的にはなかなか難しいことだろうと思います。根本的に日本の医療は西欧流の心身二元論に基づいているので、東洋医学のように、ホリスティックに（全体的に）見ることが不慣れというかそれを認めたがらないところに問題があるようにも思えます。（最近はずいぶん変わってきてはいますが）

ところで、胃や腸などには、なんと 500 種類 100 兆個もの細菌が存在していてわれわれの生命維持活動の大本を担っていることはよく知られています。しかし、それを善玉菌とか悪玉菌とか言って区別しますが、悪玉菌も免疫細胞を刺激し活性化するという立派な役割を果たしているのだそうです。言葉に異常反応して悪者扱いする精神状態がすでに自らの免疫力を低下させているということを冷静に考えてみる必要があります。われわれ人類は外界においても体内においても、あらゆる生命体と共生して行かなければ生きて行けない存在であるということの一例です。

腸（腸管）の果たしている役割はわれわれが考えている以上に大きいのです。脳が無い動物は多々ありますが、腸（腸管）の無い動物はありません。脳が最高度に発達した人類においても、依然として腸（腸管）は生存機能の自律的な、恒常的な維持にきわめて重要な役割を果たしているということです。

この腸や腸内細菌に関する話題は雲の手通信で以前、2005年3月の第11号『清潔は病気だ』、2006年3月の第22号『病気にならない生き方』、2008年1月の第42号『細菌は大切なお友達』でも扱っていますので、ご興味のある方はぜひインターネットで検索して読んでみてください。

[左顧右眄～さこ・うべん～（54）](#)

【第8話 「太極拳」は何時成立し、どのように広まったのか？】

太極拳の歴史についてはさまざまな説がありますが、必ずしも史実に基づくものばかりではなく、1920年代以降になって各派の思惑の中で新たに作られた“物語”もかなりあります。

また、太極拳が成立するに至った源流の「拳法」の話と、「太極拳」と命名された拳法の成立の事実とが、内容的にまた時間的に混同されて議論されているケースが多いのも気になります。

今回は、主として陳王廷にかかわる人脈図【次頁図】を解析しながらそのあたりを整理してみました。また太極拳の命名のいきさつと、その普及の時代検証を試みました。次号、次々号まで連載予定です。

1) 「太極拳」の命名の由来は「太極拳経」にある

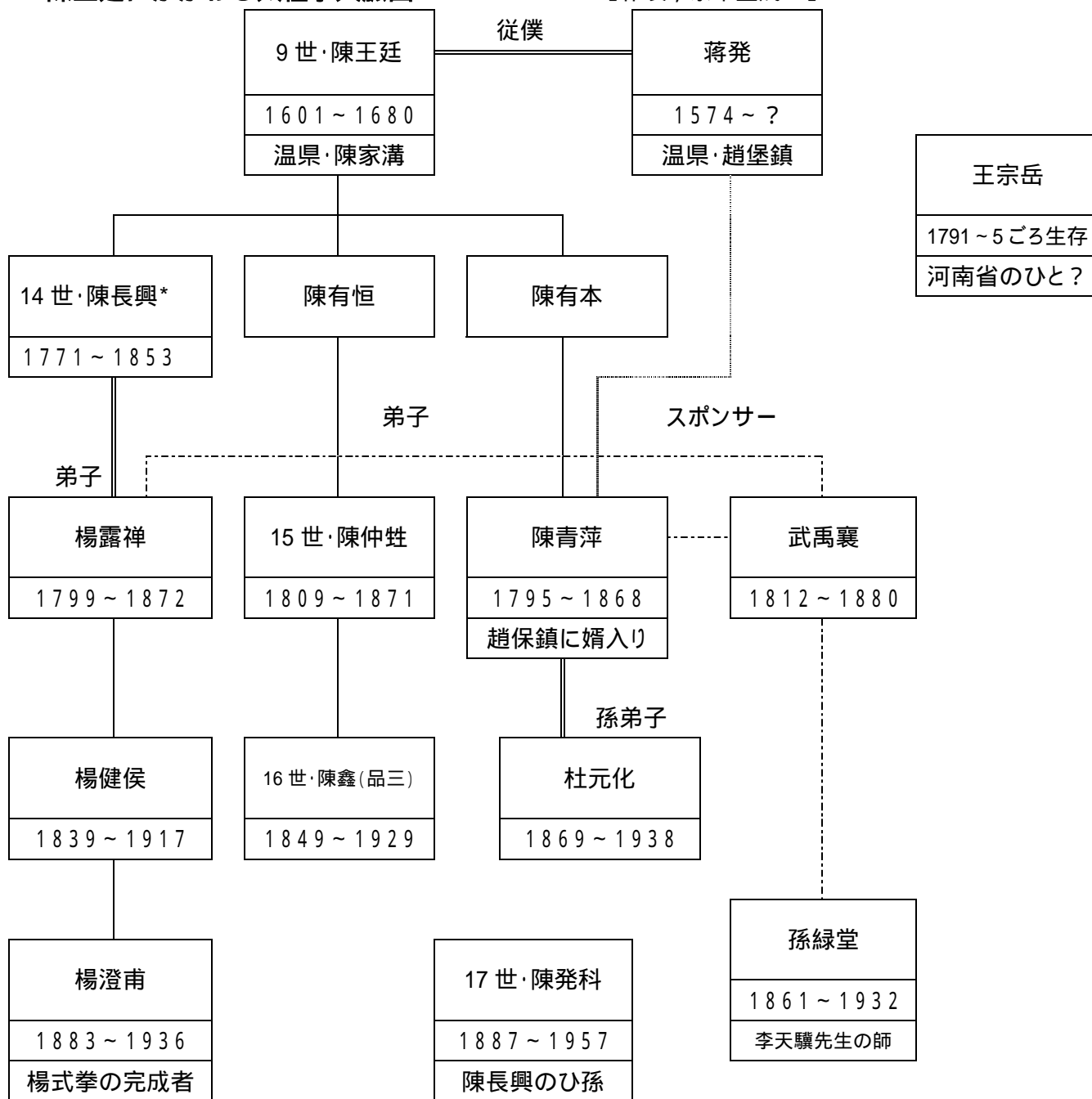
1852年に武禹襄によって“発見された”『太極拳経』の巻頭の文言によって「太極拳」という名称が付いたとされたことは、現在すべての太極拳関係者が等しく認めているところです。当然のことながら、最初に太極拳と名乗ったのは当時北京にいた武禹襄と楊露禪です。つまり“楊露禪の太極拳”だけがまずそもそも「太極拳」だったわけです。（たとえば、陳王廷から続く陳家の拳法は「砲捶」とか「十三勢」とか呼ばれていた実戦的な拳法であったとされています。また、楊露禪の拳法もそれまでは「綿拳」とか「綿軟拳」とか「化拳」とか呼ばれていたことも、よく知られている事実です。）

しかし、このときに「太極拳経」の著者は王宗岳である」と武禹襄が発表したため、ひとつの混迷を後に残しました。つまり王宗岳が太極拳経の著者であるとすれば、王宗岳こそ太極拳の始祖でなければならず、また「彼の太極拳」が存在しなければならない理屈となりますし、「太極拳」の歴史もそこ（王宗岳の生きていたという 1790 年代）まで溯らなければなりません。しかし、それらの歴史的な痕跡がいっさい不明なのにもかかわらず、1920 年になって研究家の唐豪が王宗岳説を追認したこともあって、そのころから多くの人々が自派の思惑などから、王宗岳と、蒋発あるいは陳長興、あるいは武当山の張三豊などとの、大変無理のある関連付けによる「太極拳の源流論」をさまざまに流布するようになりました。あるインターネットサイトにあるその極端な人脈を抜き出して見ました。時代の流れがむちゃくちゃです。

張三豊	王宗	王宗岳	蒋発	陳長興	楊露禅
伝説上の人	不明	18世紀	16世紀	18,19世紀	同左

陳王廷にかかわる太極拳人脈図

【作表；茶木登茂一】



参考;

*陳長興の係累 (兄弟は省略)

陳長興

14世

陳耕雲

陳廷熙

陳発科

17世

旅をうたい拳を詠む 秋のうた

イトカワのような形の瓢^{ひょう}の笛吹けばさびしい秋の風音
(ひよんの実とはイスノキに付く虫こぶのこと。虫が出た後が虚^{うつろ}になるので、瓢の笛とも呼ばれる。右の写真) いかにして迷いこみしや地下鉄の

ホームに一羽アキアカネ飛ぶ
公園の金木犀が咲いたよと散歩より帰し妻にすぐ告ぐ



11月18日から2泊3日で金澤と能登半島を旅してきました。そのときに作った歌のいくつかをご紹介します。

(金澤)

雪吊りを終えし池畔の松の樹々
端然として冬を待ちみる 【写真左】
ほろほろと酔いて出づれば茶屋まちの
紅き灯にじむ秋の夜雨に



(能登金剛)

絶景の能登金剛を借景に風車が並び原発が立つ

(和倉温泉から輪島へ)

海面に連なるごとき和倉の湯汐の匂いと汐の味する

牡蠣いかに連なる海面時雨れれば

さざ波立ちて冥く光れり

海端の『ぼら待ち市場』に人気無く

“ぼら待ち櫓”も所在無げなり

雲去りて陽の射しくれば山紅葉

たちまち燃える奥能登の道

(曾々木海岸)

窓岩を襲う荒波たぎり起ち波の花飛ぶ曾々木海岸

平家破れ一千年の年経れど庄屋となりて時国家あり 【写真上】

