

スマイル Smile

みづかな
つながる
ゆたかになる
.....

Vol. 30
2020
秋号



Interview くらしにスパイス

あなたが住む街は 誰が作った？

幾層にも積み重なった郷土史を知る

連載！  入門

アダプテッド・スポーツ編 第3回

コミュニケーションスペース
ふれあい TeaTime



協会通信

あなたが住む街は誰が作った？ 幾層にも積み重なった郷土史を知る

郷土宮城・仙台の歴史と聞いて、「多賀城」と「伊達政宗」以外にあなたが思い浮かべるものは何でしょう。こうしたビッグネームばかりでなく、歴史の表舞台に登場してこないような様々な人物や出来事の積み重ねが、今日へとつながっています。それを解き明かすのが歴史を学ぶ楽しみ。今回は郷土の歴史にフォーカスし、日本中世史がご専門の東北学院大学七海雅人先生に聞きました。

仙台の中世ってどんな時代？

—— 早速ですが、中世というのはどの辺りの時代を指すのですか？

平安時代の後期から室町幕府が滅亡する頃までとするのが一般的ですが、諸説あります。宮城で言うと、奈良時代から平安時代の前半に陸奥国の役所「国府」として多賀城が置かれていましたが、その役所に岩手県の平泉を築いた藤原氏の影響力が及ぶようになる頃（12世紀）から、伊達政宗が歴史に登場する辺り（16世紀）までです。

—— 多賀城から伊達政宗までの間の歴史と言われても、ピンと来ません。

多くの宮城県民の方がそんな印象だと思います。伊達政宗という歴史上のスーパースターに霞んでしまっているのかもしれませんが。それだけに、「杜の都仙台は伊達政宗が一から作り上げた」という話ばかりが強調されるのは残念なところですよ。

—— では中世の宮城で何が起こったのか、教えてください。

フロンティア東北を誰が開拓したのか？

—— では多賀城のお話から始めましょうか。

多賀城は奈良平城京の時代に、古代律令国家が陸奥国を治めるために置いた「国府」という役所です。12世紀になると陸奥国は青森から福島にまたがる広大な領土を持ち、これを管轄する機関として、多賀城とその周辺の地域の役割は南北朝時代（14世紀）まで続きました。この間、各時代の権力者が「国府」に司令官を派遣していたのです。

—— 中央の出先機関として機能したのが多賀城というわけですか。

平安後期になると、平泉で一時代を築いた平泉（奥州）藤原氏が登場します。彼らは京都の平氏と結んだ協力体制を使って、陸奥国全体へ支配力を及ぼしたかったようです。しかし源平合戦を経て、平氏は滅亡。平泉藤原氏もその後、鎌倉幕府を開いた

た源頼朝によって滅ぼされてしまいました。

—— 鎌倉時代の幕開きですね。

鎌倉時代も多賀城には、鎌倉幕府から将軍と国司の代理人が派遣されていました。この武士は、自分の役職名から留守という苗字を名乗ります。この時代になっても東北はフロンティアで、開拓の余地がまだまだありましたから、領地を得た鎌倉の武士がたくさん東北にやってきました。

—— 中央が征伐しにやってきたのですか？

それは一方的な考え方です。平泉藤原氏は滅びましたが、東北各地には地元の豪族が健在でした。圧力を強めて、また争いを引き起こしてしまうのは人的にも時間的にもコストがかかるのは分かりきっています。そこで鎌倉からやってきた武士たちは、地元の豪族に重要なポストを与え、または彼らと主従関係や婚姻関係を結ぶことで、地元の事情に明るい彼らに頼ることにしたのです。

—— もっと植民地的なイメージでした。

中央からやってきたキャリア官僚が、地域の豪族に役職を与えて現地をコントロールした、というイメージの方が実態ですね。

—— グッと身近になりましたね。

鎌倉時代の後半、関東圏から、東北へと移住を始める一族が出現しました。彼らは現地の武士たちと主従関係や婚姻関係を構築し、地元に根を張っていきます。この中の一つが茨城あたりにいたと言われ、伊達郡に領地を得た伊達氏です。

—— ついに名前が出てきました。

南北朝そして室町の時代になると様相が変わります。鎌倉に替わり室町幕府が新たに送り込んだ司令官の登場に伴い、それまで地元豪族と関係を築いていた「国府」は力を失いました。さらに東北に根を張った前述の新たな勢力が、地域のニューリーダーとなっていきます。

—— とても混迷していますね。

この時に生まれたのが「一揆」です。一揆というのは「連帯する」という意味で、こうした難局に対応するためにこの時代

の武士たちが結んだ集合体のことなのです。この中のボスのような人たち、例えば伊達氏などが後に戦国大名になっていきます。

—— **戦国大名というのは戦いに勝って、名を挙げるだけではなかったのですね！**

このように東北の土着の人たち、そして東北にやってきて根を張った人たちが、中央の為政者と折り合いをつけながら、東北の歴史を切り開いていったのです。

—— **これは東北スタイルと言っても過言ではありませんね。**

複雑に幾重にも折り重なってきた東北・宮城・仙台の歴史の中に、まさに良いタイミングで登場したのが伊達政宗でした。彼は東北スタイルを上手に利用し、各地の豪族を時に圧倒し、時に懐柔しながら自らを「殿様になるにふさわしい人物だ」とプロデュースしていったのです。

—— **個人的には既存のイメージ変わりました。**

伊達政宗は戦よりも調略に長けていたとも言われています。見事に策がハマったのでしょね。

—— **宮城・仙台の中世史は、様々な登場人物が実に面白いドラマを紡いできたことがわかりました。**

私が言いたかったことがまさにそれです。歴史は一握りのスーパースターや大事件が作り上げるのではなく、そこに生きた様々な人たちが積み重ねてきたものなのです。

残された歴史に触れる

—— **歴史を研究されている方は、どのような研究をしているのですか？**

主に古文書です。昔の人が書いた本、手紙などが歴史を紐解く鍵になります。

—— **21世紀になった現在、まだ新たな発見というのはあるのですか？**

白石市に寄託されていた個人の方が所蔵する大量の古文書の中に、それまで確認されていなかった伊達政宗の父、輝宗の時代の手紙など 50 通ほどの中世の史料が見つかり、東日本大震災の年、2011 年に刊行しました。これは日本史研究者を沸かせる大発見でしたが、当時のメディアは震災の話題一色で、少



震災で被災した古文書のクリーニング・補修を行うボランティアの方々
(提供：NPO 法人宮城歴史資料保全ネットワーク)

し寂しい気もしました。

—— **まだまだ古文書の発見はありますか？**

中世の古文書の発見は珍しいと思いますが、江戸時代以降の史料については、まだまだ大量に眠っています。と、同時に調査済みの古文書など史料の保全も課題です。東日本大震災では、津波によって貴重な古文書が保管していた建物ごと流されることもありましたが、しかし事前にデジタル画像に保存していたものは、現物こそ失われましたが歴史資料としては健在です。未来へのメッセージとしても、史料の保全は大きな意味を持っていると思います。

—— **大変意義深いですね。先生から読者の皆さんにメッセージをお願いします。**

少しでも地域の歴史に興味を持ったのであれば、街歩きから始めてみませんか？ 普段、車などの移動手段では見逃しがちな、小さな祠や石碑が至るところにあることに気づくはずですよ。また健康づくりにも歩くことは好ましいと思いますので、ぜひお住まいの地域の歴史に、お散歩をしながら触れてみてください。

—— **ありがとうございます。**



東北学院大学 文学部歴史学科
教授（日本中世史）

七海 雅人（ななみ まさと）

1968 年、宮城県仙台市生まれ。東北学院大学文学部歴史学科教授（現職）。東北大学大学院文学研究科修了、博士（文学）。専門は日本中世史。現在は、中世政治制度史の研究（鎌倉幕府・室町幕府・主従制度など）、中世東北地方史の研究（平泉藤原氏の政治権力・板碑と霊場の世界など）、中世東北地方関係史料の集成・東日本大震災津波被災地における歴史的景観の復元、などの研究課題に取り組んでいる。



皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介します。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部行
〒981-3203 仙台市泉区高森 2-1-39 E-Mail : info@mhsa.jp

～お酒を飲まない人の脂肪肝！～

『NASH』・『NAFLD』・『NAFL』という 肝臓の病気を知っていますか？



ナッシュ

ナッフルディー

ナッフル

●『NASH』・『NAFLD』・『NAFL』って何？

日本では生活環境、食事内容の変化によって、肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病などによる「非アルコール性脂肪性肝疾患 (nonalcoholic fatty liver disease: NAFLD)」が増加しています。NAFLD の患者さんは 1,000 万人以上いると推定されますが、そのうち 10% 程度が肝硬変に進展するリスクが高い「非アルコール性脂肪肝炎 (nonalcoholic steatohepatitis: NASH)」です。

「脂肪肝」と言う言葉は多くの方に知られていますが、脂肪肝は原因によって分類することができます。ひとつは飲酒による脂肪肝で、アルコール性脂肪肝と呼ばれています。これに対し、お酒を飲まないのに発症する脂肪肝を非アルコール性脂肪肝「nonalcoholic fatty liver: NAFL」と言います。

非アルコール性脂肪肝 NAFL と非アルコール性脂肪肝炎 NASH を合わせて、非アルコール性脂肪性肝疾患 NAFLD と呼びます。

●増えている非アルコール性脂肪肝炎 NASH

生活習慣の乱れや内臓肥満、ストレス、昼夜逆転の仕事などが原因で非アルコール性脂肪肝 NAFL になります。顕微鏡で肝臓の細胞を見ると、肝細胞のなかに油の粒がパンパンに溜っているのが確認できます。

これを放っておくと、だんだん肝臓の中の環境が悪くなり、肝細胞が風船のように腫れて弱ってしまい、やがて細胞は壊れてしまいます。その壊れた肝細胞を片付けるために肝臓で炎症が起こり、長時間続くことによって肝臓が硬くなる繊維化という現象が起こることがあります。これが非アルコール性脂肪肝炎 NASH です。

進展すると 10 年後に約 1 ～ 2 割で肝臓がどんどん硬くなって肝硬変になります。肝硬変にまで進行すると年数%の人に肝がんが発生すると言われています。

●生活習慣病と関係の深い 非アルコール性脂肪性肝疾患 NAFLD

非アルコール性脂肪性肝疾患の原因のほとんどは、生活習慣の乱れやストレス、運動不足など、メタボリックシンドロームの原因と同じです。メタボリックシンドロームの肝臓における表現形と言っても良いでしょう。肝臓が生活習慣の乱れにより、悲鳴を上げている状態です。

おへそ周りの腹囲が男性 85cm以上、女性 90cm以上の方、20 歳の時の体重から 10kg 以上増えている方、糖尿病や脂質異常、高血圧の方は要注意です。



● NAFLD は超音波検査で早期発見を！

肝臓は沈黙の臓器と言われている通り、非アルコール性脂肪肝 NAFL や非アルコール性脂肪肝炎 NASH であってもほとんどは自覚症状がありません。また現在のところ通常の血液検査では確実に診断する検査項目はありません。健康診断で肝機能の数値が高くないと言って油断は出来ません。

肝臓に脂肪が溜っている状態である脂肪肝を判別する、もっとも簡便な方法は腹部超音波検査です。腹部超音波検査では正常の肝臓と比べて肝臓に脂肪が溜ると肝臓は白く輝いて見えます。また画像の深いところが見えにくくなり、肝臓と隣り合う臓器である腎臓と比べて肝臓がより白く見える現象が起きます。

正常肝



脂肪肝



正常肝より白く
見えますね。



● NAFLD の今日から出来る改善法とは？

生活習慣を発端とする肝臓病のため食事や運動、睡眠など生活習慣を改善することが大切で、食事や運動による減量が効果的です。

運動は 1 週間に 150 分以上が望ましいとされています。1 日に 5 分でも 10 分でもいいので、体を動かすことです。

食事は過剰な糖質や脂肪分の摂取を控えましょう。バランスよく、1 日の総摂取カロリーを適正に保つことが有効です。極端な炭水化物や脂質を制限した食事の効果は分かっていません。

最も大切なことは、半年から 1 年かけてゆっくり改善し、継続することです。



参考：肝炎情報センター

日本肝臓学会発行冊子「肝臓病の理解のために」(2015)

“おいしい!”を感じよう



実りの秋！新米の秋！食欲の秋！おいしい食べ物が増える季節ですね。
 皆さんは日々の食事を味わって食べていますか？ 忙しさのあまり無意識に食べ、いつの間にか食べ終わっている… なんてことはありませんか？
 旬の食材が多い秋。私たちに備わっている「5感」をフル活用して、改めて“おいしい!”を感じてみましょう。



味覚を鍛える5つのポイント！ ～味覚を鍛えて、より食事を楽しもう～

●味の種類を意識する (5味)

食事に集中し、ひとつひとつ意識して味わうと味覚が活発に働くようになります。複数品作る場合、同じような味付けにならないようにしましょう。

●よく噛む

味を感じる味蕾（みらい）という細胞は、液状に近いものほど敏感に味を感じ取ります。よく噛むことで食材本来の味が感じられ、うす味でも満足できるようになります。

●同じものばかり食べない

同じもの（単純な味）ばかり食べていると、味覚はどんどん鈍くなります。いろいろな食材・調味料・調理法など工夫してみましょう。

●言葉にしてみる

“おいしい”と感じたとき、5感・5味のどこがおいしかったのか、具体的に言葉にしてみましょう。また、反対に“おいしくない”と感じたときも、なぜそう感じたのか言葉にすることで新たな発見があるかもしれません。

●食事に興味を持つ

食べる理由は何でしょうか？ 食欲を満たすことも大切ですが、食事は“楽しみ”のひとつ。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の移ろいを感じましょう♪

裏表紙の『秋のお手軽レシピ』もぜひご覧ください♪



参考 栄養と料理 2017年10月号 女子栄養大学出版部
 味覚アンテナを磨きたい リビング京都
 食べる楽しさ味わう楽しさを伝えよう 東京法規出版

連載！まるまる入門

アダプテッド・スポーツ編

第3回

あなたのそばにも、アダプテッド・スポーツ

前号に引き続き、アダプテッド・スポーツの世界をご紹介します。実に様々な発想、工夫であらゆる人が楽しめるスポーツが各所で行われています。皆さんはどの競技がお好きですか？



アダプテッド・スポーツ種目紹介②

コルジャ仙台 ブラインドサッカークラブ



ブラインドサッカーとは、その名の通り視力を遮った状態で行う5人制のサッカー。視覚に障がいのある選手が主にプレーしますが、障がいのない選手もアイマスクをして一緒にプレーを楽しめます。コルジャ仙台は2012年に設立されたクラブチーム。代表の浦澤真人さんは「視覚障がい者と晴眼者が、お互いに協力と工夫を重ねて一緒に行うサッカーです。その特徴を活かし、視覚障がい者と晴眼者が混ざり合える社会を目指し活動しています」と話してくれました。子どもから社会人まで、活発な活動を続けるコルジャ仙台の活動に興味のある方は、ホームページ (<https://www.corujasendai.com/>) から！ また10月開幕の日本選手権にも注目 (<https://www.b-soccer.jp/>)！



宮城卓球バレー協会



専用のラケットを使った6人制ゴロ卓球が卓球バレーです。昭和49年に京都の養護学校で行われたものを原型に、その後用具やルールが改良されてきました。平成28年の第16回全国障害者スポーツ大会(岩手)を契機に、宮城でも機運が高まり翌年に誕生したのが「宮城卓球バレー協会」です。会長の泉善雄さんは「いつでも・どこでも・誰もができるユニバーサルスポーツです。今はコロナの影響がありますが、今後ガイドラインに沿って体験会などを開催していきたいです」と語ります。ご興味のある方は事務局(090-4559-3129)までお問い合わせください。



監修
小玉 一彦

東北福祉大学総合マネジメント学部教授。
(一社)宮城県障害者スポーツ協会
会長、宮城県スポーツ協会理事など。



学校法人梅檀学園東北福祉大学
(一社)宮城県障害者スポーツ協会

<https://www.tfu.ac.jp/>

<https://mpsa.jp/>

TOPIC 1 新型コロナウイルス感染症対策の取り組み (ご理解とご協力をお願い)

新型コロナウイルス感染防止に配慮し、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解等を踏まえ皆様が安心して受診いただけるよう適切な感染症対策に取り組んでおります。取り組み内容及び受診の際のお願いについてはホームページの新着情報をご覧ください。

ホームページは
こちら



旬の野菜で 秋のお手軽レシピ

宮城県民は、全ての年代で野菜の摂取量が不足しています。野菜摂取量の目標は350g！味がおいしく、栄養素の量が多い旬の野菜で、野菜不足を解消しましょう。



春菊とひじきのみぞれ和え

1人分エネルギー 39 kcal
食塩相当量 0.9 g



材料 (2人分)

春菊	130 g	A	{	しょうゆ	小さじ 2
にんじん	20 g			砂糖	小さじ 2/3
舞茸	60 g			酢	小さじ 1
ひじき(干)	3 g				
だいこん	60 g				

作り方

- 春菊はゆでて水にとり、水気を絞って3～4 cmに切る。
- ひじきは水で戻し、にんじんは千切り、まいたけはほぐし、それぞれゆでて水気を絞る。
- だいこんはすりおろす。
- ①～③の材料をAの調味料であえて器に盛る。

油麩とキノコの煮物

1人分エネルギー 59 kcal
食塩相当量 0.5 g



材料 (2人分)

油麩	8 g	A	{	だし汁	80 ml
ぶなしめじ	40 g			しょうゆ	小さじ 1
生しいたけ	30 g			酒	小さじ 1
ほうれん草	100 g			みりん	小さじ 1
				砂糖	小さじ 2/3

作り方

- 油麩を1 cm程度に切り、5分程度ぬるま湯に浸し、軽く水をきる。
- キノコ類は石づきを取り除き、しめじは手でほぐし、しいたけは細切りにする。
- ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞って5 cmに切る。
- 鍋にAを入れて沸騰させ、①②を加え3分ほど煮込む。
- ③にほうれん草を加え味をなじませて、器に盛る。

健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001 (代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市泉区高森 2 丁目 1 番地 39

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他の
お問い合わせはこちら



0570-0109-55

仙台市青葉区上杉 1 丁目 6 番 6 号

