



ならしんからのお便りマガジン

ならつう

2011
spring

金峯山寺 南朝妙法殿

■ 奈良・歴史ロマンの路 ■

源義経の都落ち 源平合戦の英雄が逃げのびた吉野山

季節のガーデニング

ナスたちウム

家族をうならせるあと一品

鶏の若菜焼き

こころとからだの健康ひとことアドバイス

負担の少ないMIS法による
最新の人工膝関節置換術

いあい

平成23年1月に信用金庫業界の地域活性化への取り組みとして全国の高校・高専生たちを対象に、わがまの魅力や課題を発見し、新事業のアイデアを競うコンテスト「高校・高専生！わがまちビジネスアイデア・コンテスト2010全国大会」(社団法人 全国信用金庫協会主催)が開催されました。

地元奈良からは、奈良県立 奈良朱雀高校が見事近畿地区予選を勝ち抜き全国大会へ出場いたしました。テーマは「見て学ぶ感動日本史 in 奈良」で、日本史の教科書を手に奈良県を訪れ歴史ロマンを存分に満喫できる感動ツアーを企画いただきました。

た。残念ながら全国大会での入賞はかなわなかったものの、その内容は、地元高校生が郷土を想う気持ちを形にしたアイデアであり、地元奈良への愛着と若い柔軟な発想でありました。

「ならつう」では、これまで地域金融機関ならではの情報を生かした知る人ぞ知る地域観光のご紹介をしてみましたが、本号は地元高校生アイデアを取り入れ、歴史の要素もプラスしたご紹介を行ってまいります。是非「ならつう」を手に歴史観光地「吉野」を巡っていただき、歴史ロマンをご堪能いただければと思います。

「高校・高専生！わがまちビジネスアイデア・コンテスト2010」とは

高校生・高専生(1~3年生)たちに、地域経済・社会の現状と課題を学んでもらい、地元企業や地域活動の魅力に気づいてほしい。学びや気づきをもとに、地域の資源や人を活かすビジネスを考え、発表する体験を通して、若者たちの力で地域の未来を拓いていける可能性を体感してほしい。その経験が、将来、地域を元気にするような新しい事業を生み出したり、地域の可能性を信じて地元企業で働いたり、地域活動に参画する第一歩となります。

地域のために尽くすことを徹底し、地域とともに成長してきた信用金庫は、そのような思いから、本コンテストを企画し、実施いたしました。

源義経の都落ち

源平合戦の英雄が逃げのびた吉野山

文治元年(1185年)

3月、源氏方の軍勢は関門海峡近く、彦島という小さな島に平氏軍を追い詰めた。潮の流れを味方につけた平氏方に有利な海戦は、やがて源義経の機転で形勢を逆転させる。敗北を悟った平氏一門は次々と壇ノ浦から海上へ身を投じた。こうして長年に渡る源氏と平氏の戦いは終結する。

一連の戦いで数々の手柄をたてた義経は京に凱旋。後白河法皇は既に義経に官位も与えていた。ところが鎌倉への帰還を果たそうとした義経は予期せず腰越で足止めされる。一步も立ち入りが許されずに京へ引き返した義経に頼朝から突き

つけられたのは、謀反というよもやの評価だった。2歳の頃に生き別れた兄、頼朝。平氏打倒に頼朝が伊豆国で拳兵すると、義経は直ちに馳せ参じ、2人は黄瀬川の陣で涙の再会を果たした。

あれからわずか数年、義経の目覚ましい活躍に恐れをなしたか、大胆不敵な振る舞いが頼朝の逆鱗に触れたかは定かではない。京へ送られた刺客が逆に義経の家来に討たれると、頼朝は千騎の軍勢を京へ送り込む。朝敵として追討の身となった義経。追い詰められた義経一行は同年11月、都落ちを決意する。

頼朝から下った義経追討令 雪深い山を逃がれる義経主従

莫大な勲功を黙殺され、功績があっても罪はないのに、御勤氣を破り、空しく血の涙にくれております。

鎌倉入りを許されず、腰越でひと月も足止めされた際、義経は叛意のない心情を頼朝宛てにこうしたためました（腰越状より一部抜粋）。無念の思いで義経主従は都を追われ、海路で西国を目指します。ところが暴風のため難破。待ち構えていた頼朝軍勢を撃退すると、愛妾静御前や武藏坊弁慶、佐藤忠信らの腹心と共に身を隠した先が奈良の吉野山でした。

義経一行が頼りとしたのが中千本にある吉水神社（当時は吉水院という僧坊）です。日本最古の建築様式である書院をはじめ、神社内は歴史遺産の宝庫。義経が静御前や弁慶らと身を潜めた「義経潜居の間」、弁慶が見張りをしながら秘策を思案したという「弁慶思案の間」の他にも、武器や駒跡などゆかりのものも数多く残されています。

しかしここも安住の地とはならず、鎌倉からは義経追討状が吉水神社にも送られ、追跡の手はますます厳しくなります。山伏に姿を変えてさらに山深くへ向かいますが、この先の大峯は女人禁制の山。義経はやむなく静御前と再会を誓って別れますが、この後2人が再び会うことは叶いませんでした。

金峯山寺の僧徒達にとっても、朝敵である義経が吉野に潜んでいることが頼朝に知れば、寺の存続が危ぶまれます。もはや討ち取るほかになく、長刀や弓を手にした僧徒らが義経の行方を追いました。

中千本を過ぎると、左右に曲がる上り坂が続く、吉野水分神社へ向かう最後の坂を上りつめた所に花矢倉という小高い丘があります。そこはかつて佐藤忠信が義経を無事逃すため、追う僧徒達を待ち伏せて戦った所で、追いつがる豪僧、横川寛範との死闘が繰り広げられました。眼下には上千本から中千本にかけて谷を埋めるように花の海が広がります。義経の都落ちを題材にした浄瑠璃の名作「義経千本桜」は江戸時代到大ヒット。現在も文楽や歌舞伎で演じられる有名な演目となっています。花矢倉手前には、佐藤忠信と戦って敗れた横川寛範の首塚が人知れずひっそりと佇んでいます。

吉水神社を出て、深い雪を踏み分けて吉野水分神社、金峯神社と一時身を隠しながら、極寒の山河を落ちのびて行った義経主従。潜んでいた義経らが迫り来る危険に屋根を蹴破って出たと言う「義経隠れ塔」も、厳しい追捕の手が迫る逃亡劇を今に伝えます。吉野を下った義経は、辛苦の末に奥州平泉に辿り着きますが、最後は壮絶な自害を遂げます。享年31歳、源平合戦で英雄と称えられた武将のあまりに哀しい末路でした。

修験道の開祖、役行者の開山以来、ご神木である約3万本もの桜の献木で、日本随一の桜の名所として知られる吉野山。そこには源義経の都落ちのように、歴史の舞台となった悲話・史跡が今も色濃く遺っています。ゆかりの地を辿ると、もうひとつの吉野山の風景が見えてきます。



吉野駅

下千本

吉野山ロープウェイ
約3分で尾根の「吉野山」駅へ上げられる。
片道350円/往復600円

吉野千本口駅

吉野山駅

中千本

吉水神社 TEL 0746-32-3024
世界遺産
拝観時間 9時～17時
拝観料 境内無料
書院拝観400円
金峯山寺から徒歩約5分

萬松堂

吉水神社

金峯山寺

本堂蔵王堂(国宝)

金峯山寺 世界遺産

TEL 0746-32-8371

拝観時間 8時半～16時半

拝観料 境内無料・春の特別拝観
「寺宝に見る金峯山の信仰」展
500円(3/26～5/8)

ロープウェイ「吉野山」駅から徒歩約10分
7世紀末、役行者による創建。修験道の総本山で、尾根に聳える吉野山のシンボルのお寺。義経が吉野入りした際にも協力を要請した。

竹林院 竹林院バス停

横川覚範の首塚

花矢倉

吉野水分神社

吉野水分神社 世界遺産
※現在は本殿屋根葺き替え工事中。

奥千本

上千本

ちょっと立ち寄り



金峯山寺仁王門前にある和菓子店。ぷんとヨモギが香る草餅はお取り寄せされるほどの人気。草餅1ヶ120円、10ヶ入り1100円

御菓子司 萬松堂

TEL 0746-32-2834

営業時間 8時半～日没(観桜期は8時～20時)

定休日 火曜(4月・11月は無休)

花矢倉

佐藤忠信がここから矢を浴びせ、横川の覚範を討ち取ったと言われる。守るに易く、攻めるに難いという吉野山。防戦には格好の場所だった花矢倉も今は桜の名所。吉水神社から徒歩約45分



金峯神社近くにひっそり佇む「義経隠れ塔」。義経らが身を潜めていたが、僧徒に追われ蹴破って出たといわれ、別名「蹴破塔」という。

金峯神社 世界遺産

TEL 0746-32-3012(吉野水分神社)

拝観時間 参拝自由

花矢倉から徒歩約30分

ケーブルバス奥千本口から停徒歩約5分



奥千本口バス停

金峯神社

義経の足跡を辿る
散策MAP

義経が静御前や弁慶を伴って落ちのびた吉野山。その歴史舞台を辿りながら、世界遺産の山を巡りましょう。

アクセス:

近鉄「橿原神宮前」駅から吉野線特急で約40分、「吉野」駅下車。ロープウェイ「吉野千本口」駅から「吉野山」駅へ。

ケーブル吉野山駅バス停より奥千本行きバスが運行。
(春期は竹林院前バス停より運行)



負担の少ないMIS法による 最新の人工膝関節置換術

痛みや歩行困難を伴う変形性膝関節症。
人工膝関節に置き換える最新の手術では大幅に
負担が軽減され、早期の社会復帰が可能になりました。
この分野で日本を代表する専門医の植田先生に
最新の手術事情についてお伺いました。

医療法人 康仁会 西の京病院
副院長兼整形外科・リハビリテーション科 部長 植田康夫先生



加齢と共に増加する、 変形性膝関節症患者

膝関節の軟骨がすり減り、骨が変形。痛みを伴う「変形性膝関節症」を患っておられる方は全国に1000万人とも言われています（厚生省調べ）。特に女性に多く、原因は加齢や肥満、筋力低下などが挙げられます。放置しておいても良くなることはなく、むしろ症状が進行し、気づけば立ち上がれない、歩けない状態になってしまいます。

傷口が最小限のMIS法 で入院期間が大幅に短縮

変形性膝関節症になると、すり減った関節表面を人工関節に置き換える手術（人工膝関節置換術）が必要です。この技術が従来から比べると画期的に進歩し、患者の方の負担を大幅に軽減できるようになりました。

人工膝関節置換術は膝関節周辺を切開して、お皿部分はずし、大たい骨とけい骨の一部を切除。そこへ金属製の人工関節とポリエチレン製の人工軟骨やお皿を取り付けます。従来は太ももから膝下まで20cmほど切開。筋肉まで切開するのでダメージも大きく、片膝ずつ手術を行うのでリハビリまで含めて2ヶ月、両膝で4ヶ月もの期間を要していました。

現在当院では傷口を最小限にとどめ、筋肉を温存するMIS法という最先端の手術を導入しています。この方法だと中等度の症状でも切開はわずか。重症の方でも6〜9cmと従来の半分以下、筋肉を切断しないので術後の疼痛も軽減され、入院期間は2〜3週間で済みます。また両膝同時に手術できるので、1回の手術とリハビリで済み、3

NASA基準の手術室で 熟練した専門医が執刀

〜4週間で退院できます。術後は次の日から歩行が可能です。術後大きな筋肉に覆われた股関節の場合はさらにMIS法の恩恵を被っています。以前は大病院でしかできない手術でしたが、現在は手術侵襲度が非常に軽度になり、術後の負担も大きく軽減されました。

MIS法では患者さんのCTやレントゲン図をもとに、予めコンピューターによる手術の計画図を作成します。人工関節が一番フィットする位置を割り出し、骨を切る角度や長さなどを精密に測定。その計画図通りに手術を進めるので正確かつ能率的な上、医療器具も小型化したので、最小切開での手術が可能になったんです。

MIS法（低侵襲手術）とは？

- ・切開を最小限にとどめ、ダメージを軽減。入院期間は従来の1/3。
- ・変形性膝関節症の手術時間は1回約90分。
- ・費用は約10万円（3割負担+高額医療費）

MIS法による人工膝関節置換術は、高度な技術と経験を要するので執刀医も県内に数人しかいません。当院では年間約250件の執刀を行っており、熟練した専門医やスタッフが揃っているため、県外から訪れる患者の方も少なくありません。西の京脊椎人工関節センターでは、新たにNASA基準でク

ラス100という感染のリスクが最小限の手術室「バイオクリーンルーム」を設けています。膝や股関節の人工関節置換術はこうした最新鋭設備のもとで行われます。また手術の様子はモニターで公開することもできるので、手術室の外で待つご家族の方にも見守っていただけるようになりました。

歳だからとあきらめず 元気に歩く生活を再び

こうして負担が軽減されたMIS法ですが、日本人の場合には手術そのものを敬遠する傾向があり、膝や股関節の手術を受ける方は欧米に比べると1/4ぐらいしかいないのが実情です。手術をすれば、通常の日常生活はもちろん、買い物にも旅行にも行けてもっと日常生活を楽しむことができるようになります。ですから最新の人工膝関



感染予防に細心の注意が必要な人工関節置換手術。西の京脊椎人工関節センターではNASA規格でクラス100という最高レベルの清浄度を保つ手術室で行われます。

ナスチウム栽培のポイント



＊ 植え付け・水やり ＊

ポット苗の植え付けは4月中旬～5月下旬が最適。
花壇・鉢植えともに、水はけの良い、日当たりのいい場所に植える。水をやりすぎると葉が黄色くなったりひよるひよるになるので、土の表面が乾いてからたっぷりやる。

悪い例



良い例



＊ 摘心・肥料 ＊

花が枯れかけると、茎ごと随時摘心する。ハイポネックスなどの花に良い成分が入った肥料を2週間に1回ほどやる。チッソ系は葉ばかり茂るので×。

＊ 咲き上がり・管理 ＊

初夏から夏にかけて花をつけます。夏になり全体に伸びてきたら摘心して整え、刈り込んだ際には肥料を与える。真夏は日陰へ移動させ、涼しいところで管理すれば、秋にもまた花を咲かせます。花が咲き終わった後にできるタネを植えれば来年また楽しめます。



季節のガーデニング ナスチウム



ハンギングバスケットやコンテナの寄せ植えに人気。
食べても美味しい、マルチなハーブ。



寄せ植え

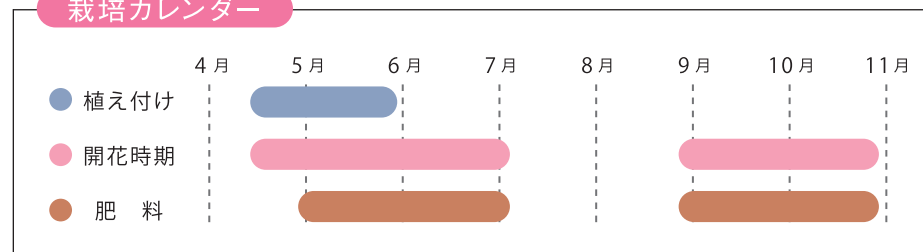


サラダ

蔓性の茎に丸い葉、赤やオレンジ、黄色の花を咲かせる可愛い初夏の彩り、ナスチウム。葉が蓮の形に似ていることから和名を金蓮花（キンレンカ）といいます。原産はペルー、ブラジルなどの南米。歴としたハーブで、観賞用以外にもエディブルフラワー（食用）として食卓に上ります。ピリッとした辛味がある葉や花はビタミンC やミネラルを多く含み、サラダやサンドウィッチにあしらったり、蕎麦の薬味にも最適。蕾やタネも酢漬けにしたり香りづけに使われます。

ガーデニング初心者の方でも比較的育てやすく、ハンギングバスケットやコンテナの寄せ植えとしても鮮やかな存在感を発揮します。高地に咲く花なので暑さは苦手。湿気も嫌うので水のやりすぎには要注意です。

栽培カレンダー



家族を
うならせる
あと一品

マヨネーズ入りの濃厚な味つけが
おつまみにも、行楽のお弁当にも最適。

鶏の若菜焼き



材料(2人分)

鶏もも肉……………150g

①(下味)

みりん……………小さじ1弱
酒……………小さじ1弱
濃口醤油……………小さじ1弱

②(小ボールに合わせておく)

マヨネーズ……………大さじ1
卵黄……………1/2個分
味噌……………小さじ1/2
こしょう……………少々
パセリのみじん切り…少々

作り方

- 1 鶏もも肉は切り目を入れながら一口大にそぎ切り。①をからめて10分置く。オーブンを180度に予熱しておく。
- 2 クッキングシートを敷いた天板に、1の鶏肉を皮を下にして並べる。180度で10分焼いて一度オーブンから取り出す。鶏の表面の脂をペーパータオルで拭き取り、②をスプーンで塗る。
- 3 再びオーブンに戻し、180度でさらに2分焼いて出来上がり。茹でたキャベツの葉にお好みの漬物と梅肉、かつおぶしなどを混ぜて巻き簀で巻いたキャベツの梅巻きも一緒にどうぞ。



POINT!

- オーブンの代わりにフライパンでも可。仕上げはオーブントースターで焼き上げます。
- 鶏肉の代わりに鱈、鯛、鯉などの魚を使っても美味しい。パセリ代わりに三つ葉などの青菜でもOK。