

生活習慣病予防の秘密

—サイコロの当たり目の数・振る回数—

笠間市立病院 石塚恒夫

前回この紙面で、要介護状態になることは加齢による確定的影響であると述べました。避けられないことを意識しながら、できるだけ先延ばしする努力が必要で、逆に脳卒中や心筋梗塞は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙等で規定される確率的影響であり、運動療法・食事療法・禁煙等で予防できる部分があります。今回は、このことについて説明したいと思います。

し、当たりを増やすことは避けられることであり、避ける努力が必要です。

確率的影響とは、一部の人にしか発生しない影響です。誰に起こるかは予想することができず、数百面体のサイコロを振るようなものです（発癌も同じ確率的影響です）。脳卒中や心筋梗塞は動脈硬化が原因であり、動脈が破裂したり、詰まったりすることで突然発症します。加齢に伴い発症確率が上昇しますが、働き盛り世代での早期発症もみられることは社会的な問題です。加齢に伴い少しずつ動脈硬化が進み、サイコロの当たり目の数が少しずつ増えていくことは避けられません。しかし、運動不足・塩分過多・カロリリー摂取過多・喫煙等の生活習慣の持続的乱れで動脈硬化が加速

一方でサイコロを振る行為にあたるのは、無理や羽目をはずすなどの生活習慣の一次的乱れです。睡眠不足や過度の飲酒・過労・脱水・仕事や家庭のストレスなどが引き金となり、自律神経の乱れ・血液粘調性の亢進などから血管が裂けたり詰まったりしやすくなります。

生活習慣病があっても、無理をしなれば脳卒中・心筋梗塞は起こりにくいかもかもしれません。逆に生活習慣病がなくても、無理がたれば発症しやすくなるでしょう。生活習慣病に関しては厳しく指導されることが多いですが、一時的な生活習慣の乱れは大目に見てしまう風潮があります。サイコロを振る行為も、当たり目を増やす行為以上に意識する必要があります。忘年会・新年会が続く寒い季節、泥酔して入浴することがないよう、に御注意ください。



笠間の歴史探訪 9

湯崎城跡

湯崎城跡は、笠間市湯崎字館内の涸沼川と桜川の合流点に向かつて突出した台地に位置しています。南北朝時代の康永三年（興国五年、一三四四）に、宍戸安芸守朝重（朝重）によって築かれたと伝えられています。宍戸城を守る東南方面の備えとして築城されたものです。また、朝重は教住寺（時宗）の開基となっています。

文明十三年（一四八二）、水戸城の江戸通長が、常陸南部への進出を企て、涸沼川南岸の小幡地方（茨城町）を攻撃してきました。小幡城の小幡氏（小田一族）は、同族の宍戸氏や笠間氏・大塚氏に援軍を要請し、江戸氏に対抗しました。

同年五月五日、小幡・宍戸・笠間等の連合軍と江戸軍が、小幡原（茨城町）にて激突しました。連合軍三千余騎は、湯崎城に集結し、宍戸持久が軍代を勤め、小幡原に進出しました。この合戦で、小幡・宍戸等の連合軍は八〇名、江戸軍は六〇名の戦死者が出ました。江戸勢は水戸に退きました。

その後、常陸国では、佐竹氏の勢力が強大となり、豊臣秀吉と結び、常陸国を統一し、五万石の大守となりました。宍戸氏は海老ヶ島（筑西市）に移されてしま

いました。関ヶ原の戦いの後、佐竹氏は出羽国（秋田）に転封となり、湯崎城は廃城となりました。

湯崎城跡の現状は、大部分が栗畑で、本郭（主郭）跡とみられる北側に土塁・空堀が残っています。南側は崖で自然の要害となり、さらに麓を流れる涸沼川が天然の濠となっていました。本郭跡・空堀・土塁・櫓台等が残り、中世城郭の跡をよくとどめています。

なお、宍戸安芸守持久は、享徳元年（一四五二）に、湯崎住吉入会の鈴明神（二所神社）を修築しています。さらに、文明十二年（一四八〇）に、大田町の養福寺の再建にあたり、旦那として二王（仁王像）・宮殿造立に七貫文の銭を寄進しています。

（市史研究員 南 秀利）



湯崎城跡