いっぺこっぺ さるこう かごしま

第5回

薩摩川内市
距離：約1Km
所要時間：30分

中世の面影を求めて
～入来文書の世界を訪ねて 入来の武家屋敷散策～

世界中の日本に関する歴史研究者が注目する本のひとつに、「入来文書」がある。アメリカで出版されたのは1929年のことで、エール大学の朝河貫一教授によって翻訳されたものであった。この本で描かれているのは、鎌倉時代、地頭として現在の北薩地方に入部した渋谷一族のひとつ、入来院氏に関する文書の世界で、封建制度を知る上での貴重な史料でもある。つまり世界中の研究者にとって入来は特別な地域であり、おそらく中世を研究する人が一度は訪れたいと思う地であろう。それだけに入来の、特に地域の方々によってその景観が美しく保たれている麓地区には、武家屋敷とともに名所・旧跡が点在している。

3

「赤城神社と六地蔵」

清色城跡近くの道の真ん中に、赤城神社がある。かつては麓に居住する武士団の産土神として信仰された。御祭神は月読命などで、境内には六地蔵がある。こうした六地蔵の文化は、鎌倉武士でもある渋谷氏こと入来院氏が薩摩の地に根付かせたもののひとつである。この赤城神社周辺は、以前杉の大木に囲まれ、いかにも鎮守の森といった雰囲気であったという。

2

「お仮屋跡」

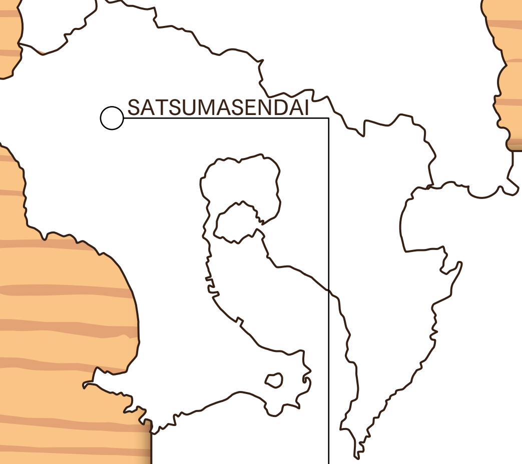
武家屋敷群の中央に位置するのが、現在の入来小学校であるが、かつては仮屋が置かれ、それ以前は背後の山を含めて清色城と呼ばれていた。入来仮屋は、鹿児島城下にある鶴丸城を模したものといわれ、濠や広馬場が設置されており、今も目にすることができる。始めにここを築いたのは入来院氏ではなく平田増宗という琉球出兵の副将だった人物だが、故あって暗殺されている。

1

「船瀬殿の墓」

川内川の支流のひとつである入来川には船着場として交通・交易の役割を担っていた船瀬が設置された。現在の川にその名残を求めることは難しいが、管理をしていたとされる船瀬殿の墓が、川近くに静かに並んでいる。小さいながらも立派な五輪塔は、当時の川の管理が重要な仕事であったことを教えてくれる。

【現　職】
2007年～　特定非営利活動法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事(2001-2007年まで専務理事)
2005年～　特定非営利活動法人 桜島ミュージアム 理事／特定非営利活動法人 NPOさつま　理事
【執　筆】
連載：「続世間遺産」南日本新聞朝刊(隔週金曜掲載)2009.3 ～ 2013.5・「世間遺産」南日本新聞夕刊(毎週木曜掲載)2006.6 ～ 2009.2・「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(株)鹿児島地域経済研究所発行) 2006.4 ～・「かごしま風景ものがたり」アイム鹿児島商工会議所会報 (鹿児島商工会議所発行)2013.5 ～・「ぶらりまち歩き」旅情報かごしま(鹿児島県観光連盟発行)2007.3 ～ 2008.3
共著：「日本を変えた薩摩おごじょ 天璋院篤姫ー歴史・文化・文学の視点からー」(新薩摩学シリーズ6 (鹿児島純心女子大学國際文化研究センター編)2008年



4

「重来神社」

樋脇川を渡ると、川向こうの正面には重来神社がある。この神社の御祭神は、入来院氏の15代重時公で、関ヶ原の戦いにおいて戦死した人物である。そのため、戦時中などは軍神として信仰され、武運長久を祈る参拝者が大勢いたという。きつい階段だが、上りきると周辺が一望できていい。

5

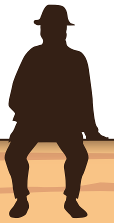
「寿昌寺跡」

寿昌寺は、入来院氏の菩提寺であった。残念ながら廃仏毀釈によって廃寺となったが、歴代領主などの墓が現存している。石祠型のかなり立派なものが19基もあり、入来院氏の権勢が表現されているようである。入りロ付近にある手水鉢や六地蔵塔、また裏手には、住職などの墓も並ぶなど、入来の石文化を堪能することもできる。寺跡の前には、廃仏毀釈で傷つけられた仁王像が並んでいるが、これに荷担した人には祟りがあったとの話が伝わっている。

6

「勝野ふじ子文学碑」

現在の国道を歩くと新しい記念碑が見えてくる。郷土出身の作家である勝野ふじ子の文学碑である。勝野ふじ子は、昭和14年に発表した「蝶」という小説が第10回芥川賞の候補になった。その後、「うしろかげ」や「平田老人」といった作品を発表したが、30才の若さで亡くなっている。



東川 隆太郎
Ryutaro Higashikawa

【職歴・略歴】

NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事。「まち歩き」を活動の中心に据え、地域資源の情報発信や、県内及び九州各地での観光ボランティアガイドの育成・研修、まちづくりコーディネートなどに従事する、自他ともに認めるまち歩きのプロ。主なテーマは、地域再発見やツーリズム、さらに商店街やムラの活性化など。講演活動、大学の非常勤講師などを通しての持論展開のほか、新たな地域資源の価値づけとして「世間遺産」を提唱するなど、地域の魅力を観光・教育・まちづくりに展開させる活動に従事している。1972年鹿児島市生まれ。鹿児島大学理学部地学科卒。

⚠ご注意ください！
あなたの腎臓は大丈夫ですか？

成人の約８人に1人はＣＫＤ＝慢性腎臓病です

　腎臓の病気なんて自分には関係ないと思っていませんか？
　実は、ＣＫＤの患者さんは全国で約1,330万人いると推計されており、20歳以上の成人の８人に1人が、この病気にかかっているということになります。
　ＣＫＤは心筋梗塞や脳卒中など、生命に関わる病気の危険因子です!!

CKD（慢性腎臓病）とは？

　ＣＫＤは、腎臓の働きが健康な人の60％未満に低下するか、あるいは、タンパク尿が出るといった腎臓の異常がつづく状態をいいます。

チェックしてみましょう

- ☐ 高血圧
- ☐ 糖尿病
- ☐ 肥満・メタボリックシンドローム
- ☐ 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- ☐ 健診などでタンパク尿が見つかったことがある
- ☐ 家族に腎臓病の人がいる
- ☐ たばこを吸っている

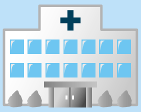
　ひとつでも当てはまる人はCKDのリスクが高いとされています。
　日頃から、生活習慣の改善に努め、定期的な健診を心がけましょう!!

CKDが進行すると・・・

　ＣＫＤは、初期にはほとんど症状がないため、病気であることに気づかないまま進行してしまい、症状（むくみ、貧血、倦怠感）が自覚できるようになったときにはかなり進行している場合が多いと言われています。

人工透析が必要となる場合があります

　腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと自然に治ることはなく、放っておくと透析が必要な腎不全まで進行する場合があります。



早期発見・早期治療が決め手！

　ＣＫＤは、生命や生活の質に重大な影響を与える怖い病気ですが、早期に発見し、生活習慣の改善や薬物療法等の適切な治療をすることで、悪化を防ぐことが可能な病気です。

あなたの大切な体（腎臓）を守るため、定期的に健診を受けましょう

鹿児島県健康増進課疾病対策係　http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/ckd.html

「脳卒中警報」発令中！

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.4倍です～

脳卒中の原因は、生活習慣の乱れです！

生活習慣の乱れ	危険因子の出現	脳卒中発症
●食生活の偏り ●運動不足 ●睡眠不足 ●ストレス ●喫煙、飲酒 など	●高血圧 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●不整脈 ●肥満、メタボ	●脳梗塞 ●脳出血 ●くも膜下出血

食生活の偏り、運動不足、睡眠不足、ストレス、喫煙、飲酒など「生活習慣の乱れ」が、高血圧、糖尿病など「脳卒中の危険因子」を引き起こし、これらが悪化すると「脳卒中」が発症します。

今年度は3回シリーズで脳卒中予防について特集しています。1回目（5月号）は、2g減塩、野菜たっぷりの食生活、2回目（9月号）は、適度な運動、プラス1,000歩でした。3回目（今号）は、適度な飲酒についてのお話です。

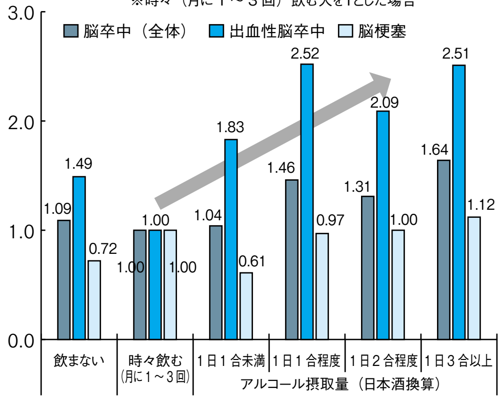
節度ある適度な飲酒をこころがけましょう

●飲酒によって脳出血・くも膜下出血の発症リスクが高まります。

○40～59歳の男性約2万人を対象にした研究によれば、日本酒換算で1日平均3合以上飲む人は、時々（月に1～3回）しか飲まない人と比べて、脳出血・くも膜下出血の発症リスクが2.5倍、脳卒中全体でみても1.6倍になります。これは、アルコールによって血圧を上げる作用と、血液を固まりにくくする作用が働いているためと考えられています。

○一方で、1日平均1合未満の飲酒の場合は、脳出血・くも膜下出血のリスクは上がりますが、脳梗塞のリスクは下がり、脳卒中全体としては時々しか飲まない人とリスクは変わりません。

飲酒による脳卒中の発症危険度（男性：40～59歳）
※時々（月に1～3回）飲む人を1とした場合



JPHC研究（国内の40～59歳の男性19,544人を11年間追跡調査した結果）

●節度ある適度な飲酒とは

○酒は「百薬の長」と言われ、体に良いとされますが、適度な範囲を超えてしまうと、脳卒中をはじめとした多くの疾患の原因となり「アルコール健康障害」を引き起こします。楽しいお酒のためには、適量を知り、休肝日（週2回程度）を設けることが大切です。

○節度のある適度な飲酒といえるお酒の量は、純アルコールで1日20gまでです。

純アルコール20gは、ビールだと500ml、日本酒だと1合（180ml）、25度の焼酎だと 0.6合（110ml）、に相当します。

計算例：酒の量（ml）× 度数 × 比重＝純アルコール量（g）

焼酎 100ml× 0.25× 0.8 ＝ 20g

1日のお酒の適量

ビールだと 500ml まで！
焼酎（25 度）だと 0.6 合まで！

- ビール中ビン 1本 500ml
- 日本酒 1合 180ml
- 焼酎 25 度 0.6合 110ml
- ウイスキーダブル 1杯 60ml
- ワイン 12 度 2杯 200ml

※アルコール健康障害とは

アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害を指し、平成26年6月1日施行の「アルコール健康障害対策基本法」にて定義されている。

かごしま 食の健康応援店 が皆さんの健康づくりをサポートします

健康づくりには、バランスのとれた食事を摂ることが欠かせません。

そのため、鹿児島県では、健康に配慮したメニューや健康に関する情報を提供する飲食店や惣菜店を「かごしま食の健康応援店」として登録し、その拡大を図ることにより、健康な食環境づくりに努めています。

応援店は、平成26年11月20日現在752店舗です。飲食店の店舗名や所在地は県のホームページで紹介していますので、外食される場合の参考にしてみませんか？

このステッカーが貼ってある
お店が「応援店」です。

《応援店の取組内容》

※お店によって、取組内容は異なります。各店舗の取組内容は、県のホームページをご覧ください。
http://www.pref.kagoshima.jp/（健康・福祉→健康・医療→健康づくり→栄養・食生活）

応援店の取組　栄養成分の表示

メニューの
エネルギーや食塩
などを知りたい時は…

ゴールドコース
エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、食塩を全て表示

シルバーコース
エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、食塩のうち、1項目以上を表示

応援店の取組　ヘルシーメニューの提供

バランスの
取れたメニューを
食べたい時は…

- バランスばっちりメニュー：1 人分 500 ～ 700kcal でバランスの取れたメニュー
- 55（ゴーゴー）メニュー：1 人分 550kcal でバランスの取れたメニュー
- 野菜たっぷりメニュー：1 人分で野菜を120g以上使用
- カルシウムたっぷりメニュー：1食（品）当たりに含まれるカルシウムの量が 200mg 以上
- 脂質ひかえめメニュー：1食当たりに含まれる脂質の量が 15g以下
- 食塩ひかえめメニュー：1食当たりに含まれる食塩の量が 3.4g以下

応援店の取組　ヘルシーオーダーへの対応

ご飯の量を減らしたり、
薄味に配慮して
くれるなどの希望を
聞いてほしい時は…

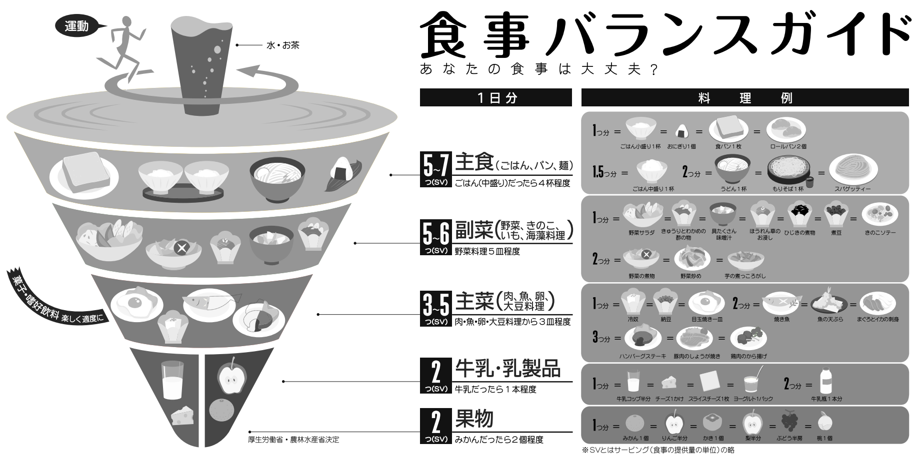
ア　エネルギーの調整ができる。
〈例〉
- ごはんの量を減らすことができる。
- 主食の量が通常の1／2のメニューがある。
- 低エネルギー甘味料（飲物用）がある。

イ　食塩の調整ができる。
〈例〉
- 減塩しょうゆ等の食塩が少ない調味料を選択できる。
- 料理にかける調味料の量を減らしたり、自分でかけることができる。

ウ　脂質の量の調整ができる。
〈例〉
- ノンオイルドレッシングや低脂肪マヨネーズなど脂質が少ない調味料等を選択できる。
- ドレッシングやマヨネーズの量を減らす（自分でかける）ことができる。

応援店の取組　食事バランスガイドの表示

1品以上の
メニュー等について、
食事バランスガイドを表示



応援店の取組　あまみ長寿食材の利用

あまみ長寿食材を主たる材料とした料理を提供し、その食材名、産地名を表示

応援店の取組　その他

その他、健康に配慮した
取組で県民の健康づくりを
応援します。

禁煙・完全分煙

バリアフリー
子どもや高齢者、障がい者が利用しやすい施設・設備、食べやすい工夫をしている。

新たに応援店に登録していただける飲食店や惣菜店を募集しています。

対象となる店舗：飲食店、弁当・惣菜店、社員食堂、その他食品関連企業など

登録店になる手順

1. 電話やFAX、メール等で県の窓口に連絡
2. 応援店申込書に、献立等に関する書類を添えて、県の窓口に提出
3. 県担当者との表示内容に関する調整
4. 店舗で制度に基づく表示をスタート
5. 県担当者が表示を確認し、登録店のステッカーを交付

申し込み用紙は、県の窓口にあります（県のホームページからもダウンロードできます）。

【県の窓口・お問い合わせ先】

鹿児島県庁健康増進課　Tel.099-286-2717　Fax.099-286-5556
ホームページ　http://www.pref.kagoshima.jp/（健康・福祉→健康・医療→健康づくり→栄養・食生活）
各地域振興局・支庁保健福祉環境部健康企画課