

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2025 年 7 月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町 1 丁目 14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 ―蚊取りと蚊よけ―
2. 日本の芸能と文化―暑い季節に、鬼女の話―
3. 建築知識 ―暑さと闘うからだのしくみ―
4. 辛口コラム ―コラーゲンサプリの効果の根拠？―



今月の話題 蚊取りと蚊よけ

薬局やホームセンターに“蚊”対策グッズが並ぶ季節になりました。

もし、血を吸われても痒くならず、耳元で羽音もしない蚊がいたら、容赦なく「ぴしゃっ」と叩かずに、少しぐらい好きにさせてあげたい気もします。しかし蚊に刺されると日本脳炎、マラリアなど、ウイルス性疾患感染のリスクがあるため、蚊に刺されないための対策は欠かせません。

蚊対策グッズをよく見ると、“蚊取り”と“蚊よけ”という表示があります。これは、殺虫成分が含まれているかどうかの違いです。殺虫剤には、ピレスロイド系という昆虫に対して効果が高く、人などの哺乳類には比較的安全性の高い（体内で速やかに分解される）成分が主に使われています。

ただ、“蚊取り”と名のつく商品の説明書きには、「屋内での使用は禁止」「観賞魚の近くでは使わない」「屋内で使用する場合は窓を開けて風通しを良くすること」など、注意書きが目立ちます。殺虫剤のことを“有効成分”と書き換えるあたりに、ちょっとした恣意性も感じてしまいます。

そこで私は、できるだけ殺虫剤に頼らずに“蚊よけ”を実践しています。

■ 私の蚊対策、3 ステップ：

1. 卵を産ませない、羽化させない

- ・水たまりを徹底的になくす
- ・水場にコーヒーを注ぐ
- ・ボウフラを食べるメダカなどを飼う

2. 蚊を寄せつけない

- ・コーヒーかすを乾燥させて燃やす
- ・ミント・ゼラニウム・ローズマリーなどのハーブをつるす

3. 刺されないようにする

- ・扇風機の風で蚊を寄せつけない
- ・黒や紺などの濃い服を避け、明るい色の服を着る



コーヒーかすを燃やしても、決していい香りではありません。虫草農園わたなべあきひこさんによると、虫は煙を嫌がるので、よもぎを干したものでも効果があるそうです。

既製品は強力で手軽というメリットもあります。工夫しながら自分なりに続けていけたらと思っています。「蚊の季節」も少しでも快適に過ごしたいですね。



【日本の芸能と文化】-暑い季節に、鬼女の話-

暑い季節に、鬼女の話。

能の演目「黒塚（安達原）」では人喰い鬼女が登場します。その昔、紀伊国、熊野）那智山の僧侶、東光坊の修験者、^{あじやうけい}阿闍梨祐慶（武蔵坊弁慶の師匠と言われる人物）は、同行の山伏たちと共に、諸国を巡る修行の旅を続けていました。ある日、人里離れた安達原で夕暮れを迎えます。

一軒のあばら家を見つけ、そこに住んでいる相応に年を重ねた女に一夜の宿を頼みます。女は薪を取りに行くと祐慶たちに伝え、留守の間、決して自分の寝屋を覗かぬようにと念を押します。

ところが、祐慶の従者が我慢できずに覗いてしまい、そこに見たのは、屋根裏まで届くほどに積み上げられた死骸の山。なんと、その女は黒塚に住むと伝わる鬼だったのです。慌てて逃げ出す祐慶たちを、鬼に変身した女が、集めてきた薪を打ち捨てて追いかけます。祐慶たちが力の限りに祈り伏せると、鬼女は姿を消しました。



この話、福島県二本松市に伝わる鬼婆伝説と言われていますが、実は、埼玉県さいたま市大宮区が本家だという説があります。江戸時代の怪談集「諸国里人談」にも、「悪鬼退散の地は奥州安達郡ではなく、武蔵野足立郡」と書かれています。確かに、さいたま市大宮区にある東光寺は阿闍梨祐慶が鬼婆に殺された人々を葬るために開いたと伝わっています。

実は東光寺は筆者実家の菩提寺で、先日、本堂でこの「黒塚」を観ました。

ちなみに、能はシェイクスピアから遡ること 200 年以上前の室町時代に、観阿弥（1333 年生まれ）・世阿弥（1363 年生まれ）親子によって花開いた世界最古のミュージカル。物語と歌舞の融合で、老若、貴賤の別なく熱狂的な人気を博したといえます。



能では、鬼女に般若(はんにゃ)の面が使われます。般若の頭には角が生え、目は血走り、口は裂け、怒り心頭といったこの顔、どこか見覚えがある、あるいは、身に覚えがある方もいるのでは？

しかし、さらに般若より怖いものがあるのです。それは、聞く耳を持たなくなった蛇。蛇といえば、演目「道成寺」で、恨みの一念で蛇体と化した娘が、想い人の山伏が隠れる鐘に巻き付いて、鐘もろとも焼き尽くす話を思い出します。



この5月に、歌舞伎座で行われた八代目尾上菊五郎^{おのゑ}、六代目尾上菊之助襲名披露（二人は親子）の昼の部では、「京鹿子娘道成寺^{きょうかのこむすめどうじょうじ}」として、襲名する二人と、稀代の女方^{きだい}として知られる坂東玉三郎が、三人で花子（清姫）を舞いました。実に華やかで、三者三様の舞の美しさに魅了されました。

歌舞伎は、安土桃山時代に出雲阿国^{いずものおくに}が踊りを始めたのが起源で、江戸時代に庶民の間で大流行した演劇。約 250 個存在すると言われる能の演目からインスピレーションを受けた歌舞伎の演目は多く、「京鹿子娘道成寺」もその一つ。

道成寺の鐘供養に現れた白拍子花子^{しろびょうし}（清姫）が、恋心を様々に表現する艶やかな舞や、鐘に対する感情の発露、衣装の「引き抜き」といった技法が見もので、最後に鐘に飛び込む（5月の襲名披露では鐘の上に3人の花子が乗りました）のも圧巻。歌舞伎の女方舞踊の集大成とされます。



今回襲名した八代目尾上菊五郎は、同じ梨園で育った、二代目中村吉右衛門（テレビの時代劇「鬼平犯科帳」で長谷川平蔵（鬼平）を演じたことでも知られる役者）の四女^{よめ}瓊子さんと結婚したので、その息子である 11 歳の六代目尾上菊之助は、父母両家から歌舞伎の血を色濃く引き継いでいる、今後が楽しみな役者です。

話は戻りますが、それにしても鬼女はなぜ、わざわざ「寝屋は見るな」と祐慶たちに伝えたのでしょうか。もしや、見つけて欲しかったのでしょうか。そもそも、なぜ人を食う鬼になったのでしょうか。「黒塚」には祐慶たちを家に招き入れた女が、祐慶に頼まれ、部屋に置いた糸車で麻糸を紡いでみせるシーンがあります。

糸を紡ぎながら、

「昔を今に戻せたら…、こんな賤しい身になって夜まで糸を紡いで生きていかなければならないのが、つらい。苦しい。せつかく人間界に生まれながら、こんな憂き世に明け暮らして、我が身を苦しめているのが悲しい」と嗚咽を漏らす女に、

祐慶は「朝夕、ひまなく働く身であらうと、心さえ、まことの道にかなっていれば、最後には成仏を願うことができる」とたしなめます。

およそ 700 年前に作られたストーリーには分からないことが多いですが、鬼に自分を重ねてみることは容易^{たやす}いことです。あちらとこちらの世界は紙一重。ただ、どんなに鬼になろうとも聞く耳だけは持っていたいです。



建築知識

暑さと闘うからだのしくみ

人は哺乳類と同じく恒温動物なので、周囲の温度にかかわらず、体の深部体温（芯温）はおおむね 37℃に保たれます。特に脳の芯温は重要で、ここが限界を超えると命に関わります。気温は常に変化するので、人の体には対応を一定に保つ仕組みが2段階で備わっています。

第一段階は、血流を増やして体表面の温度を上げて、自然放熱させます。芯温が下がると眠りに入りやすくなるため、赤ちゃんは眠くなると手足の血流を増やして少し熱くなった手足から放熱しようとします。お父さんお母さんは手足に触れて、「あ、眠くなってきたな」と気づきます。この放熱だけで追いつかないと第二段階として汗をかきます。汗を皮膚から蒸発させ、気化熱によって温度を下げます。汗の蒸発は強力な冷却方法で、砂漠地方などでは 40℃あっても日陰では涼しいし、扇風機の風を当てるのは汗を蒸発させるためです。

ただし、汗が蒸発しないとこの方法は働きません。日本の夏は、太平洋から水蒸気をたっぷり含んだ空気が流れこみます。冬の空気は 1 kg（約 0.85 m³）に 4～6 g 程しか水分がないですが、夏は 20 g 近辺もあり、もう水蒸気が満員なので汗が効果的に蒸発してくれません。24 年など 10 月でも 18 g もあり蒸し暑さが続きました。「玉の汗」と言いますが、蒸発できない汗はただ濡れるだけで役に立たない汗です。日本の暑さの原因は温度ではなく湿度なので、エアコンで除湿し汗を蒸発させるしかありません。



蒸発しない汗は役に立たない汗

辛口コラム

コラーゲンサプリの効果の根拠??

コラーゲンは体の線維芽細胞がビタミンCや亜鉛に手伝わせてアミノ酸を結び合わせて作るアミノ酸の鎖 3 本が撚り合された強靱なたんぱく質です。皮膚、靱帯、骨、血管や腸の内壁などを構成し、人体のたんぱく質の 30% を占め、体の組織の支えとなって内臓を守り、皮膚に弾力を与えます。

ところが加齢とともに、また加齢以外にも喫煙や飲酒や紫外線などの影響を受けて、その生産量は減少し消費も早まり、次第に減少します。その結果、皮膚や関節やその他の部分の老化防止に効くという宣伝文句が世の中に溢れ、米国では 2021 年だけでコラーゲンサプリに 22 億ドル（当時の為替で約 2,200 億円）が使われたそうですが、現時点で十分な根拠はありません。

皮膚に注入して一時的に張りを与えることができるようですが、やがて体内でアミノ酸に分解されます。

魚の骨を食べると骨が丈夫になり、目を食べると目が良くなり、レバーを食べると肝臓が良くなり、コラーゲンを食べればコラーゲンとして働くとかそんな単純なものではありません。消化されアミノ酸になるからです。肉、魚や豚骨スープなど原材料を確保し、人体のコラーゲン製造の補助材になるビタミン C、銅、亜鉛やプロリン、グリシンなどのアミノ酸の材料を摂取することで、自分の身体がコラーゲンを作るのを助けるのが妥当です。



コラーゲンサプリ

