教職員からのメッセージ

栄養学科助教　熊谷　貴子
平成30-令和元年度図書館委員　クマガイ　タカコ

青森県は脱短命や健康寿命延伸を目的として、多種多様な分野での活動や取り組みが行われています。私自身も、保健大学の教員、管理栄養士として微力ながらも貢献したいと思っています。しかし、一度立ち止まり一歩も二歩も離れたところに身を置いてみると、そもそも、何がわかっていて、何がわかっていないのかがわからなくなることがあります。別の言葉でいいかえると、根拠とは何だ？です。

図書館は、根拠を探す場所でもあります。パソコンを利用して国内外の研究論文を探して読むことができますが、それだけではありません。パソコンでは決して読むことができない図書や資料があります。歴史や民俗、古い行政資料です。例えば、青森県民は食塩摂取量が多いという評価ですが、なんで？どうして？いつから？だれが？どこの地域が？何を食べてそうなるの？などという疑問を、根拠をもって正確に示すことはかなり困難であると思います。正直、自分自身も良くわかっておりません。NHKのチコちゃんに叱られる風に言えば、「ぼーっと研究してんじゃねーよ！」と、怒られている状況でしょう。そこで必要となるのが、歴史、民俗図書と資料です。なぜ歴史？民俗？と思われるかもしれませんが、それらの図書や資料の中には、青森県民とは、県民の昔の食生活や生活習慣はどうだったのかが記されています。図書のタイトルでは判断がつかないことも多々ありますが、読み進めていくと思いもかけずに辿り着くことがあります。青森県の看護師、行政保健師教育の礎を築かれた、故花田ミキ先生の伝記、「花田ミキという生き方」には、農村妊婦の風習が記されています。「農村にはいろんな風習とか慣習がある、一つには“三日ミソ、三日シオ”ということがあります。妊婦にオカユにミソとシオより食べさせないということです」。その結果として、母親は栄養失調と母乳不足を招き赤ちゃんも栄養が偏り育ちません。青森県の乳児死亡率が全国１位で多産多死の時代ですが、そこに食塩摂取量が関わっていたことがわかります。また、津軽の村医、故岩淵謙一の生い立ち「ここに人ありき」には、車力村（現在の、つがる市）で葬儀に参列した様子に「多数のトラホーム、貧血症の母親、ビタミンB2、総合Vの欠乏

状態が見受けられました（病名「シビ」「ガッチャキ」の代表的な発生地です）」と、あります。「シビ」「ガッチャキ」とは、青森県にしかない風土病でビタミン不足による疾患を意味します。なぜビタミン不足となったのかというと、越冬するためには大量の白飯と漬物を摂取するしかなかったためと、別の報告書で記されています。私が大学生の時は、栄養学の講義で「シビガッチャキ症」について学習したものでした。さらに、青森県で食塩摂取といえば疫学者の故佐々木直亮先生が有名です。佐々木先生が弘前大学医学部の学生を連れて県内各地で実施した保健活動の記録「明日の健康を求めて」には、県民の食塩摂取量に関する意識についての記述があります。「高血圧に対する村の人々の関心は非常に高い」、これに反して「副食物の偏食、多量の塩分摂取、（中略）との関係については全く関心が無い様に思われた。つまり「酒を飲む事が高血圧の原因である」というのが高血圧の原因に対する支配的考え方である。」とあります。書庫に所蔵されている、青森県の「衛生統計年報」や「健康福祉行政の概要」には、県民栄養調査の結果が記されています。昭和 27 年頃の結果には、「野菜漬物」の 1 年間の平均摂取量は 98.5 g とあります。今現在の食生活で、1 日約 100g の漬物を食べるというのは結構大変かもしれません。

図書館は、温故知新の知識の宝庫です。最新の論文もさることながら、一度過去を振り返ってみると、思いがけない発見に出会えると思います。

引用文献

花田ミキ ： 花田ミキという生き方－命を阻むものはすべて悪－, p.133 (2010) 東奥日報社, 青森市

船水清 ： ここに人ありき 4. 岩淵謙一, p.217 (1973) 陸奥新報社, 弘前市

明日の健康を求めて －弘前大学保健医学研究会の記録－, p.49 (1986) 弘前大学保健医学研究会記念刊行会, 弘前市