



品川シルバー大学同窓会

# 会報

平成 30 年 9 月 26 日

第 77 号

品川シルバー大学同窓会  
〒140-0062  
品川区小山6-6-10  
TEL 080-6634-6797

## 第 2 回 見学会 報告

### 「大宮鉄道博物館」見学

○日 時 平成30年7月18日(水)  
13時～15時

○参加者数 71名

#### 鉄道博物館見学

6班 神倉 力

「クモハ135-345」って何だ？

最初からクイズめいてすいませんが、鉄道のどの車両にも、こんな数字が書いてあります。これは列車番号。鉄道オタクなら、常識でしょうが、私たち普通の人には、判じ物みたいで分かりません。

7月18日品川シルバー大学の平成30年度第2回見学会で鉄道博物館(埼玉県さいたま市)を見学しました。そこで得られた知識の1つがこれです。まずクイズの回答をします。最初の「ク」は「駆動」のことで、運転台のある車両。「モ」は「モーター」のある電動車。「ハ」は「普通車」(かつて1等は「イ」、2等は「ロ」、3等は「ハ」だったから)のこと。数字



の部分は、ハイフンの前は電気の種類(直流か交流か)、用途、モデルチェンジの回数。ハイフンの後は製造順です。

見学会は12時40分に鉄博のプロムナードに集合。保坂駒雄会長のあいさつの後、総勢71人が8班に別れ、団体入館証を首から下げて入場。班ごとにボランティアガイドが付いてくれた。入り口を入った途端、目に入ったのが明治5年(1872)、新橋-横浜間で初めて開通した時の機関車(国の重文)。6班のガイド高橋健さんは、元車掌さんだったので、蒸気機関車、電気機関車、気動車(ジーゼルカー)、新幹線までの車両の歴史を、熱意を込めて説明してくださった。

明治、大正、昭和の3代にわたる天皇がご使用になった御料車(お召列車)は、皇居のお住まいをそのまま模したという。三種の神器を祀る棚さえあり、豪華な造りに見学者は感嘆。中の装飾はいずれも芸術品であり、廃車の際はすべて保存しているという。

説明は、予定の1時間半をややオーバー。後は自由見学となった。鉄博は7月5日にリニューアルしたばかりで、新館には運転のシミュレータもある。500円で体験できる新幹



## 第2回講演会報告

線シミュレータはすでに予約で満杯。他の列車は無料体験できるが、「待ち時間30分」だったので、あきらめ、新幹線シミュレータを見た。中学生らしい子供が新白河一郡山間41キロ、10分強の体験をしていた。途中、最高時速312キロを記録。見ている新幹線を運転しているような気分だった。

館内は車両ステーションだけでなく、歴史やシアターはじめレストランや駅弁店、土産物屋もあり、2階のデッキ様通路にはテーブルが置いてあって、飲食もできる。ウィークデーなのに親子連れが弁当を広げていた。時間の都合で他の施設は見学しなかったが、再訪してゆっくり見学してもいいなと思った。

(平成29年度入会)

### 参加者からのひとこと感想

- ・息子たちが小さい時は万世橋の鉄道博物館に良く行きましたが、こちらは初めて。ガイドの方のお話も詳しくおもしろく、とても楽しく見学しました。大満足です。
- ・鉄道博物館想像以上にすばらしい所でした。もう一度来てみたいです。
- ・交通博から車両解体⇒移送時からの再度の機関車との出会いに感謝しております。
- ・説明者の方がついていただけだったので、時代々の移り変わりがわかり、今まで漠然と乗り降りしていた電車が、また一段と興味がわきとても良かったと思いました。
- ・7/5オープンしたての新館もタイミング良く見学出来て、ガイド(三浦氏)さんも熱心に説明してくれて満足です
- ・ボランティアさんの説明がわかりやすく良く理解できて楽しい見学会でした。
- ・暑い中出てきたかいがあります。楽しかった！説明も楽しく聞かせてもらいました。
- ・年齢的にややきついコースであった。休み休みが良い。
- ・もう少し涼しい時にお願いします。ややきついコースであった。



## 季節と健康「春夏秋冬の過ごし方」

講師 眞田クリニック 院長  
眞田 祥一 氏

○日 時  
平成30年8月28日(火)  
午後14~16時

○場 所  
荏原第5集会所  
2階 第1集会室にて

○参加者 92名



### 「季節と健康」講演会要旨

我が国は、春夏秋冬それぞれに趣のある四季は素晴らしいものです。そして季節によりそれぞれに異なった病気があります。夏場の食事からの感染症や食中毒、脱水が基の熱中症などです。冬は乾燥の為に呼吸器疾患やインフルエンザがあり、季節の変わり目は春の鬱などや花粉症等々です。こうした病気に対処しながら、日本人は生活習慣を見直しつつ健康に生きる知恵を学んできました。最近の例では、諸外国に先駆けてウォシュレット水洗便所が非常な勢いで普及しました。医療や公衆衛生の進歩が、平均寿命の伸びとなって健康長寿が得られたと考えます。

30歳前でしょうか、9月の下旬から雨が続き、脳卒中の患者が極めて少なかったことをきっかけに、脳卒中と季節と天候について、纏めてみました。

- 1) 脳梗塞は、入院外来共に、脳出血・くも膜下出血より圧倒的に多い。
- 2) 春秋には脳卒中は少ない。
- 3) 脳梗塞は夏と冬の晴れの日が多いが、特に夏場は良い天気が悪くなる時に多い。
- 4) 夏場の脳の出血性疾患は天気に関係なく起きる。
- 5) 冬場は、天気が変わらないときに、脳卒中が多い
- 6) くも膜下出血は冬場の晴れの日が多い。
- 7) 夏の軽い脳梗塞は、天気が変わらない晴天が続くと多い。
- 8) 冬の軽い脳梗塞は、当日、前日とも一日の

気温差が大きいときに多い。

加齢による変化も冷暖房、衣服の管理、昼寝をしたりして、身体を休めることで、予防医学としての生活習慣の改善は老化の克服と、平均寿命の延長に寄与しています。

寒さは体内には、どの様な変化を起こすのでしょうか。循環系では、寒さで皮膚の血管が収縮し血圧が乱高下し、末梢循環の障害を起こします。脳卒中、心筋障害を起こしやすい季節です。皮膚の毛細血管が収縮して、鳥肌が立ち、立毛筋の収縮で体温維持を図ります。

空気が寒く乾燥することで、気道が荒れウイルスや細菌が付きやすくなります。対処法として、鼻毛が伸び、鼻水がでて、吸気の上昇と湿潤さを保とうとします。お腹の静脈は拡張して、特に骨盤腔に静脈の鬱滞が起こります。この状態を骨盤内静脈鬱滞（於血）といいます。この為、心臓に負担がかかって来ます。食欲が減少します。

発汗が少ない為排尿が多く、自律神経の障害もあり、夜間頻尿が起こります。夜間頻尿や前立腺肥大の症状が出やすい季節です。

冬眠と同じように、体内の余分な活動を抑えるように、睡魔が襲ってきて、体力の消耗をなくすようにします。人間は自律神経系が弱い為、場合により危険な状態に陥ります。特にアルコールを飲んだりした時は、寒さが少なくても凍死の危険が出てきます。

こうして自律神経系の活動となりますと、個人個人での違いが極めて多く、寒さに強い人、弱い人が出てきます。実は生まれた時には汗腺の数は同じですが、3歳までの生まれ育った環境で変わります。一方同じ人でも体調により寒さに強いときと弱いときが有ります。皆様経験されているように風邪ひきの時は、一寸とした、すきま風が酷く気にかかりますし、一方体の調子の良いときは、肌に刺す北風がむしろ心地よく感じることも有ります。一般に、血圧が高く、活動的で、交感神経の亢進状態では寒さに強く、気持ちが沈んで血圧が低く副交感神経の亢進状態では、寒さに弱いようです。

一日の気温差が10度以内の時は脳卒中は発生しにくく、10度以上で発生が多くなります。即ち絶対的な温度の下降が脳卒中を引き起こすのではなく、温度差に因って皮膚血管

や手足の血管の収縮により、血圧が乱高下する事が最も危険なのです。

- 1) 「冬の風呂は出来るだけ健康な人から入るようにした方がよい。」真新しい炊きたての更湯は病人には良くありません。お年寄りは温度差の少ない、若い人が入った後からお風呂にはいるようにした方が良いでしょう。
  - 2) 次に、寒い夜などに、ちょっと外に出る事があります。この様なとき、暖かい室内から、不用意に急に寒い屋外に出ますと危険で、ちょっとしたことのようにですが、何か上着を羽織るとか、出来るだけ若い人がやるようにすべきでしょう。
  - 3) トイレは寒い場所を避け、急激な温度差に因る脳卒中を避けましょう。簡単にはじめに用いられた方法は、枕元に置く「し瓶」です。現在はトイレの中そのものを暖かくする工夫がなされています。ウォッシュレット式トイレは便座を暖める工夫がなされてきて、より快適な時間を過ごせる場所になって来ています。
  - 4) 寒い屋外に出る前に、ちょっと体を動かし、準備体操をして、交感神経を亢進状態にしてから、コートを着て外出する様に心がけて下さい。
  - 5) 室内では、暖かい空気は上に上がり、寒い空気が下に沈んでいるために、室内の温度にアンバランスが生じます。冷えのぼせ現象は、足が冷えていて、頭が熱い状態で、脳卒中を最も起こし易い状態です。反対に頭寒足熱は健康的です。
  - 6) 冬になると、精神的落ち込みの症状が起こることがあります。冬の鬱の原因は一日の日光の浴びる量が減ると、前向き思考をするセロトニンが不足して、後ろ向きに物考えるようになるのです。雪に閉ざされた雪国での発病率が多くなります。午前中に出来るだけ日光浴をすること。人工光等も有効です。自分の感情を話せる人を見つけること。自宅仕事場を明るくする。実現可能な事を順番にこなすこと。
- 季節とは関係なく、日光を浴びることの少ない仕事に従事し続けた時などにも起こります。時に、健康的に屋外での散歩などを心掛けましょう。

参加者からのひとこと感想

- ・自律神経のことがよくわかりました。ユーモアある話し方、とても熱心で良かったです。寒いときの予防法のお話が多かったです。今年の様な猛暑の時期の対処方法も知りたかったです。
- ・季節の移ろいが健康に重大な要素になっていることが良くわかりました。
- ・先生の体験談と思い出の話、具体的で良かったです。認知症の話大変ためになりました。
- ・日常生活の中で健康に対してどうしたらよいかと、具体的な話でとてもおもしろかったです。自律神経のお話とても興味ふかかった。
- ・どのような内容でも、もっともな事と思えます。実践を明日から出来る部分から行いたい。
- ・眞田先生のお話が上手で楽しく拝聴出来ました。春夏秋冬の過ごし方を、改めて見直して過ごしたいと思いました。ためになりました。
- ・とても楽しい講演でした。使っていない脳細胞が70%もあるという言葉が印象に残りました。
- ・大変勉強になりました。病気は温度差で決まるとのこと。頭寒足熱が健康的。日光を浴びること。
- ・「季節と健康」参考にしてもう少し熱暑、頑張りたい。アカペラでの歌、これも健康に大事な要素と分かりました。
- ・脳の構造・働きをわかりやすく説明していただき、大変参考になりました。
- ・日本の四季を五感で感じ健康な生活を心掛けたいと思う。

川柳雑詠

萬齋の和の五輪に期待する  
日本の農を盛り上げる金足農

肩凝りに困っていると医者と言い  
運動会親が眠れぬ夜の雨  
神棚にきのうまで居た宝くじ  
いい返事急に受話器が軽くなり

「ほのぼの川柳会（旗の台文化センター）」より

のぼる のぼる  
公二 公二  
邦彦 邦彦

あとがき

平成30年台風第21号、および平成30年北海道胆振東部地震による被害にあわれた皆様に謹んでお見舞い申し上げます。

「新東京丸視察船」乗船を10月30日（火）、前回抽選に漏れた方を優先で実施しますので、楽しみにして下さい。 (K.M)



講演会・見学会のご案内

★A 講演会(第3回)  
演題 西郷隆盛

講師 「勝海舟と坂本龍馬が惚れた男」  
西郷隆盛・敬う会  
事務局長 小牧完次 先生

日時 平成30年10月25日(木)  
14時～16時

受付 13時30分～13時50分

場所 荏原第五区民集会所2F第一集会室

★B 見学会(第4回)  
行先 国立科学博物館付属

日時 「自然教育園の紅葉」  
平成30年11月29日(木)

集合 白金「自然教育園」入口前  
受付 12時45分～13時15分迄

会費 50円

詳細内容・申込み方法  
同封のチラシを参照ください。  
多数の方のご応募をお待ちして  
います。

締切日 平成30年10月6日(土)

★今後の行事予定  
第4回 講演会

(区民プロデューズ型講演会)  
演題 仏像の見方「寺社めぐりと仏像」  
日時 12月14日

第5回 見学会

行先 葛飾北斎美術館と両国界限  
日時 平成31年1月下旬