■ 休憩室　秋四題

● 菊の秋です

菊が外国からきたものか、もともとわが国固有のものかについては、いろいろ議論があります。いまのところ外国説が多いのですが、ことばの上から見ると元来、固有の花のようです。

菊の字音はきく、その花がちようど、くくつたようなところから、くくといつたものを、きくに転じたものといわれています。神代紀という古い本に「ククリ姫ノ神」という神様のことが書いてあり、字は、菊理姫とあて字をしてあります。

菊池郡はもともと「ククチ」だそうです。しかし菊を歌つた歌は万葉集にはありません。そこで平安遷都（西暦七九四年）以後外国から渡来したものであろうという説もあります。

和訓栞には、菊を観賞したのは後の世のことで、はじめ延暦（七九七年）に、天皇が和歌に菊を歌われており、また菊合わせなどをしてから急に名高くなつたと考えられています。その時の天皇の歌はこの頃の時雨の雨に菊の花散りぞしぬべきあたらその香を

その後、秋の節句が盛んになるとともに、菊に対する人々の愛がんが深まつてきました。

菊の栽培が盛んになつて、単にその美しさを楽しむほかに、いわゆる菊人形などの造り物にまでされてきたのは、享保（西暦一七〇〇年）のころからです。

● 名月の秋です

むかしは今と違つた意味でレジャーを楽しんだことが、月見一つをみてもわかります。

八月十五夜（旧暦）と並んで九月十三夜と、盛んな月見の宴を張るだけでは承知しないで、仲秋無月、宵待月、臥待月、寝待月とおよそ月と名のつく夜を考え出しては、いつぱいやつたようです。

江戸時代の文献に、「八月十五日の夜には月見が行なわれるが、江戸では三方に団子を盛りすすきとともにそなえる。京都や大阪ではすすきも花もそなえない」とありますから、地方によつて月見のしかたは違つていたようです。

仲秋無月なども、せつかく待ちかねた十五夜に雨が降つたり曇つたりして台なしになる、といつて月見をとりやめるのもシャクだというので、仲秋月を見ざるを理由にしています。臥待月は、十九日夜の月で、この夜の月の出が十時ごろになるから、ねころんでいつぱいやり、寝待月が二十日の夜で一寝入りしては飲みながら月を待つというわけです。

なにやかにやと理屈をつけて飲むのは、今の世もかわりない人情ですが、それにしても、むかしはふぜいがあつたということでしようか。

● 食欲の秋です

さわやかな食欲の秋に、やせつぽつちを嘆く人も少なくありません。

なぜやせるのか、それはさまざまな原因によりますが、医者は次の四つにわけています。

① 病気のため、食べてもふとれない＝たとえば甲状腺機能高進症の場合病気と気づかず、食べても食べてもやせてしまう。これなんか根本的に治療する必要があります。

② 病気のため食べられない＝胃かいようや胃がん、胃下垂や胃アトニーは、食べるものが胃にもたれてたくさん食べられないのです。

③ 食べる量が少ないからやせる＝精神的なショックを受けると食事がのどを通らないことがあり、神経性無食欲症という病名をつけられることさえあります。また食物のすききらいなどもこの中にはいります。

④ かなり食べるのですが、消費量も大きいのでふとれない＝肉体労働の激しい人など、食事でとるカロリーよりも消耗が大きい場合です。

ではどうしたらふとれるのでしようか。病気が原因の人は、それをなおすのはもちろんですが、まず次のこともよく知つていてほしいものです。

第一に歯がわるくないでしようか。歯がわるいとどうしてもそしやくも不十分ですし、つぱのでかたも少なくなります。

第二に、栄養のある食事をとること。いちばんわかりきつたことなのですが、案外行なわれていません。デン粉質や脂肪分を余分にとることも必要です。

カルシュームやビタミンなどの薬にたよつていてもふとりません。

第三に、余り胃に関心を持たないこと。食事のたびごとに胃のことを思いわずらうのは胃ノイローゼ。時には環境をかえて食事するのもよいものです。

第四は、余分なエネルギーの消耗をさけること。これはムダなことだとわかつたら止めることです。

● 読書の秋です

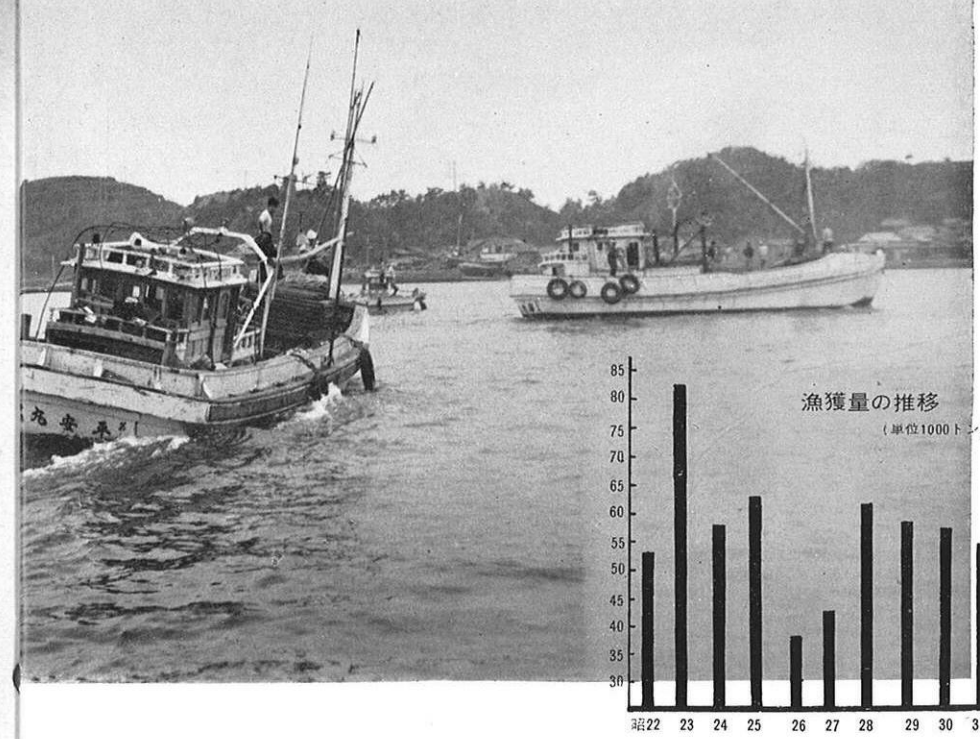
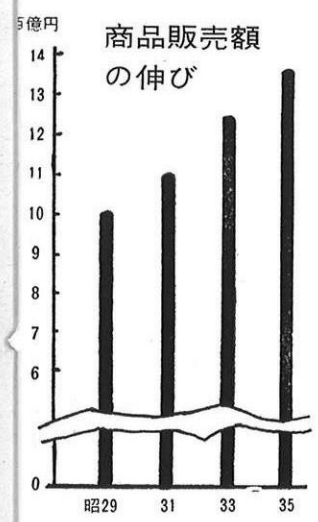
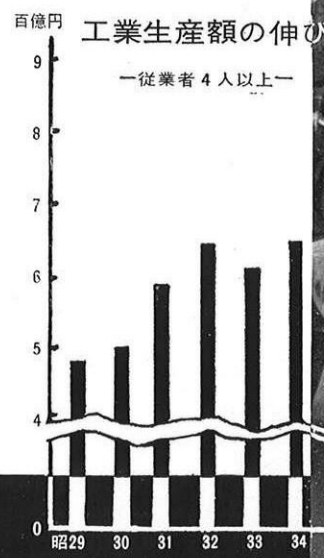
本を読むときは、まん中をパツとあけると、背固めのノリがとれることがあるので、静かに開きます。

読みかけの本をふせたり、無理に開こうとして手で押さえたりするのは禁物です。

本の保存法としては、風通しのいい本立てに立てるのがいいのですが、背を奥にピツタリつけないで、いくらか空間をおき、一年に一度くらいは、秋の空気の乾燥した時に虫干しをします。

虫干しするには、日かげの風通しのいい場所に本を立て、ページをバラバラにして、中までよく空気が通るようにします。

♣ ここらで、ちよつと、一ブクしてください



■ 戦前最高の35％にまで減つていた本県の漁獲高は、23年には83,000トンと、早くも戦前最高の水準をこえた。しかし、その後イワシが極端に減つたので、漁獲高は再び激減した。28年頃からは、アジやサバや貝藻類の増加で次第にもちなおし、現在上昇の傾向にある。