



## 「ひな祭り」「砂糖の日」。縁があるかな？

3月3日はひな祭り、3月10(とう)日は「砂糖の日」。3月に縁のあるこの記念日、何か係わりがないかと調べてみました。

結論から言うと、ひな祭りと砂糖との関係は「女の子の健やかな成長を願う“ハレの日”に、甘味が象徴的役割を果たしてきた」という文化的・歴史的な結びつきがありました。

### ひな祭りは「祓い」＋「祝う」 二段構えの行事

ひな祭りはもともと、穢れ(けがれ)を人形に移して流すという厄「祓い」の行事です。その後、女の子の成長と幸福を「祝う」ハレの日という二段構えの行事になっていきました。「祝う」行事に甘いものを供えることは日本の文化の王道なのです。なぜなら砂糖は「特別な日」専用的高级品だったからです。

江戸時代までの砂糖は、非常に高価で、日常では使えない医薬品・滋養品扱いだったのです。つまり砂糖は「健康・長寿・福」を象徴す

る食材でした。女の子の無事成長を願うひな祭りに砂糖を使った菓子を供える習わしが生まれていきます。



### 砂糖文化の結晶ひな祭りの菓子

●菱餅(ひしもち)…白：清浄・雪／緑：生命力／桃色：魔除け・厄除け／甘味＝祝意の可

視化。

●ひなあられ…米+砂糖できている。保存性が高く、配れる祝い菓子

●和菓子(練り切り・落雁)…砂糖があるからこそ成立する「季節菓子文化」

このように砂糖は女性の行事と縁があってひな祭りと「砂糖の日」は後付けでなく自然につながっているといえます。ひな祭り＝甘味が主役の節句。甘味＝砂糖なしでは成立しな

い。3月3日は日本で最も「砂糖が輝く日」。3月にひな祭りと砂糖の日があるのは単に語呂合わせだけでなく文化的な筋が通っているといえそうです。一言でまとめるとひな祭りは「甘さで未来を祝う日」。砂糖は、その願いを形にする素材だったといえます。だから「ひな祭り」「砂糖の日」は偶然ではなく文化の必然だったのかもしれませんが。





## 耳の役割、平衡感覚

### 三半規管とは

3月3日は語呂合わせで、耳の日。耳は「音を聞く」だけの器官ではないことは知っていますね。体のバランスを保つ平衡感覚の役割を担っています。この重要な役割を担っている機能が耳にある「三半規管(さんはんきかん)」で、頭の上下左右の動きを感知して脳に伝え体のバランス調整器官です。

「三半規管」は医学用語で、形・数・役割がそのまま名前になりました。

言葉を分解してみましょう。

①「三」は、三半規管は本数そのものを表し3本あります。前(ぜん)半規管、後(こう)半規管、外(がい/水平)半規管。

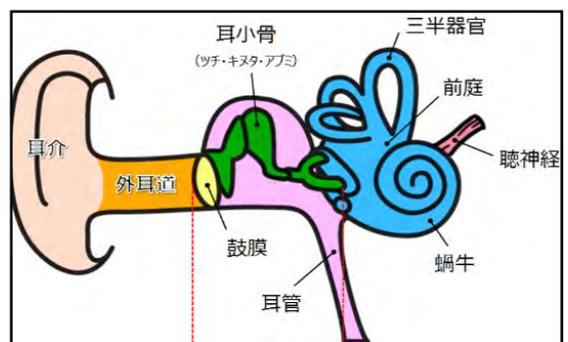
それぞれが上下・左右・回転と、異なる向きの動きを担当します。

②「半」は半円(はんえん)。弓なりの形を指します。三半規管は、どれもきれいな半円状

(C字型)輪っかの半分のような管です。

③「規管」は、チューブ状の構造に規則的に整っている管(くだ)を表しています。

つまり「三半規管」は「三つの、半円形をした、規則正しく配置された管」で、“構造と形”をそのまま言葉にした名称なのが特徴です。



### なぜ三半規管は「3本」なのか？

空間の回転は「3方向」しかないからです。だから 3本あれば上下・左右・回転の動きを全部カバーできるのです。私たちの頭の回転は、必ず次の3つに分解できます。

左右に振る(ヨー)／前後にうなづく(ピッチ)／横に倒す(ロール)。これは 3次元空間の基本回転で、どんな回転でも、必ずどれかが反応します。この結果、私たちの動きは平行に保たれ倒れないのです。

### 三半規管のうち「一本壊れる」と何が起きる？

左右の情報バランスが崩れます。脳が「動い

ていないのに動いている」と誤解します。脳は常に左右を比較して判断します。例えば右が強い、左が弱いと「右に回っている」と判断します。一本だけ壊れると、壊れた側は反応しないから「ずっと回転している！」と勘違いします。結果、起こる症状は目が勝手に動いて強いめまいが生じます。



## 老人性難聴と対策

耳のもう一つの役割は聞くです。今回は、老人の難聴がなぜ起こるのかを探求してみましょう

難聴は高い音から始まります。なぜ「難聴は高い音から」始まるのでしょうか？音を最初に認知する機能の蝸牛(かぎゅう)は、内耳の先頭にあるカタツムリのような形をした聴覚の中心的器官です。これは耳小骨から伝わる音の振動を内部のリンパ液に伝え、基底膜上の有毛細胞がそれを電気信号に変換して脳へ送ります。この機能により音の高さや大きさを識別し、音として認知します。それで、いちばん酷使され・弱りやすいのです。特に、

高い音を担当する細胞は、最前線で一番働かされているので老化が起きやすいのです。有毛細胞は消耗しやすく再生しません。ダメージを受けやすい音の刺激が一番強く届き年齢とともに血流が低下し、騒音の影響を受けやすく高音域から聞こえにくくなってしまいます。結果、言葉がはっきりしない「さ行・た行・か行」が聞き分けづらになったり、周囲は気づいているが、テレビの音量が大きくなっているのを本人は気づきかないという老人性難聴の典型症状が生じます。

## 日常でできる老人性難聴対策

目的はこの3つだけ

- ①音を“聞こう”とする力を保つ
- ②脳の音処理をサボらせない
- ③会話・集中力の疲れを減らす

### ①音さがし体操

やり方(1日5分)。テレビ・ラジオを消す。目を閉じる。聞こえた音を心の中で言葉にする  
例:「時計の秒針の音が聞こえる」、「車が遠ざかる音が聞こえる」、「自分の呼吸の音が聞こえる」

### ②ゆっくり発音体操やり方(1日3分)

小さな声で、はっきり・ゆっくり声に出しつづける

さ・し・す・せ・そ／た・ち・つ・て・と／か・き・く・け・こ

### ③テレビ体操(字幕つき)

テレビに字幕を出す音を少し小さめにする。音+文字を同時に追う。

音だけに頼らない脳の補助回路が育つ。「聞き間違い」のストレスが減る。疲れにくくなる

