

**【研究ノート】**

**健康に関わる笑い噺**

増 田 辰 良

## 研究ノート

## 健康に関わる笑い噺

増田辰良

## 目次

1. 落語 夫婦喧嘩は健康のもと？
2. 漫才 健忘症を治します
3. 漫才 睡眠不足
4. 漫才 糖尿病の予防
5. 漫才 僕が認知しよう
6. 漫才 花粉症対策、教えます

## 1. 落語 夫婦喧嘩は健康のもと？

— わたし、こう見えても健康には気をつけているんですよ。若い頃は身体からだの心配なんてしませんでした。歳を重ねるにつれて、身体や健康のことが気になってエ。で、毎年、日帰りの人間ドックに入っで一応、身体全体の検査を受けています。検査終了後に、お医者さんから検査結果を聞くのですがア、そのときは毎回、ドキドキします。今回、どこか良くないところが見つかったんじゃないかと。まあ、どこも悪くなくても歳を重ねるたびに、念のため再検査を受けなさいって助言される機会が増えましたね。また、検査の数値が基準値を上回っている、下回っていると指摘されると、なぜか一喜一憂していますよ。

自宅に帰って、女房にも結果を知らせますが、聞かされる女房も何を報告されるのだろうと心配顔をしますし。結果をめぐって、夫婦喧嘩というか口論になることもあります。お前が肝臓にいい食事を作らないからだー。あんたがお酒を控えればいいでしょうー、なんてねエ。今日の噺はこんな健康にかかわる内容を2つします。ガラガラ笑うばかりじゃなくて勉強をして帰っていただきますから(笑)。何なら、メモを取っていただいてもいいと思います。

ある会社の部長と部下の会話です。部長は56歳くらい、部下の山田さんは42歳になったばかりとしておきましょう。

山田 部長。今回の人間ドック、どうでした？

部長 まあ、ねエ。山田君もそろそろ健康には気をつけるべきだよ。

何歳になった？

山 はい。今年で42歳です。入社20年目です。

部 もう20年になるかい。人間ドック、受けてごらん。検査は半日ですむから。

山 いえいえ、わたしは50歳になってから受けようと思います(笑)。

キーワード：夫婦喧嘩、睡眠、健忘(認知)症、糖尿病、花粉症

部 早いほうがいいってエ。

山 会社の健康診断では今のところ、異常はありませんから。

部 イ・イジョウ (胃・異常)、ないんだア。

山 (笑) 部長、止めてくださいよ、下手なダジャレ。

部 (笑) ごめん、ごめん、分ったア？

山 で、ドック、どうでしたか？ 毎回、検査を受けた次の日にはポヤイてるじゃないですかア。

部 あア、歳とともに血糖値が少しずつ高くなっている、って言われて、ねエ。

山 血糖値ですかア。じゃあ、再検査するのですね？

部 いいや。医者からは注意すべきことを聞いて、栄養師からは食事のとり方を指導されたよ。

山 食事のとり方？

部 そう。

山 あれを食べろ、これを食べろ。それは控えろとか、ですかア？

部 それも含めて、食べる順番さア。

山 食べる順番？

部 そう。食べるときには、正しい順番があるそうだ。

山 あれですか、あれあれ、あれですよねエ。

部 あれって、何？

山 そら、言うじゃないですかア。

部 何てエ？

山 酒を飲むときは飲む前に何でもいいから胃に何かを入れろ、食べる、って。

部 それもそうだが、血糖値は食べる順番を変えるだけでも高くないそうなんだ。

山 どんな順番ですかア？

部 最初に、ご飯やパンなどの炭水化物を食べると、消化されたブドウ糖が血液中に取り込まれて、血糖値が上がるそうだな。

山 すみません。部長、初めに聞いておけば良かったんですが。

部 何を？

山 血糖値が高いと、どうなるのですかア？

部 うん。心筋梗塞や脳卒中になる。

山 心筋梗塞？ 脳卒中？

部 そう。血糖値が高いと活性酸素によって血管が傷ついて、動脈硬化が進み、それから心筋梗塞や脳卒中へと悪化するみたいだ。

山 動脈硬化？

部 だから空腹時の血糖値が正常な人でも食後に高いと心筋梗塞や脳卒中のような心血管病になって死亡するリスクが高まる……。

山 ええッ。血糖値が高いと死亡するリスクも高まると。

部 そう。でも、食べる順番を変えるだけでも血糖値の上昇を抑え、このリスクを下げる事ができる、と説明を受けたよ。より正確に言えば、それを食べる時間も大事だ。

山 食べる順番と時間だけで、抑えられるのですかア？

部 そうらしい。実際に糖尿病の患者さんたちで実験をした結果だから信じてもいいと思うよ。

山 食べる順番と時間だけで変わるものですかねエ？

部 変わるみたいだ。実験データがグラフに描かれていたから、かなり信用してもいいと思うけど。

山 じゃア、まずどういう順番で食べるのですか？

部 ご飯やパンのような炭水化物よりも先に野菜を食べることだね。ここで食べる時間が大事で、5分くらいかけてゆっくり食べると

その効果も大きいそうだな。

山 野菜？ 5分ですか？

部 そう。食物繊維の働きによって小腸での糖の吸収がゆっくりになつて、それが血糖値の上昇を抑えてくれるそう。

山 5分ねエ。牛のように反芻できないし、よく噛むか、大量の野菜じゃないと5分も食べれないですけど。それに野菜かア。それってドレッシングをかけない野菜でしょ。

部 そうだろうね。ドレッシングをかけると、別の栄養素が加味されるから。

山 ドレッシングをかけない野菜じゃ、味気なくて食欲も湧かないですよ。

部 食欲よりも健康が大切だからさ。

山 そっかア。わたしはご飯と魚と肉と野菜があれば、まず魚とか肉を食べてから、次にご飯ですね。

部 野菜は？

山 途中で合間合間に食べます。

部 なるほど。その食べ方、順番でも問題はないよ。

山 ええッ？ 野菜を最初に食べる、つて部長、おっしゃいましたが。

部 あくまでもご飯やパンのような炭水化物よりも先に食べるぶんには血糖値の上昇を抑える効果があるみたいだよ。

山 魚や肉の成分と野菜じゃ違うでしょ。

部 うん。魚や肉を先に食べると「インクレチン」というホルモンがたくさん分泌されて、そのおかげでご飯やパンが小腸でゆっくり吸収されるようになるそう。

山 (笑) チンチクリンですかア。

部 (語気、強く) インクレチン。

山 魚だと青味の魚が身体にいい、と聞いたこともありませぬエ。

部 そう。たとえば、本マグロのトロ、ブリ、キンキ、サンマ、マイワシのような魚を多く食べている人は心筋梗塞をおこすリスクが小さいという調査結果もあるそう。

山 確か、EPA(エイコサペンタエン酸)とかDHA(ドコサヘキサエン酸)とかいう成分がたくさん含まれているって。

部 そうそう。それだよ。

山 じゃア、食べる順番は、野菜↓魚(肉)↓ご飯(パン)がベストってことですね(『朝日新聞』2018年3月10日・24日)。

部 そうだな。

山 人間ドックを受けるだけで、ずい分と身体のことを考えさせられますねエ。

部 そう。だから山田君も受けてみなさいって。身体の基本データが分かるから。

山 ううーん。ところで部長の年齢になると男も更年期障害が出るんじゃないですか？ 親父もボヤイてましたよ。

部 そうねエ。高年期になって、オフィスの電子機器を使いこなすのも大変でエ。

山 (笑) 部長。その高年じゃないですよ。今日はダジャレが多いです。これドックの結果が良かったからですか？

部 (笑) いやいや、茶化して、ごめんごめん。分かったかい？

山 (笑) 分かりませよー。で、更年期障害は……。

部 そうそう。わたしは52歳になった頃に、自分の身体が年寄りにむかって変化しつつある、ということを実感したよ。

山 なるほどオ。

- 山 何を、ですか？
- 部 更年期障害を予防する方法さ。
- 山 予防なんてできるのですか？ 四十肩、五十肩と同じで男はみんな一度は体験するんじゃないのですか？
- 部 予防、できるよ。
- 山 どうやって？
- 部 予防するには「テストステロン」というホルモンを増やして、維持する生活習慣を身に付けることだよ。
- 山 テストステロン？
- 部 うん。これは精巣や副腎だけでつくられると考えられていたけど……。
- 山 それって、精力が減退する原因となる成分ですか？
- 部 それも一部あるかもね。よくは知らない。
- 山 精力減退を抑える精力剤の広告が毎日のように新聞に出てますけどオ。
- 部 そうねえ、よく見るね。
- 山 女性の「遅い〜」とか「すごい〜」って色っぽい声の吹きだしで書かれていますよ。
- 部 でも、そんなものをあえて飲む必要はないよ。
- 山 じゃア、どうやってテストステロンですか、維持するのですか？
- 部 このテストステロンは筋肉でもつくられることが分かったんだ。
- 山 筋肉？ それじゃア、適度な運動で体を動かすと、このテストステロンが分泌されるのかな？
- 部 そう。だから無理のないウォーキングを1日1時間程度するだけでいいそうだよ。
- 山 1日1時間のウォーキングか。
- 部 サラリーマンは毎日、ウォーキング、それも1時間でもできないよね。できませんよ！ 地下鉄の駅を10駅歩かないとオ。
- 山 でも、運動に替わるものがあるよ。
- 部 体を動かさなくてもいいということですか？
- 山 そう。
- 部 どうするのですか？
- 山 テストステロンは「冒険のホルモン」と呼ばれていて……。
- 部 冒険のホルモン？ 挑戦的ですね。
- 部 そう。リスクをかえりみずに挑戦することを好む人、刺激が好きな人ほど、このホルモンの値を高く維持できるそうだよ。
- 山 へ〜ッ。挑戦、刺激。これってエ、気の持ちようってことですか？
- 部 そうかもしれない。
- 山 じゃア、じゃア、あれですね。
- 部 何？
- 山 あれですよ。スポーツ、ボクシングやプロレスを観戦して興奮したり、ボリング大会で競い合うことがいいんですね。負けないうぞ！って。
- 部 そう。スカッと爽快になるような状態をつくればいいのさ。
- 山 ようするに、ストレスを上手に発散しろ、ってことですかね。
- 部 そうそう、そうだよ。
- 山 なるほどね。
- 部 これに関連して面白い調査結果もあるよ。
- 山 何ですかね？
- 部 営業大好きな山田君には参考になるかな？
- 山 入社以来、営業一筋です。お得意さんへの挨拶、新たな取引先の開拓、毎日、楽しい反面、ストレスが溜まりっぱなしですよ。

部 (笑) 頑張ってくれて、感謝してるよ。

山 仕事だから、感謝はいりませんがね。女房にグチると、何て言い返されると思います？

部 奥さんから言い返される？

山 はい。強烈です。

部 何て、言い返されるの？

山 「ストレス溜めずに金貯めろ！」って言われます。(笑) はい。

部 頼もしい奥さんだね。挑戦的な性格じゃないか。でも、やっぱり

ストレスは上手に解消したほうがいいよ。

山 その根拠は何ですか？

部 うん、テストステロンの高い人は低い人よりも営業成績がいいと

か、女性から好感を得られやすいという調査結果もあるんだ。

山 それってエ、草食系よりも肉食系男子ってことですね。

部 ううん、そうかなア。

山 (したり顔) こりゃア、いいことを聞きましたア。

部 どうするの？

山 ストレスを解消するために毎週土曜日・日曜日にはゴルフへ行っ

て、ウィークデイはプロ野球の観戦に行つて、スカッと発散し

ますよ。(笑)。

部 山田君、それじゃア、きつと奥さんに余計なストレスがかかっちゃうヨ。

山 夫婦喧嘩になるヨ。

部 喧嘩をすれば、興奮してテストステロンを高められるじゃないですかア。

山 そうすれば営業成績も上がり、ボーナスも増えるけどオ。

部 わが社の経営は健康、いやますます健全になりますよ。(笑)。

山 山田君、ぜひ、ド派手な夫婦喧嘩をやってくれたまえ!

(了)

## 2. 漫才 健忘症を治します

— 漫才コンビ(けいと&まさと)が舞台へ登場する。

けい 君は、まだ若いのに、物忘れがひどいなあ。昨日も、ネタ合

わせしようって約束してたのに、こっちから電話して初めて気が

ついたなんて言いよって。

まさ すまん、すまん。ほんと忘れる、忘れる。忘却とは忘れ去ること

となり。

けい 何を、気取ってるんや。忘れたらあかんがなア。約束したこと

くらいメモしとけや。

まさ (自信あり気に) メモやろ、忘れたらあかんと思って、必ず取

ってるがな。

けい で、何で忘れるんや。

まさ (嬉しそうに) そのメモを何所へ置いたか忘れるんや。僕の部

屋ねえ、メモだらけやでえ。

けい 何を喜んでるんや。

まさ (客席に目をやって) 先日も、実家の母親おかみに電話したんですけど、

自分の名前を忘れてしまって、オレオレって言うたんですわ。

そうしたら、これが失礼な母親でっせ。いきなりガチャンって、

電話を切るんですよ。これ、腹を痛めて生んだ母親のすること

ですかア。

— けいとは相方の側頭を一発張る。

(五)

- けい 君は「アホちゃうかあ？ この世の中で、自分の名前を忘れて、母親に電話を切られる息子がどこにおるんじゃ！ 強よう言うたるわ。このドアホが！
- まさ (右手の人差し指を自分の顔に向けて、ニコニコしながら) おるんや。ここに。この僕や。
- けい 自慢しとつたら、あかんがな。早よう、治さんかい。
- まさ (自信あり気に) 僕も努力したがな。
- けい ほんまかい。どんな努力したんや？
- まさ 友達に相談したがな。物忘れを予防するには脳を活性化するのがいいとお祖母ちゃんから聞いたから、それで、お祖父ちゃんからは脳を活性化するには指先を使うのが一番ええと聞いたから、日記を付け始めたがな。
- けい おい。ちよつと待てや。君の友達はご老人しかおらんのかい？
- まさ (澄ました顔で) そうや。
- けい そうや、やないがな。若い友達を持たんかい。まあ、まあ、友達はええわい。日記を付け始めた。お前にしては、立派やないかあ。ようそこに気がついたなあ。
- まさ (楽しそうに) そう思うやら。ところがや。(首をうな垂れて)
- けい 3日坊主で止めてしようたあ。
- けい それじゃ、あかんがな。続けんかい。
- まさ (額に左手をあて、天井を見上げながら) ところでエ、今、何を話しとつたんかいなあ？
- けい おい。もう忘れたんかい？
- まさ 忘却とは……。
- けい それはええわ。止めんかい。ほんま、ニワトリみたいやな。
- まさ (また、天井を見上げ) そうかア。僕はニワトリだったのか。今まで、気がつかんかった。教えてくれて、ありがとう。そうか。ニワトリかア(両腕を横に伸ばして、バタバタと羽ばたく動作をする)。
- けい 違うがな。物忘れのひどいことを、例えて、「ニワトリは3歩歩くと忘れる」って言うんや。
- まさ (相方の前を歩きながら) 1歩、2歩、3歩。もう忘れた。
- けい 忘れたら、あかんと言ってるだろ。そこでや、今日は君にいいことを教えたるう。
- まさ (ニコニコ笑いながら、顔を相方に寄せて) 苦労せずに、卵を産む方法とか？
- けい 違うやろ。ニワトリになるなや！ 物忘れを抑える飲み薬が売られてるんやがな。
- まさ ほう。それ、誰が飲むの？
- けい (相方の目を凝視して) 君や、君や、ないかア。
- まさ 僕よりも、ニワトリに飲ますといいかも。
- けい 何でや？
- まさ ニワトリは1歩、歩くと忘れる言うたやないかア。
- けい またかい。もう忘れたんかあー。3歩や3歩！ それで、その薬は病気の認知症とは違う、あくまでも加齢による物忘れを抑える効果があるそうや。
- まさ (相方の顔を見て) 話の腰を折って、すまんけど、その薬、ニワトリに飲ませたら、大変なことになるなあ。
- けい (不思議そうに) 何が、大変や。ニワトリの心配じゃなく、自分のことを心配しろ。
- まさ 物忘れを抑えるんやろ。逆に言えば、忘れんのやろ。

けい そうや。忘れんようになるんや。いい薬や。  
 まさ それなら、ニワトリが昨日、卵、産んだことを覚えていて、今日  
 はしんどいから産むのを止めとこ。今週は、すでに10個も産  
 んだので、もう一切、産まんとこ、って考えたら、(泣)クッ  
 クックッ、僕、明日から、卵かけご飯、食べれんようになる。  
 (泣)クッククックッ。  
 けい 何を、泣いとんや。そんなもん、ニワトリに飲ますかい。  
 まさ (真顔になつて) じゃあ、誰が、飲むん?  
 けい 君や、君や! 物忘れのひどい、自分の名前も忘れてしまう君  
 やがな!  
 まさ (しらっとした口調で) そんな話、聞いてない。  
 けい またや。もう忘れてしもたんか? こりゃあ、重症やで。  
 まさ 忘却とは……。  
 けい それは、もうええがな。よう聞けよ。君に飲んで欲しい薬の主  
 成分は「オンジ(遠志) エキス」という……。  
 まさ (相手の肩を小突き) ちよ、ちよと待ってくれ。  
 けい 何んや。説明してやっているのに……。  
 まさ (怒ったように) 君は失礼やな。君とコンビを組んで12年、こ  
 んな相手だとは知らんかったあ。  
 けい どしたんや? 急に怒つてエ。  
 まさ 僕は「オジン」やない!  
 けい 誰が、オジン言うた。オジンでなきや、物忘れするなよ。  
 まさ 今、オジン……、言うた。  
 けい 違うがな。僕が言うたんは「オンジ。オ・ン・ジ」や。  
 まさ (天井を見上げ、オ・ン・ジ、オ・ン・ジと口の中で復唱する)  
 けい で、オンジエキスとは植物のイトヒメハギの根の部分を使った

生薬で、東洋医学では「健忘」に効く薬として、使われてきた  
 もんや。

まさ (大きく目と口を開いて) あゝあ。思い出したわ。(両手を打つ  
 ように合わせて) ありがとう!

けい 突然、何や。何を、思い出したんや?

まさ 僕の名前は健坊けんぼうやった。

けい (客席を見て、相方に人差し指をさして、しらっと) こんなん  
 連れて漫才してまんねん。

まさ ニワトリだけに、もうケッコー。

けい (相手の胸を軽く叩いて) それは僕の台詞やがな。

(了)  
 (付記) 物忘れ抑止薬については、『朝日新聞』2017年7月7日を参照  
 した。)

### 3. 漫才 睡眠不足

— 漫才コンビ(けいと&まさと)が舞台へ登場する。

けい 君。最近、イライラしすぎやでえ。

まさ 分かるかア。

けい カルシウムが足らんのとちがう?

まさ カルシウムかい?

けい そうや。煮干がええで。毎日、煮干を食べたらええ。

まさ 猫みたいやなア。そんなもんでイライラが解消するなら試して  
 るわい。



けい じゃあ。牛乳にしとき。骨も強ようなるし。

まさ それも飲んでるから、モウーええわ。

けい 何をシャレとんじやい。じゃ、どうしたんや？

まさ (深刻そうに) 何を隠そう、睡眠不足なんや。

けい そんなもん隠さんかてええがな。いいこと教えたら。

まさ 何？ カルシウムかい？

けい その話は終ったんや。違う、違う。睡眠不足のときは！ 睡眠

不足のときは！

まさ (元氣よく) はい！ 睡眠不足のときは！

けい (すました声で) ゆっくり眠ればいいだろ。

まさ (ずっこける。立ち上がり怒ったように) そうやないやろ！

君は、悪いのは頭と顔だけかと思ってたけど、耳も悪いんか

い？ よう聞けや。眠れんから、睡眠不足なんや。

けい ごめん、ごめん。冗談やがな。本気にするなや。僕なんか、ど

こでも眠れるけどなア。バスの中、電車の中、トイレに座つ

ているとき、本を読んでいるとき、車のハンドルを握っている

とき。

まさ (強い口調で) おうい！ おい。あかんがな。車のハンドル握

っているときは、しっかり起きとらんかい！

けい あゝア。分かるとるがな。冗談や。ところで君の睡眠不足の原

因は何や？

まさ よう訊いてくれた。それがな、(楽しそうに)よう分からんや。

けい (ずっこけながら) 楽しそうに、よう分からんって、自分の

ことやろ。

まさ うん。そうや。でも、布団に入ると目が冴えるんやがな。ウツ

ラウツラして、目が覚めたと思うたら朝になっついて、頭が重

い重い。

けい (小馬鹿にした口調で) そうやるなあ。何も詰ってないその軽

い軽い頭が重とうなるんやからな。

まさ 違うがな。中は詰まってるがな。睡眠不足で頭がスッキリせん

のや。

けい 冗談や冗談や。でもなあ、放ついたらあかんや。怖いでエー。

まさ 分かるとるがな。でも、放ついたらどうなるん。

けい 「病は氣から」って言うやろ。氣をつげんと君は突然死するよ。

まさ おい。脅すなよ。まだ死にとうない。教えてくれや。

けい あんな。新聞に出ていたことやけどオ、睡眠不足のようなスト

レスは脳にある血管に炎症を起こすんやて。それが突然死につ

ながるそうやでエー。放ついたら、死ぬでえエー。

まさ (観念したように) そうかあ、死ぬかあ。

けい そうなる前に治せばいいんだよ。脅したついでに、教えてあ

げるけど、他にも、氣をつげんと、睡眠不足は他人に迷惑をか

けることもあるからなあ。

まさ 実はな。それを心配してるんや。君に迷惑をかけているんやな

いかア、と思つて？

けい その点はまったく心配してくれなくてもええ。この漫才、僕1

人でもつてるから。君は眠てるようもんや。

まさ (相方の目をみて) そんな殺生なこと言うなよ。俺もワーっと

爆笑とつてるがな。(客席を見ながら) ねえ。

けい お客さんに聞くな！ で、寝不足が他人に迷惑をかけるつてこ

とだけどな。新聞記事にな……(相方は俯いてウツラウツラす

る) おーい。起きてるかあ。起きんかい。

まさ ごめん、ごめん。君の声を聞くと眠とうなるわ。

けい 何や、それ。舞台で芸人が眠ててどうするんや。まあ、聞けや。

新聞にな、出てたんやけどオ、アメリカの話で、裁判官が寝不足なまま判決を下すと、懲役期間が5%延びるそうなんだ。被告にとつたら、たまらんでエ。裁判官の都合で懲役期間が延びるんでセツ。(相方を見て) おい、起きてるかあ?

まさ (顔を前後に揺らしながら、弱弱しく) 起きて、うす目を開けて、聞いてるがな。君のつまらん漫才を。

けい (相方の側頭を1発張る) 君も漫才しとるんや!

まさ (元氣よく) 分かっているがな。そうかあ、そうかあ、良かったなあ。君なあ、寝不足の僕が裁判官だったら、君、即、死刑やでエ。もう、この世にはおらんでー。

けい (怪訝そうに) 何でやねん。何で、僕が死刑にされるんや?

まさ (愉しそうに) 正直に白状しろ。まだ、間に合うでー。

けい (右手を左右に振りながら) 知らん、知らん、死刑にされるよ  
うなことはしてない。

まさ 嘘、言うなや。君。3日前に、楽屋で俺の煎餅を1枚、取って食べたやろ? 僕がトイレへ行ってる間に、1枚、取って食べたやろ。おい、白状しろ。

けい おい、君こそ、何でそのことを知ってるんやア。そんなこと。

まさ 僕は、ちゃんと数を数えてから、トイレへ行つたんや。

けい せいこいやつやなあ、君いッ。煎餅、いっぱいあつたでエ。あれは先輩からの差し入れやないか1枚くらい黙って、食べてもええやろ。僕はコンビニやないかあ。煎餅1枚で死刑にされてたまるかあ。(開き直って) じゃあ、言わせてもらおうけど、君、今日の昼、僕の弁当の厚焼きを1つ取つたやないかい? 誰もやるって言うてないでエー。

まさ 僕の物は僕のもの。君の物は僕のもの。

けい 都合のええこと言うなや。ほんま、腹立つなあ。(心配そうに) ところで、その寝不足、ひどうならんうちに医者に診てもらうたら、どうやねん?

まさ そんなこと言われんかて、分かっているがな。先日、近所の戴<sup>た</sup>医者へ行つてきたがな。

けい (大声で) おい! 失礼やないかあ?

まさ 何がや?

けい 君、今、ヤブ医者って言うたやろ。ヤブ言うたら、信用できん医者のことや。

まさ 何を興奮してるんや。違うがな。名字が藪さんやがな。

けい 名字かい。ややこしい名字の人が医者になったんやな。

まさ そんなこと知るかア。それで、診てもろうて、睡眠薬を少しもらつて飲んで寝たら、これがよう眠れたんや。もう眠れる、眠れる。もう一つ眠れる。眠れる舞台のまさと、や。

けい 舞台で眠るな! でも、(嬉しそうに) 良かったやないかあ。疲れもとれるし、ええ漫才ができるがな。お客さんにワーって笑らうてもらえるがな。

まさ (真剣な声で) そう思うのが素人丸出しやな。何も知らんくせに。慣れてくると、薬の効きめが短くなるんや。これが。

けい そんなもんかア。じゃあ、君はどこまで効果が続けば、いいんだよ。

まさ (天井を見上げながら) そうやなあ。そうやなあ。

けい 早よう、言え。

まさ 言うてもええかア?

けい ええがな。何を遠慮してるんや、君らしくもない、言えや。

まさ 今、この舞台上で眠れることやな。

けい (客席を見て、相方を指さして) こんなん連れて、漫才してまんねん。

まさ 気、使こうて、寝不足になりまっせ。

けい (相方の胸を軽く叩いて) それは、僕の台詞やがな。

(了)

(付記。裁判官の睡眠時間と判決との関係については、『朝日新聞』2017年6月22日を参照した。「病は気から」は『朝日新聞』2017年8月16日を参照した。)

#### 4. 漫才 糖尿病の予防

— 漫才コンビ(けいとまさと)が舞台へ登場する。

けい (心配そうに) 君。このところ病院に通っているそうやな。どしたんや？

まさ ああ。健康診断でひっかかってね。

けい 電線にかア？

まさ 僕を風に流された風みたいに言うなや。オシッコから糖が出てるゝ言われてなア。

けい 君！ 器用やなあ。オシッコから砂糖を出すなんて。砂糖製造機かア。

まさ そうやない。病気や、病気の糖尿病やがな。

けい 分かっているがな。冗談や。早めに治さんと糖尿病は怖い合併

症を併発するそうやから。

まさ そうなんや。それで医者に言われたんやけど、糖尿病の予防には食事と規則正しい生活習慣とが大事らしい。食事については、アルコールは止めて、カロリーの高いものを避け、緑黄色野菜を中心にして、肉系は控えろと言われた。生活習慣については早寝、早起きにプラスして適度な運動をするといいらしい。よするに、食べた分のカロリーを消化してしまうよう体を動かせばいいそうだ。

けい (顎に手をやって)なるほど、なるほどオ。君は毎朝、早く起きて、散歩をしているらしいな。

まさ おオ。医者に言われてから僕は毎朝、早く起きて散歩をしますよ。運動しますよ。

けい (疑うように) 何時に起きてるんや？

まさ (元氣よく) そうやねエ。牛乳配達の人と同じくらいかな。

けい 君。古い漫才やね。今ごろ、牛乳の配達なんてやってるか？ たいてい、スーパーで買ってるよ。

まさ 漫才にはフィクションが付きものだから。それに僕は牛乳が大好きだから。

けい そうかア。じゃあ牛乳でやろう。

まさ それで。

けい はッ、はあー。これで判ったわ。最近、牛乳瓶が盗まれる事件が多発しているいう噂があるけど……、はッ、はあー。これで犯人が判ったわ。

まさ (憤慨したように) 君！ まさか僕がその犯人と言いたいのか、い？

けい ついに白状したなあー。この牛乳瓶泥棒め！ 時間がびったり

合うがな。牛乳の配達時間と君が散歩の途中で牛乳瓶を手に取る時間が。ぴったりやあー。

まさ 人間の悪いことを言わんという。僕が牛乳瓶を黙ってもらっているのは……。

けい (ニコツと笑って) もらうじゃなくて、盗んでるんやろ？

まさ いや。黙ってもらっているのは、あれは僕の祖母家おばあちゃんちの牛乳瓶なんや。実はなア。話さんと判ってもらえんかもしれんけど。

けい 聞かんと判らんけど？

まさ んんツ。実は、僕の女房は牛乳が嫌いで、買うてくれんのや。で、近所に住む祖母家へ配達してもらうて、それを僕が毎日、散歩の途中で飲んでるわけや。そんな苦しい事情を知らんと、よく泥棒したって言えるなあー。

けい なるほどオ、君の家庭にもややこしい問題があるんだな。

まさ そうやがな。判ってくれたかア。散歩をするに牛乳は飲めるし、運動にもなる。これ一石二鳥やでエー。

けい そんなことで一石二鳥なんて言うなや。でも、君の今の予防法では糖尿病は完治しないだろうな。これからは運動をしないで、夏はクーラーの効いた部屋でじっとしているべきだと思ふよ。

まさ 何を言うてんねん。運動をしなかつたら、食べてばかりで、カロリー過多になり、即、糖尿病になってしまうがな。

けい そう言うやろう、と思うた。実はなア。地球の温暖化と糖尿病との間には深い関係があるそうなんだ。

まさ 地球も糖尿病になるんかい。そつかあ。どこからオシッコをして、検査するのかなあー。大きな紙コップを用意せなあかんあ。あア、そうやあ。地球って、男、女、どっち？

けい その後、何を言いたいのか？ 違うがな。何で、地球が糖尿病に

なるんや。話はこうや。

まさ どうや？

けい まあ、聞けや。アメリカの偉い研究者が調べはったんや。地球の平均気温が一度上がると、(2型)糖尿病の発症率が1000人当たり、0・314人増えるそうや。

まさ 君の話は難し過ぎて、よう分からんわ。

けい きつちり、説明してやるがな。人間の体内には「褐色脂肪組織」というのがあって、寒いと脂肪を熱に変えて、体温を維持する働きがあるそうや。だから、温暖化で気温が上がると、組織の働きが弱まって、脂肪を消化せずにカロリー過多になって、糖尿病を発症するそうなんだ。事実、高齢化とともに(2型)糖尿病は世界で増えているそうだ。だから、君のように運動しても糖尿病になるときはなるんや。無駄な抵抗は止めろ！あーア。そうかい。じゃ、まずは温暖化を予防すればいいんだな。

けい そうとも言える。地球が熱くなるのを防止すればいいんだ。

まさ (自信あり気に) こうしよう。

けい どうするんや？

まさ この際、地球をクーラーの効いた部屋へ閉じ込めよう。

けい んんツ。よう、もの考えろよ。どうやって、地球をクーラーの効いた部屋へ閉じ込めるの？ こんな大きなものを。

まさ あかんかア。

けい そんなもんで冷えるかい？

まさ じゃあ、こうしよう。冷蔵庫の扉を開けるとヒンヤリした空気が出てくるやろ。

けい (不思議そうに) うん。出てくるなあ。

まさ そうやろ。あれをみんなでするんや。空気、冷えるでエー。

けい そんなんで冷えるかい？ 地球を冷すんやでエー。  
 まさ 僕だけじゃないで、君も協力するし地球にいる全員が冷蔵庫の扉を開けるんやで。一気に冷えるがな。  
 けい それなら、クーラーを点けた方が早い。  
 まさ そうかあ、あかんかあ。何とかして地球を冷したいなあ。あゝア。(ポンと手を叩いて) こんなんどーや。  
 けい 何やあ？ 大きな声を出して。  
 まさ スペースシャトルから地球へ水をかけるんや。これなら冷えるでエー。  
 けい 相当に、おもしろい発想やな。そんなんで冷えるか？  
 まさ 冷えるがな。キンキンに冷えるでエー。子供のころ、水道の水を流しっぱなしにして、スイカを冷したやろ。あの要領や。(頬を右手で押さえ、顔をしかめて) 歯茎に滲みたがな。  
 けい (涼しい顔をして) ぎょうさん、水道代がかかるなあ。きつと。  
 まさ (困ったように) あア。そうや。あかん、やっぱり止めとこ。  
 けい 何で？ おもしろいがなア。ええ発想や、思うけどオ。  
 まさ そんなことしたら、地球のまえに女房が熱<sup>あ</sup>つうなつて、顔を真っ赤にして怒りよる。  
 けい 何で？  
 まさ 今、君が言うたがな。  
 けい 何て？  
 まさ 水道代で家計が火の車になる〜言うて。  
 けい そんな、アホなあゝ。

(了)

(付記) 地球の温暖化と糖尿病との関係については『朝日新聞』2017

年7月6日を参照した。) (一一)

## 5. 漫才 僕が認知しよう

— 漫才コンビ(けいと&まさと)が舞台へ登場する。

まさ 日本人の寿命がどんどん延びているそうだね。  
 けい どうしたの？ 今日は何？ いきなり寿命って。  
 まさ うん。歳を取ってくると、健康のことや、あと何年生きられるのかが気になってね。  
 けい そうだよねエ。君は僕よりも歳上だし。  
 まさ この調子で寿命が延びると、いつまでたっても死ねない人も出てくるかもしれないなあ。  
 けい そんなことはないだろ。生き物の命はいずれ尽きるつて。それが自然の法則だろうから。  
 まさ うん。僕もそうは思うけど、寿命って人それぞれというけど、長生きの家系つてあるよね。お爺さんもお父さんも100歳近くまで元気に生きつたつて人がいるよ。  
 けい そうねエ。でも人が長生きできるかどうかは、適切な運動や栄養という生活習慣の要因が大きくて、生まれつきの遺伝子による影響は2〜3割とされているよ。  
 まさ 2〜3割つて数値を出すところをみると、君は長生きの秘訣でも知っているのかい？  
 けい ああ。僕は毎日、新聞をこまめに読んで、興味のある記事をスクラップして、知識を蓄積してるから。

まさ じゃあ。聞くけど、長生きは家系や遺伝とは関係ないの？

けい うん。そうだなア、ないんじゃないかな。やはり、生活習慣だよ。

まさ そうかい。もっと詳しく知りたいねエ。

けい じゃあ、これから話すことはすべて新聞に出ていたことだからね。いいかい？

まさ いいよ。教えてよ。うちは新聞を購読していないから、君からの耳学問で済ませるよ。

けい おいおい、新聞くらい購読しなさいよ。まあ、それはおいてと。長寿の人はガンや骨に関する遺伝子、つまりDNAに特徴があるそうだよ。

まさ はーはー。DeNAね。

けい DNAだよ。ローマ字読みのDe・エヌ(nu)・エ(e)じゃなくて、(訛って)英語で、デイ(Die)・エヌ(nu)・エ(e)だから。

まさ 分かってるよ。DeNAって、プロ野球の親会社で世の中の情報を集めたり、新たに情報を作って売っている会社だよ。

けい だから会社じゃなくて、デオキシリボ核酸だって。

まさ そう、2017年のプロ野球で広島カープにCSで勝って、日本シリーズに出て、ソフトバンクに負けたじゃない。

けい 違うって。分かってないでしょうが。

まさ ちなみにCSのCはカープでSはソフトバンクの略じゃないからね。これは偶然だから。

けい それくらい知っているよ。クライマックスシリーズでしょ。

まさ そう。そして、DeNAの監督はラミちゃんこと、ラミレスだよ。

けい もう会社じゃない！ 遺伝子のこと。遺伝にかかわる情報源だよ。

まさ それみろ。やっぱり情報と関係あるじゃないかア。

けい まあ、いいわ。で、この遺伝子は「テトラネクチン」というタンパク質をつくるのに関係していて、これがガンの転移を抑えたり、しっかりした骨をつくっているそう。これだけのこと分かっていて、これが長寿と直接関係しているかどうかは、まだ不明だね。

まさ なるほどねエ。ところで、歳を取るにつれて頻繁に物忘れするよね。

けい ああ。ド忘れするときもあるねエ。

まさ よくさあ、アルツハイマー病なんて言葉を聞くけど……。

けい このところ、よく聞くようになった。嫌な病気だよ。アルツハイマー病の症状は多くが物忘れから始まるそう。同じことを何回も言ったり、聞き返したり、置き忘れ、探し物が多くなくて、同じ物を買ってきたりするなど、記憶障害が徐々に目立つてくるんだ。すべて認知症の症状の一部だけ。

まさ その認知症っていう呼び方だけさあ、ときどき疑問に思うんだけど、症状からすると不認知症だよ。

けい そうねエ。面白いところに気がついたね。自分が言ったこと、したことを認知できないんだから、そう呼ぶべきかな。

まさ 君もそう思うかい？

けい 思うけど、みんなが認知症って呼んでいるなら、それでもいいじゃない。そうならないように予防することが大切だから。

まさ そう。分かったよ。でも僕たちにも、すでにその症状の一部が現れているよね。

けい んん？ 僕はまだ、困るほど物忘れしていないよ。

まさ 違うよ。「同じことを何回も言ったり、聞き返したり」ってさ。

けい いつよー。そんなことないよ。僕は君とは違って、そんなにシツコクないぞー。

まさ いや、思い出してごらん。

けい ♪春ことです思い出してごらん♪

まさ 春のことじゃないよー。何をボケてんの？ いやいよ認知症でしようがア？

けい ♪秋のことです思い出してごらん♪

まさ もう本当に認知症と診断するぞ？ 春でも秋でもないの。下手な童謡を歌うのは止めなさい。違うよー。この漫才のネタさあ。

けい ごめん、ごめん。僕が考えたいいネタだよねー。社会派漫才の最高峰に立つ、(相方に小突かれる)けいと&まさと……。

まさ 違うってエ。このネタ、3年もやってるよー。君が「同じことを何回も言ったたり」、僕が「聞き返したり」して。

けい 何を言ってるの？ ネタを考えない君が……。これは漫才だからいいのよ。繰り返すことによつて話芸に味がでるんだから。

まさ おはこ十八番にすればいいんだよー。

けい そつかア。いいのかア。ほんとうにー。

まさ (強く) いいんだよ。で、何を言いたいの？

けい そうだった。漫才をしなきゃ。うん。認知症のことを考えると「うつ病」になりそうなんだよ。

まさ いつも認知症のことを考えるから、うつ状態になるのさ。もっと明るくポジティブに生きろよ。

けい でもなア。考えちゃうよ。これだけ世間が認知症、認知症って言うから。

まさ それもそうだな。病は気からって言うから。健康な人も自分が認知症になることを心配するわな。

まさ どう対処すればいいのかねえ。

けい 教えてあげるよ。

まさ ほんと？ 対処法があるのかい？

けい (強く) あるよー。

まさ 早く、教えて教えて。

けい じゃあ、1日に魚介類を110グラムほど食べるといいよ。青魚に多く含まれる「エイコサペンタエン酸」はうつ病を緩和することが確認されているから。ただし、たくさん食べればばいというわけじゃあない。適量がある。

まさ そのエイコサペンタエン酸と座る何とかというものは、どれくらい食べればいいの？ 適量はどのくらいなの？

けい うん。「エイコサペンタエン酸」だからね。サバの切り身だと80グラム、イワシは1匹80〜100グラムだそう。

まさ 食べ物で対処できるの？ それはいいねエー。

けい でも、こんな時代だよ。物忘れを抑える薬も販売されている。

まさ へーッ。物忘れを抑える薬があるの？

けい あるんだよ。薬局で買えるよ。

まさ どんな薬だア。

けい 薬の主な成分は「オンジエキス」。オンジとは、植物のイトヒメハギの根の部分を使った生薬で、東洋医学で「健忘」に効く薬として使われてきたものだ。

まさ なるほど、いい名前だね。物忘れのひどいオンジが飲むからオジンエキス。

けい 違うよ。オジンじゃなくて、オ・ン・ジだよ。

まさ どっちでもいいよ。一字、入れ替えれば同じじゃない。

けい よかないよ。薬の成分なんだから。間違えると大変だろ。

まさ で、その商品名は？

けい うん。例えば「アンデル」とか「ワスノン」とか「キオグッド」だよ。

まさ うまい名前の付け方だね。案<sup>あん</sup>でる、忘<sup>わす</sup>のん、記<sup>き</sup>をぐツど。なるほど、なるほど。

けい アルツハイマー病だって、克服できるかもしれないよ。

まさ ほく。どうやって？

けい アルツハイマー病の原因として、患者の脳に「アミロイドβ」というタンパク質が溜まること分かっているんだ。これを減らす治療薬も開発されつつあるから。

まさ どんなものなの？

けい パーキンソン病、ぜんそく、てんかんという3種類の治療薬を併用すると「アミロイドβ」を30%以上も減らせたんだ。

まさ でもさあ、認知症を心配している人が飲むわけだから、薬を飲んだかどうかさえ忘れる人もいるだろ。

けい いるよねエ。お婆さんとお祖父ちゃんが互いに「薬、飲んだ？」って声をかけ合っている光景が目に見えかね。

まさ いい薬が開発されても飲み忘れてしまうようでは……。

けい その心配には及びませんよ。ハツハツハツ。

まさ ハツハツハツって笑ってるけどオ、いいのかい？

けい そんな人のために「デジタル錠剤」が開発されたんだ。

まさ 何？ それ。

けい これは日本の製薬会社が開発したもので、総合失調症などの抗精神病薬エビリファイに約3ミリのセンサーを組み込んだ錠剤だよ。これを応用すれば楽勝さ。

まさ また分からない言葉が出てきたア。そのエビをフライにした

薬を飲んだことをどうやって確認するの？

けい まず、薬を飲む人の脇腹にパッチという小さな検出器を貼る。患者が飲んだ薬が胃に入ると、胃液に反応してセンサーが信号を出す。これを検出器で検出する。薬をいつ飲んだかという情報をスマートホンやタブレット端末で転送するんだ。それを見てあげて、飲み忘れてる人へ「お薬、飲んでください〜」って声をかけるのさ。

まさ なるほど、それは便利だね。でその後、センサーはどうなるの？

けい 体内に残ると良くないよねエ。

けい そう。でもセンサーは一定の時間がたてば、体内で消化・吸収されずに排泄されるそうさ。3ミリの大きさだから、カプセル薬よりも小さいよ。ただし、日本じゃなくて、アメリカで使われている。

まさ なるほど。でも複数の薬を一度に飲むのも大変だよ。

けい そうくると思ったよ。

まさ じゃー、もつといい方法でもあるのかい？

けい あるよ。君が聞くと喜んで舞い上がってしまいそうな方法がね。

まさ 早く、教えてよ。

けい 教えるよ。ビールのホップに含まれる苦み成分が軽度の認知症や衰えた記憶力を改善させる可能性もあるそうさ。あくまでも可能性だけだ。

まさ ええッ。僕の大好きなビールでかい？ これは嬉しい話だね。

けい そう。でも残念だけど、まだマウスでの実験段階だけだね。

まさ マウスだけにビッグマウスじゃないだろうな。

けい 何？ その大きなマウスって。



- まさ 英語で「大口をたたく」って意味だよ。
- けい ぼく。そんな英語を知ってるんだア。
- まさ で、どうやって確認したのよ？
- けい うん。この苦み成分は「イソ $\alpha$ 酸」って言うんだけど、これを認知症のマウスに1週間与え続けると、記憶力をつかさどる脳の「海馬」の神経細胞が正常な状況に近くなって、記憶力が回復する兆候が見えたのさ。(ぼくとしている相方を見て) どうしたの？ ぼくとして。
- まさ うん。どれもこれも僕の理解を超えた話だからさ、つい聞き惚れて。
- けい よし、この際、もつと詳しく教えてあげよう。
- まさ ありがとう。頑張つてついていくよ。
- けい 具体的に言うと、「イソ $\alpha$ 酸」を与えたマウスの脳内で、認知症の原因と考えられているたんぱく質「アミロイド $\beta$ 」を取り除く細胞が活性化され、アミロイド $\beta$ が半分ほど減ったことが確認できたのさ。もし、これが正しいとすれば、薬ではなく、食べ物や飲み物で認知症を改善できることになる。いいだろう。本当かア。ウソみたいにいい話だね。
- まさ ウソじゃないよ。最初に言つたように新聞に出ているんだから。でもさあ。どんなに薬が開発されても人間、いずれは誰かに介護してもらわなきゃならないよな。
- けい いつかはね。でも、そのリスクだつて下げようと思えば下げられるよ。人間、何でも努力しただだよ。
- まさ どうするの？
- けい (耳朶を掴み) まず、聴力、聴く力を鍛え、さらに社会活動に参加すべきだな。
- まさ どんな根拠があるの？ 耳や社会活動に？
- けい うん。人の声が聞きづらくなると、おしゃべりすることが億劫になつて、外出もしなくなり、ますます頭を使わなくなるんだな。なるほどオ。そうかもしれないな。それで耳と社会活動が関係しているわけか。
- けい そう。それで実際に検証してみたのさ。
- まさ どんな検証？
- けい これは聴力の低下がある人ない人、と外出や会話、買物に出るという社会活動がある人ない人とに分けて、2年後に介護認定を受けた人の割合を比べてみたんだ。
- まさ 年齢とかサンプル数は？
- けい うん。対象は70歳以上で約4700人だよ。すると、聴力の下がった人で、かつ社会活動の減った人たちの介護認定を受けた人数はそうでない人たちの2・13倍も高かったんだ。
- まさ そっかア。じゃー、歳を取つてからはラジオを聴いたり、他人と話をすることが健康の維持につながるんだな。
- けい そう、そう。だから君も僕の話をよく聞いて、かついつも避けている町内会の色んな活動にも参加して、みんなとコミュニケーションをとるようにすればいいのさ。
- まさ 町内会ねエ。役員の改正時期になると、自分はやりたくないと言つて、もめるんだよなア。
- けい それを引き受けるのさ。自ら進んで雑事を引き受けて常に脳ミソを使っている状態にすればいい。
- まさ 会議の調整をしたり、町内へ回覧板を回したり、役所からくる広報誌を配つたり、と身体も動かすよな。会議の途中で、議論が沸騰し、口論になることもあるしなあ。

けい そうだよ。その興奮が脳を活性化させるのさ。いいことばかりだろ。脳を使うんだよ。

まさ よし分かった。普段から、脳を使うように心掛ければいいんだな。

けい そう、そうだよ。君にとって、そのいい方法がある。

まさ あるかい？ 教えて、教えて。

けい 漫才のネタをもっと作りなさいよ。それだけでも認知症の発症を遅らせることができる。この際、下手でもいいからネタ、ネタを作りなさい。

まさ 下手、下手って強調しないだよ。やる気をそがれるもの。

けい まあ、いいよ。ネタは僕が作るから。で、どう？ 今日の漫才はためになる内容だったろ。

まさ うん。君は毎日、新聞を読んで、健康にかかわるたくさんの方の知識を持っていることを改めて僕が認知しよう。

(了)

(付記。『朝日新聞』2017年6月5日、7月7日、9月27日、11月2日・22日・24日を参照した。)

## 6. 漫才 花粉症対策、教えます

— 漫才コンビK&Mが舞台へ登場する。

K 新聞によると持病じびょうをもっている人が増えているそうだけど、君、どう、持ってる？ 持病。

M 持病じびょうかい。痛いぞオ。そりやもう、ウンチをするときがア……。

K 痛いのなら、医者に診てもらいなさいよ。

M いや、僕はその必要ないから。

K ううん？ 君、痔ぢだろ？

M 違うよ。

K だって、ウンチをすると痛いって……。

M 痔は僕の友人さ。痛さを代弁したのさ。

K はッはッ。その痔じゃなくて、自分の病気びいきさア。治したいけど、治らないで、ずっと治療を受けている病気びいきのこと。

M あ、そっちの持病ぢびょうね。

K そう、そっちの持病ぢびょうのこと。君の尻しりには興味ないから。

M 尻しりのことは、知りませんかア。

K もう、シャレはいいから。で君の持病ぢびょうは？

M ううん、持病ぢびょうは持病ぢびょうなんだろうけど、医者いしゃに診てもらわなくても、月日つきひが過ぎれば元もとに戻もどって治いるから……。

K 治いる？ じゃあ持病ぢびょうとは言わないよ。

M でも、病気びいきだから。そのときはとつてもとつても苦しいのよ。

K どんな病気びいきなの？ 嫌きらでなければ、教えて。なにか改善かいぜんできるアドバイスアドバイスをしてあげるから。

M ほう。まるでドクターKだね。

K ドクターKだって言いわれると、野球やきゅうでたくさん三振さんしんを取るピッチャーピッチャーのようだな。

M バッターをややつつける。病気びいきをややつつけるのと同じさ。

K まあ、呼び方はどうでもいいから。病名びょうめいを教おえてよ。

M うん。毎年毎年、春先はるのきりになると花粉症かふんしやうがひどくてねエ。

K 花粉症かふんしやうか。今や万人ばんにんの季節病きせつびやうとも言えるよね。

M そういふ君きみはどうなの？

- K 僕はいたって健康だ。花粉症でもないよ。で、どんな症状なの？
- M うん、僕の場合はまず目が痒くなるんだ。そのたびに目薬を注しているよ。
- K 目かア。(顎に手を当て) ふんふん、目薬ね。
- M そう、痒くて、痒くてねエ。そんなときはこの目をチョウチョやミツバチの目と取り替えて欲しくなるよ。
- K なるほど。チョウチョやミツバチは花粉に強いから。でも取り替えずに、その症状を緩和させる方法はあるよ。
- M ほう。嬉しいことを言ってくれるじゃない。どうするの？ ドクターKさん。教えてよ。
- K うん。ようするに目に付いている花粉という汚い埃を除けばいい訳だから。
- M 花粉や埃をどうして除くの？
- K 簡単さア。
- M どうするのよ？
- K (語気強く) ただひたすら涙を流して泣くんた。
- M 泣く？
- K そう。ただ泣けといつても、とっかかりがないと泣けないよな。
- M うん。不幸な目に遭って泣くのは嫌だし。
- K そう、でも不幸な目に遭わなくても、よく泣ける方法はあるよ。おまけにこの方法だと、教養も身に付く。
- M ほう。痒みがとれて、かつ教養も身に付く。一石二鳥だね。で、どんな方法よ。早く教えてー。
- K うん、涙腺が弛むようなポエムやエッセイ、小説を読むんだよ。ポエムにエッセイ、小説？
- K そう。涙を誘うようなポエムやエッセイ、小説。映画やビデオで
- M もいいぞ。好きならナツメロやお涙ちょうだいの芝居、ドラマでもいい。
- M それで花粉症は治るかい？
- K 治るか？と訊かれれば僕も返事に困るけどオ、涙でもって花粉や埃を流してしまっわけだから、緩和はするだろ。
- M なるほどオ。目薬を使わずに自然と涙を流せてことね。それも教養を身に付けつつ。
- K そうだよ。汚いものを目から出しちゃう。医者に診てもらわなくてもなく、目薬を注すこともない。
- M うんうん。なるほど。
- K さあ、みんなで1日、1回は泣こう！ ♪涙くーん、いらしゃい♪
- M こりゃあいいね。泣くだけで痒みがなくなる。うん、いい。
- K (得意気に) そうだろ。目は涙を溜めたダムだから、決壊させて大いに泣きなさい。ウエーンウエーンと、そうすりゃ、一件落着！
- M 分かったよ。ありがとう。じゃ、さあ、花粉症で鼻水がひどく出るときはどうすればいいかな。これも教えてよ。
- K 鼻水も出るのか、君は？ 難儀な鼻だな。ダブルパンチじゃないか。
- M うん。ダブルパンチで目の次が鼻水。
- K それも簡単に緩和できるよ。
- M ええッ。医者に行かなくてもいいの？
- K いいよ。これも簡単さア。でも、誰にも言っちゃいけないよ。この方法は君だけに教えるのだから。ここだけの話にしておいてね。
- M 言わないよー。どうするの？

- K 目と同じ。
- M お涙ちようだいのエッセイとかポエムを……。
- K 同じと言っても、方法は違う。症状に合わせた方法さ。
- M ティッシュで鼻をかみまるとか？
- K (しらっと) 君は器用だね。
- M どうして？
- K だって、この口で鼻を噛めるって。
- M どの世界に、この鼻を歯で噛める人間がいるの？
- K いや、いないと思うけど、君ならできるのかなあ〜って。
- M 違います。紙のティッシュで鼻をツンツンとこう出すことを、鼻をかむって言うでしヨ。
- K それじゃア、紙代、ティッシュ代がかかるだろ？
- M うん、かかるのよ。1週間に五箱も使っちゃア。ゴミ箱はティッシュの山だよ。
- K だからさア、鼻水をすべて出し切れればいい訳だろ。
- M どうするの？
- K いいかい。簡単だから。まず、水を張った洗面器を用意する。
- M うん。水を張った洗面器。
- K その中に顔を漬けるんだ。
- M 漬けて、どうするの？ 顔を洗うの？
- K 顔は洗わない。顔を洗ってどうするの？ そっかア、君はその顔全体が花粉症か？
- M いや、ねエ、洗面器に水を張って顔を漬けるわけだから。
- K 洗うのは鼻の中。
- M ええッ？
- K 鼻を水中に漬けて、鼻から水を吸い込むんだア。

- M そんなことをすると苦しいよ。僕は魚じゃないから。
- K (しらっと) そう、魚じゃない。魚には花粉症はいない。
- M うん。確かに、クジラやサンマが花粉症になったってことは聞いたことない。
- K だろ〜。
- M でも、鼻から水を吸うと苦しくてむせちゃうよ。
- K それでいいんだよ。大いにむせるべし。
- M 苦しいよ。
- K むせて吸い込んだ水と鼻水をタコのように口から吐き出せばいいのさ。
- M うん、苦しいけど、吐き出す。
- K そうやって鼻の中を洗浄する。
- M 洗浄するかア。
- K それ、風邪を引いて医者によく鼻の通りをよくするために、鼻の中へ水をシュシュってされるだろ。
- M (感心して) される、される。(間) なるほど。これはいいー。
- K (得意気に) いいだろ〜。
- M いいよー。
- K でも、ここが肝心だよ。その際、鼻毛をきれいにする必要がある。
- M 鼻毛に花粉や埃が残っているから。
- K そうそう。そこで、洗面器に張った水にほんの少しシャンプーを垂らしておくといい。
- M シャンプーね。
- K そう。その後、水を張り替えて、リンスを少し垂らしてから、鼻を漬ける。
- M リンスね。

- K これで鼻毛に適度なしっとり感をもたせる。
- M (感心して) なるほどオ、髪の毛を洗う要領で鼻毛を洗うと……、(手を打ちながら) うまく考えたね。
- M だろ。
- K 君は天才だよ。うーん、感心した! ドクターKさん。
- M (視線を天井に向けて) そう、褒めなさいよ。
- K (Mを小突き) でもさ、リンスインシャンプーなら1回ですむよ。
- K (呆れて) まあ、そうだな。シャンプーとリンスが一体になっているから。
- M これ、リンスインシャンプーがいいよ。
- K (呆れて) リンスインシャンプーでもいいけど。他の人に言っちゃあいけないよ。しゃべると真似されるから。
- M (構わず) いいねエー。(笑) この方法も医者代、金がかからないよ。
- K (語気強く) いいかい、絶対に他の人にしゃべっちゃ駄目だからね。ここだけの話だから、ね。
- M 言わないよ。誰がしゃべるもんですか。金はかからないし。
- K (しらっと) でも金はかからないけど、完治はしないから。
- M (間) 君! ひどいことを言うね。
- K ええっ? どうしたの、急に怒って。
- M これだけ僕の花粉症に関わっておいて、関知しないなんて。その関知と違うよ! 完全に治る方の完治だよ。
- M あア、治る方の完治ね。(不安そうに) でも一時的に緩和するだけじゃ……。
- K (得意気に) 心配しなさんな。他にも方法はある。より完璧な方法が。
- M あるならもっと早く教えてよ。(Kの肩を軽く打ち) その完璧な方法を。ドクターKさん。
- K でも、これは医者にかかるよりも金がかかるかも。
- M この際、金がかかってもいいよ。教えて。辛いんだから。
- K じゃア、もしも、もしも、君がたくさんお金を持っているとして。
- M はいはい、お金をたくさん持っているとして。
- K 花粉の飛ぶ季節には飛んでいない所へ行けばいいのさ。
- M ほう。花粉から逃げるってこと?
- K そう。
- M で、どこへ逃げろと言うの? 日本中どこへ行っても、花粉は飛んでいるけどオ。
- K 花粉症になるのは春先だろ?
- M そう、春先に目が痒くなって、次に鼻水が出るの。
- K だから、その春先には南半球の国へ飛んで、花粉の季節が過ぎるまでそこに居ればいいのさ。
- M なア、自分で自分が飛べばいいのか。簡単だ。でも、南半球の国って?
- K オーストラリアか、あるいはニュージーランドが薦めだよ。
- M ほう。オーストラリア、あるいはニュージーランド。
- K そう。日本と季節が逆さだから。
- M 逆さま?
- K そう、なんでも逆さま。日本が春だと、向こうは冬。日本が朝だと、向こうは夜。
- M はッはッ。こっちで飯を食べてると、向こうじゃお尻を拭いてるんだ。
- K 違うよ! 拭いてないよ。なぜ、拭くの?

M ええッ？ お尻、拭かないの？  
K 違うって！ トイレの話じゃないだろ。  
M 放っトイレ。  
K んんッ？  
M テレビで観ているワールドカップのサッカーがこっちではキック  
オフだと、向こうじゃ、タイムアップなんだア。  
K だから、違うだろ！  
M こっちで赤ん坊がおぎゃあと生まれれば、向こうじゃ葬式を出し  
てるんだア。  
K 違うって！ どうー理解してるんだ。君は？  
M こっちが春で花粉が飛ぶころは、向こうは冬で花粉は飛ばないん  
だ。  
K (間)……ソツ、ソツだよ。それでいいんだア。あ、よかったア。  
M なるほど。君、うまく考えたね。  
K 考えたんじゃないくて、地球はそうなっているのさ。  
M なっているかア。  
K なっているなア。  
M (深刻そうに)でも、残念ながらその提案には乗れないよ。  
K 乗るのは飛行機だぞ。  
M 飛行機であれ、船であれ、この提案には賛成できない。  
K どうして？ いい解決策だと思うけど。はッくはッく、金だな、  
M 金がない。  
M 金を出してもいいよ。  
K じゃア、どうしてダメなの？  
M だって、僕は冬の寒さが嫌いだもの。よく風邪を引くし。  
K そう言っても君……、辛い花粉症が……。

M 僕は冬が終わって、草花が芽を吹く春が一番好きだから。(語気  
強く)この季節だけは絶対に譲れないよ。  
K じゃー、どうするの？ 花粉症対策？  
M 水を張った洗面器にリンスインシャンプーを入れて、鼻を漬けて  
……。  
K (手を合わせ拝む)頼む、頼むから、それだけは絶対に止めとけ。  
するな！  
M 止めとけ、するな！ って、じゃあ花粉症の僕はどうしたらいいの？  
K (しらっと)医者に診てもらえ。

(了)

(付記。涙については、『朝日新聞』「日々のストレス「涙活」で流す」  
2021年10月16日、土曜日を参照した。)

