第２５号　　2023 年（令和５年１１月１５日）浜田水産高等学校図書館発行

浜水高

図書館だより

予防医学

芸能人など若い世代が、がんや虚血性心疾患、脳梗塞、脳出血で亡くなるニュースを目にすることがあります。割合としては少ないですが、若い世代にも生活習慣病は無縁ではありません。

生活習慣病は若いときからの食生活や運動習慣をはじめとした生活習慣によって引き起こされます。特に、塩分や糖分の摂り過ぎはなかなか改善されないので、意識的に摂り過ぎないよう心がけなければなりません。糖分の摂り過ぎによって糖尿病になり、さらにがんや、虚血性心疾患や脳血管障害の原因になります。塩分の摂り過ぎによって、高血圧や腎臓障害のになり、高血圧は虚血性心疾患、脳血管障害、大動脈解離などによる突然死の原因になります。

近年、予防医学という考え方が注目されています。予防医学とは「病気にかからないように予防する」という考え方です。病気にかかってから治すのではなく、病気になりにくい体作りを推進して健康を維持することを目的にしています。

産業医・内科医の森勇磨さんの著書『予防医学』は図書館においてあります。

ニュースを読む

李克強氏死去　「改革派」冷遇の行方

（2023.11. 6 朝日新聞）

中国の李克強（リーコーチアン）前首相が68歳で死去した。エリート宰相が影響力をそがれた末に迎えた突然の死は、政策に通じ、庶民にも寄り添える人材を発掘し、政権中枢に取り込んできた中国共産党の機能の衰えを象徴している。

若いころから秀才として知られ、経済学博士号を持つ李氏は、市場化改革を志向し、民間の活力を重視した。首相在任中は「大衆による起業」を打ち出した。

経済発展よりも「国家安全」を重くみる習近平（シーチンピン）国家主席とは一線を画した。だが、その習氏が権力集中を図る過程で実権を奪われ、今年3月に引退した。

李氏は共産党の下部組織、共産主義青年団の出身だ。共青団は全国の若者から有望株を選抜し、党・政権を担う人材を育てる仕組みとして機能した。前国家主席の胡錦濤氏が共青団トップの経験者であり、李氏はその次の世代と目された。

民主的な選挙がない中国で共産党が一党支配を続けるには、繁栄と安定という果実による人々の支持が不可欠だ。党は優れた指導者候補を確保する必要があり、共青団は重要な存在だった。

ところが習氏は共青団を特権的な集団とみなし、李氏をはじめ共青団系の有力幹部を引退、左遷へ追い込んだ。党を支えてきた制度を自ら破壊したといえるだろう。

改革志向の李氏は任期が終わりに近づいた昨年8月、「改革開放は止まらない。長江と黄河は逆流しない」との言葉を残したが、一方で「中低所得層が6億人いる」と率直に述べたことがある。災害時はすぐ現地に飛び、庶民の暮らしに関心を寄せた指導者としても記憶される。「民を貴しとなす」とする中国の伝統的エリート像と重なる。

李氏の死後、安徽省にある旧居には、花束を手にした大勢の市民が訪れている。

言論の自由が保障されていない体制下で、要人の追悼には現政権への異議申し立ての意図が込められがちだ。

1976年の周恩来死去時と、89年の胡耀邦死去時に、集まった市民が当局に排除された「二つの天安門事件」が思い起こされる。今回も、SNSへの投稿が制限されるなど、当局側の警戒ぶりがうかがわれる。

現下の中国は少子高齢化が進み、経済成長が鈍化し、貧富の差は縮まらない。

直面する課題に対し、共青団エリートを排し、旧知の部下らで政権を固めて個人独裁色を強める習政権は、どのようなかじ取りをするのだろうか。懸念は、ぬぐえない。

藤井八冠制覇　道を究める21歳の偉業

（2023.10. 15 山陰中央新報）

将棋界は「藤井時代」が続きそうだ。それほど他の棋士を寄せ付けない強さを発揮している。

将棋の王座戦5番勝負で、竜王、名人など七つのタイトルを保持していた藤井聡太七冠が永瀬拓矢王座を3勝1敗で破り王座を獲得、21歳2カ月にして八大タイトルすべてを制した。将棋界は、2017年に七大タイトル戦から八大タイトル戦に移行しているが、八冠を制覇したのは史上初めて。前人未到の快挙に心から拍手を送りたい。

藤井八冠は記者会見で「まだまだ足りないところが多いと感じた」と語り、将棋の道を究めようとする思いをにじませた。

タイトル戦は三冠、四冠、五冠、七冠などの時代があるが、全冠制覇は故升田幸三実力制第4代名人、故大山康晴15世名人、羽生善治九段に次いで4人目。藤井八冠は将棋界のレジェンドの系譜に名を連ねたことになる。さらに22年度に行われた一般棋戦でも、将棋日本シリーズ、銀河戦、NHK杯、朝日杯将棋オープン戦の四つに優勝し、その強さはまさに無双だ。

藤井八冠は、16年に最年少の14歳2カ月でプロ入りし、初対局から29連勝と鮮烈なデビューを飾った。20年には初のタイトルである棋聖を最年少で獲得。八つのタイトルのうち多くを最年少で獲得した。しかも、タイトル戦は18期すべてを制し、敗北は一度もない。今後は、タイトル戦の連勝記録をどこまで伸ばすことができるかに関心が集まるだろう。

藤井八冠は5歳で将棋を始め、近所の将棋教室で腕を磨いた。負けん気が強く、対局に敗れて大泣きしたことも度々あったという。10歳で杉本昌隆八段に師事。プロ入り前後から人工知能（AI）を研究に取り入れ、序盤と中盤の戦いぶりが格段に向上した。

将棋教室では、詰め将棋に打ち込み、プロも参加する詰将棋解答選手権で優勝。これがいまの終盤の強さにつながっている。王座戦でも終盤の正確な読みが際立った。

デビュー以来の快進撃は、お茶の間の話題になり、将棋ブームを引き起こした。インターネットテレビで対局の生中継を楽しむ「観（み）る将」と言われるファンが増えた。

タイトル戦で藤井八冠が注文する食事は「勝負メシ」と呼ばれ、各地のホテルや旅館では「藤井さんが食べた食事」を注文するファンが増え、観光やにぎわいの創出にも一役買っている。勝ってもおごらない姿勢を好ましく感じる人も多いはずだ。電車に乗るのが大好きな「乗り鉄」で、食べ物は麺類が好きだという。

だが日本将棋連盟は、藤井人気にあぐらをかいてはならない。むしろ、危機感を持つべきだ。日本生産性本部によると、日本で将棋を楽しむ人口は12年に850万人だったのが、21年には500万人に減少している。少子化やゲームの普及などが原因とみられる。

将棋界の発展には、将棋を知らない子どもたちにその魅力や面白さを伝える努力が必要だ。将棋を学ぶことで戦略的思考や持続力、集中力を鍛えることができる。

日本将棋連盟は来年、創立100周年を迎える。次の時代を切り開く立役者が藤井八冠であるのは間違いない。その頂に各世代の棋士たちが競い合って挑むことが、将棋のさらなる進化につながるだろう。