



Subaru

男声合唱団

ニュース№.674

18. 12. 23

SIYAHAMBA 文屋 淳さん

振付け指導(第2回) 12月21日

千秋&昴ジョイントコンサート  
チケット販売状況

(12月21日現在)

598枚 (販売枚数)

うち 入金枚数 551枚  
残席数 1f 138席  
2f 85席



□ 12月21日(金)18:00~20:30 今年最後の昴定例レッスンが開催されました。今日のレッスンは「SIYAHAMBA」の振付け指導をしている文屋さんが、早速全身と発声のためのウォーミングアップ体操をしていただき、千秋さんのヴォイストレーニングのあと、早速第2回目の「SIYAHAMBA」の振付け指導が約1時間にわたって行われました。休憩をはさんで、本並先生の指揮で、コンサ

ト曲「春を待つ」「浜辺の歌」「朝露」と東京祭典合発曲「君死にたまふことなかれ」をレッスンしました。ピアノ伴奏は西應静さん。参加者は全36名でした。後半に、「春を待つ」のピアノ編曲と「橋を作ったのはこの俺だ」の編曲をしていただいた千秋(土肥)永津子さんが訪問されました。

□ 「SIYAHAMBA」の今日の踊り・手足の動かし方のレッスンは、前回の出だしのソロ・デュエットの歌いだしと2人を囲む回り6名のスポットライトシーンのあと、全員で1番「シヤハンバエ クカ ニヤニクエンコース・・・」と歌いだすところから始まりました。1番の歌に合わせたリズムカルな体の動かし方、2番で次の変化を持たせた動き、そして、3番・4番と軽



やかなリズムに合わせて(?!)・・・何度も繰り返し、踊りに歌を合わせて行く・・・パニック状態の最初からだんだんと全員が合わせようと歌って動く!・・・何とか形になっていき、舞台上で披露できる可能性が見えてきました!

昴コンサートのエンディング曲「SIYAHAMBA」に期待しましょう!

(参考資料) 「浜辺の歌」

作詞: 林 古溪 作曲: 成田為三 編曲: 林 光

一) 朝 (あした) 浜辺を 彷徨 (さまよ) えば  
昔の事ぞ しの(偲)ばるる\*1  
風の音よ\*2 雲の様(さま)よ  
寄する波も 貝の色も

二) ゆうべ浜辺を もとおれば  
 昔の人ぞ しの(偲)ばるる  
 寄する波よ 返す波よ  
 月の色も 星の影も

三) 略

【解説】

\*1: 『偲ばるる』 一般の楽譜には<忍ばるる>という表記が普通。原典は「しのばるる」と平仮名だったらしいが、<忍ばるる>は<耐え、我慢(または姿を隠す)するのだろう>の意だから、完全に誤植なので、当倶楽部では敢えて「しの(偲)ばるる」と記載した。

\*2: 『風の音よ』 一時正式に<風よ音よ>とされていたそうだが、原典のとおり「風の音よ」に戻されたとのこと。

\*3: 『星の影』 「影」には<光>、<物の姿・形>の意もあり、<星影>は<星の光り>の意。<月影><火影・灯影>も同様。<影を慕いて=影を慕いて>や<彼の君影もなし=高原の旅愁>の<影>は<姿・形>の意。「星影のワルツ」参照。

\*「あした」は明日ではなく「朝」の意味。「ゆうべ」は前の日の晩ではなく「夕方」。「しのばるる」は「偲ばるる」。「偲ぶ」とは、過ぎ去ったり遠く離れたりしたことや人をなつかしむ気持ち、または、賞賛・同情の気持ちをもって思い出すこと。

「もとおれば」は、「廻る(もとおる)」。徘徊(はいかい)すること、辺りを歩いてうろろろと移動する。

□連絡・報告事項

**(1)「千秋&昴ジョイントコンサート」の成功のために!もうひと踏ん張り、年明けに向けて増やしてください! (千秋団長と山本副団長(チケット販売担当長)より)**

皆様のご奮闘のお蔭で、チケット販売枚数が600枚近くまでになりました。しかし満席(821席)にはまだ数があります。年賀状とともに、「昴/千秋ジョイントコンサート」へのお誘いをお願いします。新年に向けてお会いする友人・知人・親戚の方々に、こちらから「あの人は駄目だろう」と線を引き前に、一言話題として「昴コンサート」のことを出しておいて、お誘いください。駄目かどうかは相手の方が決められます。

もうひと踏ん張りの努力をお願いします!

12月21日現在の販売枚数: 598枚 (うち入金枚数: 551枚)

残席数: 1F・138席、2F85席 収支分岐点枚数: 720枚

(入金がまだでも、確約いただいているチケット枚数は山本までメール連絡願います。)

**返券等で販売担当者が決まっていない券(1F席:28枚)(2F席:60枚)があります。売ってください! (2f席も音響効果は変わりなく上々です。500円安いです)**

A列(3枚):No.21 22 23 B列(10枚)No.12~16 No.19~23 K列(3枚):No.31,32,33

O列(2枚):No.1, 2 P列(3枚) No.32, 33, 34 S列(7枚):No.1~7

「新春のつどい」に昴へ合唱の依頼がありました!

2019年は地方選挙・参議院選挙の年です。新年早々に吹田・摂津地区の共産党・後援会から男声合唱団昴の合唱をぜひ聴きたいとの依頼が来ました。昴にとっても1月の東京祭典・合発、2月のコンサートの前段階の発表の舞台として参加したいと思います。団員の皆様の自主的参加をお願いします。

日時: 2019年1月10日(木) 18:00~

場所: 吹田市勤労者会館

演奏曲目: 「浜辺の歌」「このみち」「ねがい」「わが母の歌」(千秋ソロ)「君死にたまふ」

(赤シャツ・9条バッジ)



## 健康手帳 ⑤

### 『体温と免疫力』 - 免疫力ってなんだ! -

今回からしばらくは、「白血球の自律神経支配の法則（福田一安保理論）」（以後、「新しい免疫学」という）に基づいて、病気から身体を守る免疫のメカニズムについて考えていきます。

「免疫」とひと口に言いますが、いったいどのようなものなのでしょう。広辞苑には、「人間または動物の体内に病原菌や毒素が侵入しても、それに対応する抗体によって発病せぬだけの抵抗力があること。」とあります。

免疫についてよく知られているのは、辞書にあるとおり、ある種の病気に一度かかったら抵抗力がつき、もうその病気にはかからなくなるということです。

しかし、これは免疫の一面だけを説明しているにすぎないと、新しい免疫学では指摘しています。免疫というのは実は、私たちが生命活動を営むための体内システムに関わっているものであって、体全体を網羅するシステム全体から見おろすような形で理解していかないと、免疫の本質に迫ることはできないと主張します。

代表的な体内システムには、以下の三つがあるといえます。

1. 代謝エネルギーのシステム
2. 自律神経系のシステム
3. 白血球のシステム

代謝エネルギーのシステムというのは、一口で言うと、人間が生きていくためのエネルギーを消費したり蓄積したりするシステムです。まず、食べ物を食べることでエネルギーを体内に取り入れます。そして、運動したり考えたりなどの日常生活をすることでそのエネルギーを消費します。そして余分が出れば、それを蓄えておきます。もし不足することがあれば蓄えておいた分を出してきて消費します。

この代謝エネルギーのシステムにひずみが出ると、どうなるのでしょうか。エネルギーが消費されすぎて足りなくなったら、当然、運動したり考えたりができなくなる。逆に、過剰に蓄積されたら、肥満になったり糖尿病になったりします。

このように、システムとして考えると、様々な病気について理解するスタートラインに立てると、安保氏は指摘します。

自律神経のシステムについては、③号で簡単に触れましたが、自律神経を構成している、交感神経と副交感神経は、それぞれ相反する方向に働きます。

交感神経 →興奮させる                      副交感神経 →リラックスさせる。

職場で何かミスをしてドキドキしたり冷や汗が出たりする、運動で全力で動く、夫婦喧嘩をするときなどの時には、交感神経が強く働いています。

一方、リビングで音楽を聴きながらくつろぐ、お風呂でバスタブに入ってゆったりするなどの時には、副交感神経が優位に働いているのです。

このように交感神経と副交感神経のバランスは、私たちの生命活動すべてを創り出していると言っても過言ではありません。そして、病気もまたすべて、この2種類の神経の微妙なバランスのもとで起こったり、治ったりするのです。

新しい免疫学を理解するうえで欠かせないものが「白血球のシステム」です。私達の血液を構成する成分としてよく知られているものに、次のようなものがあります。

赤血球　白血球　血小板

これらの3種類の固体成分が血漿と呼ばれる液体成分の中に浮遊しています。

赤血球は、男女で差がありますが、血液1立方ミリメートル中に、400万～500万個含まれています。赤血球は含まれている赤い色素のヘモグロビンで酸素を全身に運ぶという役割を担っています。血液が赤い理由です。

血小板は、出血時に血液を凝固させるつまり血止めの働きを担っています。

白血球は、血液1立方ミリメートル中に、4000～8000個含まれています。

白血球の働きでよく知られているものに、体内に入ってきた細菌などの異物を食べるなどして体を守るというシステムがあります。

白血球は免疫にかかわる細胞の総称で、大きくは「顆粒球」「リンパ球」「マクロファージ」の三つに分けることができます。

顆粒球は、細菌など（一般的に1マイクロメートル程度）比較的大きな外敵の攻撃を担当します。たとえば皮膚に傷があると、空気中の細菌の侵入を簡単に許してしましますが、顆粒球が細菌を丸のみにし、その攻撃を阻止しています。闘いが終わると顆粒球は死んでしまい、いわゆる膿(ウミ)となります。傷口が膿むと悪いことが起きているように見えますが、じつは顆粒球が戦った証拠なのです。細菌は私たちが日常的に最もよく遭遇する敵なので、免疫系は顆粒球を大量に持っています。

しかしウイルス（細菌のさらに1/50程度）のような小さな外敵は顆粒球では捕まえられません。そこで出番となるのがリンパ球です。リンパ球には、T細胞、B細胞、NK細胞などの様々な種類があり、これらが連携して敵を攻撃します。

リンパ球の特徴は、いわゆる免疫をつくることです。一度侵入を許した外敵をきちんと覚えていて、二度目に侵入した時は素早く対処します。一度「はしか」や「おたふくかぜ」に罹ると、二度と罹らないのはリンパ球がこれらの病気の原因ウイルスをちゃんと記憶しているからです。

残るマクロファージは、外敵を丸のみしたり、外敵の侵入を顆粒球やリンパ球に連絡したりします。以上の白血球成分は、ごく健康な時にかぎってみると、およそ60%が顆粒球、35%がリンパ球でのこり5%がマクロファージという割合になっています。

福田一安保理論が提唱する新しい免疫学では、自律神経と白血球は連動していると考えており、交感神経が優位になると顆粒球が増え、副交感神経が優位になるとリンパ球が増えるのです。

右の図は、自律神経と白血球の関係を図式化したものです。縦に、三つのゾーンに分かれています。このうち、真ん中のゾーンが正常ゾーン、左右が病気ゾーンということになります。

新しい免疫学をより理解するためにこの図をもう少し詳しく見ていきましょう。

### 1. 自律神経

自律神経である交感神経と副交感神経は、バランスを取りながら働いています。ストレスなどがかかると交感神経が優位になり、リラックスすると副交感神経が優位になります。いずれの側にも傾きすぎず、丁度いいバランスにあることが、正常な状態です。

### 2. 白血球

白血球には、主に顆粒球とリンパ球があります。顆粒球は54~60%、リンパ球は35~41%の割合を保っているのが正常な状態です。しかし交感神経が優位になると顆粒球が増え、副交感神経が優位になるとリンパ球が増えてしまい、比率が乱れます。こうした状態が長く続くと、免疫力が低下し、病気が発生します。

### 3. 血行

全身の血行も、自律神経に支配されています。特に問題となるのが、交感神経が優位な状態が続くことです。その結果血管が過度に収縮して、血行が悪くなり、心臓病や高血圧などの発症が促されます。同時に新陳代謝も低下し、体に必要なものが行き届かないうえ、体に不要な老廃物や毒素が排泄されず、病気を招きます。反対に副交感神経が優位になって血管が過度に収縮し、血行が悪くなる場合もあります。これを「うっ血」と言います。

### 4. 活性酸素

交感神経が優位になり、顆粒球が過剰に増えると、活性酸素(とても反応性に富んだ酸素)も増加します。顆粒球は、体内で主に外から侵入した細菌と闘いますが、役割を終えると臓器や粘膜の上で、活性酸素を放出しながら死んでいきます。体内には、活性酸素を無毒化する仕組みもありますが、顆粒球が過剰になるとその働きが追い付かず、広範囲で組織破壊を引き起こし、病気を招くのです。

## 白血球は自律神経が支配している



「免疫を高めると病気は治る」安保徹・福田稔 より

## 5. 体温

交感神経が優位になり、血行が悪くなると、体温も下がってきます。逆に副交感神経が優位になり、血行が促進されると、体温が上がります。体温は、36～37℃の間にあるのが正常な状態です。とくに低体温状態だと、免疫システムがうまく働きにくくなり、病気を招きやすくなります。なお、感染症などにかかり免疫システムが病原体と闘っている時は、副交感神経が優位になっていて、体温は高くなります。しかしその状態が行き過ぎると体温は下がってしまいます。

## 6. 呼吸

自律神経は無意識のうちに働きますが、呼吸によってだけコントロールできます。息を吐くときは副交感神経が優位になり、吸うときは交感神経が優位になります。また、副交感神経が優位の時は深くゆったりした呼吸になり、交感神経が優位のときは速くて浅い呼吸になります。

## 7. 健康状態

以上のことから、自律神経が乱れ、交感神経、副交感神経のどちらかが過剰に優位になると、様々な問題が起こってくるのがわかります。いずれにも偏らない、バランスのとれた状態にあることが大切です。

ストレス等がかかり、交感神経が大きく優位になると顆粒球が大きく増えます。すると、リンパ球が減って、自分の体がもつ免疫力が下がり病気になりやすいのです。逆にリラックスしすぎてリンパ球が過剰に増えすぎても、アレルギー疾患に罹ったりします。要するに前述したバランスが大切なのです。

このバランスは血液検査で簡単に確認することができます。

血液検査をする機会があれば、白血球成分の割合のデータも欲しいと教えてください。

右は、私の検査結果の部分ですが、学名で書かれていることも有れば、漢字で示されている場合もあります。

好中球、好酸球、好塩基球を合わせて顆粒球と言います。顆粒球のほとんどは、好中球です。

単球というのはマクロファージを意味します。

血液検査結果から、いつもこのバランスが正常域内に保たれているか確認するようにしてください。

(山本宏司)

ヘマトクリット(Ht)	40～ 50	%	44.9	
平均赤血球容積	80～ 95	fl	100.2	H
赤血球血色素量	28～ 33	pg	32.6	
赤血球血色素濃度	31～ 35	%	32.5	
血小板(Plt)	16～ 36	$10^4/\mu l$	19.1	
機械分類	～		★	★
Neutrophil 好中	39～ 73	%	52.6	
Eosinophil 好酸	0～ 8	%	3.1	
Basophil 好塩基	0～ 2	%	0.5	
Lymphocyte リンパ	20～ 55	%	37.6	
Monocyte 単球	2～ 12	%	6.2	
プロトロンビン時間	～		★	★