



公益財団法人健和会
健和会京町病院
医師 江頭 眞紀子先生

江頭先生は、「脚気とは、
ビタミンB1（チアミン）
が欠乏による栄養障害のこ
とで、死ぬことがあります。

その後、講演に入りました。

講演をお願いしております。

今回も江頭眞紀子先生に
講演をお願いしております。

初めに、山田理事長が「本
日は、第五十五回ボランティ
ア研修会にご参加いただき、
ありがとうございます。

政府より、マスクの着用
は個人の判断に委ねられて
いますが、新型コロナウイルス
の感染症の予防対策を
しながら行ないました。

楽しい研修会を

予防対策を行ないながら



ビタミンの話



五月十四日（日）午前十時三十分より、小倉リーセントホテル（北九州市）の帆柱の間で『第五十五回ボランティア研修会』を開催しました。参加者は、事務局を含め十四名でした。今回は、講師に「さわやか」の名譽顧問で、公益財団法人健和会 健和会京町病院の江頭眞紀子先生をお迎えし、『ビタミンの話』と題して講演をしていただきました。（二部抜粋して紹介します）

脚気は、白米を食べ過ぎ
ると起こることは、昔の人
はよく知っていました。

炭水化物は糖に分解され、
その代謝物がミトコンドリ
アに入り、エネルギーと二
酸化炭素と水に変わります。
そのいくつかの段階でビ
タミンB1が必要です。

ビタミンB1が欠乏する
と、糖質からエネルギーを
得ることができなくなりま
す。

↓血流障害や糖尿病による代
謝障害と同じに、末梢神経が
障害される

令和
5年度

運行管理者一般講習（旅客）を受講

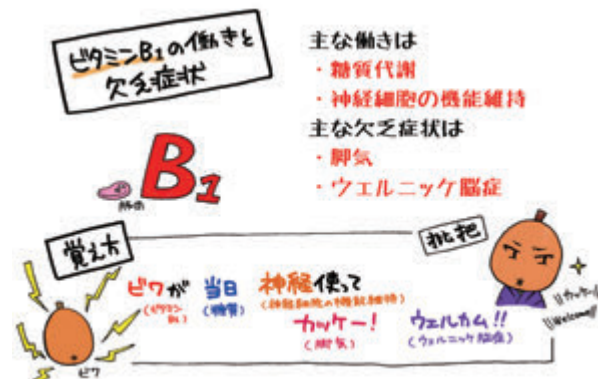
五月十八日（木）に北九
州市緊急物資輸送センタ
ー（独）自動車事故対策機
構（以下NASVA）主催
の「令和5年度運行管理者
一般講習（旅客）」が行われ、
「さわやか」から四名が受講
しました。

NASVAでは、国土交
通大臣の認定を受けて基礎
講習、一般講習及び特別講
習を開催しています。

これらの講習においては、



バスやハイヤー、
タクシー、トラッ
クなど運送事業
で使用する自動
車の運行の安全
確保のため、運行管理者等
を対象に運行管理の実務や
関係法令、安全の確保に必
要な管理手法などの講習を
行い、自動車事故の防止に
万全を期そうとするもので、
二年に一度、一般講習を受
講しなければなりません。



これを衝心（しょうしん）
脚気と言います。

ビタミンB1は多くの食
物に含まれ、もちろん米に
も含まれますが、胚芽と玄
米の薄皮に含まれるので、
精白すると失われてしま
います。

歴史上の人物でも、藤原
道長なども脚気だったと言
います。

脚気は当時、天皇家や貴
族の病気でした。

脚気は、白米を食べるこ
とによつて起こります。

また当時仏教が隆盛で、
魚などは生臭物と言って食
べませんでした。

庶民は玄米を食べていま
した。

庶民が白米を食べるよう
になった近世では、庶民の
間にも流行し、江戸病（え
どやまい）と言われました。

地方から出てきた奉公人
が脚気になり、暇をもらつ
て故郷に帰り、玄米や麦飯
を食べると治るからです。

お米のご飯が悪いとい
う通説はこのあたりから始
まったようです。

悪いのはお米ではなく、
副食の貧しさでした。

近代の脚気

近代になつても脚気は「猖
獗（しょうけつ）を極めま
した」。

幕末の動乱の最中、將軍
徳川家茂が病気になりました。

御典医は、これは脚気だ
として豆や麦を食べること
を勧めましたが、西洋医学
が興隆していた時代でした。

蘭方医たちは漢方医たち
の言葉を取り上げず、リウ
マチだとか言っている間に、
病状が急変して徳川家茂は
亡くなったため、孝明天皇
と徳川家茂が勧めようとし
ていた公武合体策は頓挫し
てしまいました。

明治天皇も脚気になり、
侍従たちが転地療法を勧め
ましたが、孝明天皇は、「高
地にいる軍隊にも脚気は起
こります。

侍医は米食が悪いので、
麦や豆を食べましょう。

漢方医が固陋（こうろう）
だとい律に退けるのはどう
かと思ひます」と言いまし
た。

特に酷かったのは軍隊で、
日清戦争では、戦死者より
も脚気による戦病死の方が
多かったと言われています。

この頃、コッホを祖とす
る近代細菌学が発展しつ
つあり、病気の原因は細菌で
あるとして、日本の医学会
でも「脚気菌」を探す努力
が続いていました。

（裏面につづく）



高木兼寛
(たかきかねひろ)

(表面よりつづき)
海軍軍医の高木兼寛(たかきかねひろ)は、西洋の軍隊では脚気がまったく見られないことに目をつけ、脚気の原因が食事にあるのではないかと考えました。高木兼寛は実験航海を行ない、兵士の食事をパンなどの洋食にしました。

その結果は良好で、その航海の間、脚気で倒れる兵士はほとんどいませんでした。しかし、当時の兵士たちにはパンなどの洋食は不評だったので、麦飯を取り入れることとし、海軍では脚気の問題は解決しました。その後、日露戦争が始まり、またも脚気が兵士たちの間に蔓延し、戦況を一層、困難なものとなりました。

陸軍の軍医たちが、海軍にならって麦飯を取り入れるよう、上層部に提言したのですが、なかなか受け入れられません。兵士たちは貧しい農家の次男と三男で、「軍隊に入れば思う存分白い飯が食べられる」ことだけを楽しみに出征していたからです。しかし益々、増える脚気

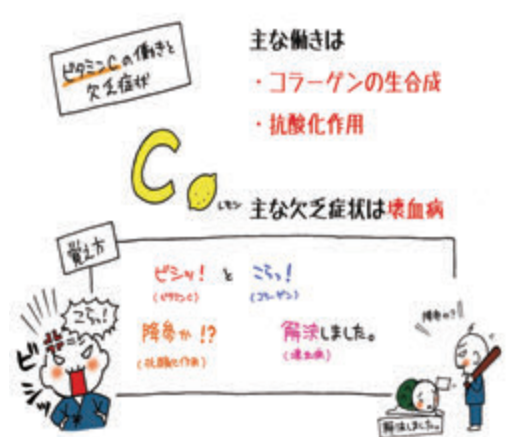
ビタミンとホルモンのちがいは

ビタミンは、体のいろいろな代謝を助ける重要な物質ですが、体内で合成できないので、栄養素として摂取しなければならぬもので、ホルモンの働きは同じようなものですが、体内で合成できるものです。

ビタミンC(アスコルビン酸)は、人間にとつてはビタミンですが、哺乳類の多くは体内で合成できます。それで肉食獣は、野菜を食べなくても病気になるまい

族の一部、テナガザルを含む霊長類に見られ、人の遠い祖先の動物に起こったことのようなのです。サル族はビタミンCを豊富に含む木の若葉や果実などを主食にしています。たまたまアスコルビン酸合成酵素の遺伝子に異常を生じて、それが何らかの生存に不利な条件にならなかったのです。

そのため、その遺伝子異常が淘汰されなかったのです。人類は、全員がアスコルビン酸合成酵素欠損症という遺伝子病です。



壊血病とは(かいけつびょう)
ビタミンCが欠乏するとコラーゲンの合成が妨げられるので、歯茎から出血したり、血管がもろくなつて出血しやすくなるなどの症状のこと

彼らはアザラシの肉などを生で摂取するので、動物の体内に含まれるビタミンCが壊れません。むしろ現代では調理して肉を食べるので、野菜の調理に苦労します。

日露戦争の旅順攻囲戦、日本軍は大変な苦難の末に辛うじて勝利しましたが、開城してみるとロシア軍の兵士たちもヨレヨレでした。食糧は、まだ欠乏していませんでした。新鮮な野菜が欠乏し、壊血病が蔓延していました。

ところがうまやには、馬の飼料の大豆の袋が山積みになっていました。日本軍の軍医は「これをモヤシにすればよかったのに！」と思いました。

ロシア人はモヤシを知りませんでした。第一次世界大戦下のヨーロッパでは、大豆モヤシが兵士の糧食に取り入れられたそうです」と話され、研修会は正午に終了しました。