

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 120 August. 2015



いいとこ新発見! 街めぐり

新宿駅周辺

大都会の老舗店で出会う
和洋の冷たいスイーツを楽しむ

ヘルチェック 健康サポート

知って安心

熱中症の予防&対処法

ヘルチェック information

新宿のオフィス街にある
2つの健診センター

Healthy Salon

偉大な祖父に追いつきたくて
悩み苦しみ、歩いてきた

中村吉右衛門さん



総合健診センターヘルチェック

偉大な祖父に追いつきたくて 悩み苦しみ、歩いてきた

圧倒的なスケールと厚みのある演技、
そして様々な色合いを持つ
台詞回しの巧さで、観客を酔わせる。
まさに今、円熟の魅力を放つ二代目中村吉右衛門さん。
名優の一家という恵まれた環境に生まれながら、
「いくつもの試練を乗り越えてきた」という、
その人生をふりかえります。



右衛門さん

八代目松本幸四郎（初代松本白鸚）の次男として生まれた時から、母方の祖父にあたる初代中村吉右衛門の養子となり跡を継ぐことが決まっていた。歌舞伎役者としてこの上なく恵まれた環境とDNAを受け継いだとはいえ、その生い立ちが複雑で、そしてあまりにも運命的だった。

戦後間もない1948年、4歳の時、僕は中村萬之助という名前で初舞台を踏むことになりました。その直前に、母方の祖父母である初代吉右衛門の家に連れていかれ、祖母にこう言われたのです。「あなたは今日からうちの子になるんだよ」と。ことあるごとに初代（祖父）の養子になることは言われていました、それがどれだけ大変なことなのか、実はほとんど分かっていたんです。

初舞台の口上で、初代が「この子を養子に迎えて跡を継がせる」と述べ、私は戸籍上も藤間久信という名前から祖父の波野姓に変わりました。小学校の名札の苗字も波野となり、「兄貴と苗字が違うんだなあ」と、養子になったことを実感したものです。

小学校の頃は、授業が終わると忙しい父母に代わって世話をしてくれていたばあやに連れられて、三味線や踊りなどの稽古、舞台のある日は茶屋へ通い、そして週末は祖父の家で過ごすという日々で

した。世間では名優といわれていた初代でしたが、当時の僕にとってはかわいがってくれるお祖父ちゃん。僕が嫌がらずに舞台に出れば、お小遣いやご褒美をくれました。その頃から初代の芸の非凡さが分かるような賢い子だったら、今頃、もっと素晴らしい役者になっていたでしょうね。

役者をやめようという悩み、父の背中に諭される

子役として頭角を現し始めていた10歳の時、偉大なる祖父を亡くし、吉右衛門さんを取り巻く環境は大きく変わる。その7年後、実父と兄（現・九代目松本幸四郎）とともに、松竹から東宝へと移籍することになった。

兄貴は、現代劇やミュージカルでさっそく才能を発揮していました。でも僕はミュージカルに向いておらず、歌舞伎に打ちこみたいと思っていた。あるディレクターから「あなたは周りと合わせることをしないね」と言われたこともあり、現代劇の役者としては異質だったのかもしれない。

自分はいずれ二代目吉右衛門を継がなくてはならないのに、いつまでたっても芽が出ない。そんなふがいない自分が嫌でした。次第に、僕は役者としても求められない、家族としても必要とされていないんだという思いがつのつ

てきましてね。「もう役者をやめよう」と思ったのです。早稲田大学の仏文科の学生でもあったので、文学者か小説家になろうとまで考えていました。

ある日とうとう、父に「フランスへ行つて小説家になりたい」と、つまりは「役者をやめたい」と言ってしまったのです。怒るかと思いきや、父はふっと背をむけて「何にでもなっちゃいな」と言い放っただけでした。

その時初めて、松本幸四郎家と初代亡き後の中村吉右衛門家の両方を、一人で背負っていた父の姿を見た思いがしました。父の気持ちにやっと思いが至ったのです。「自分はやはり歌舞伎役者として、初代のために、そして父のために、も吉右衛門という名を継いでいかなくてはならない。自分が必要とされているのだ」と。目の覚める思いがしました。

初代の偉大さに気づき、芸を継ぐ困難に直面

22歳で二代目として中村吉右衛門を襲名。その4年後、初代の十七回忌の追善興行に、一風変わった口上的一幕が設けられた。帝国劇場のスクリーンに初代の「熊谷陣屋」を収録した映画を上映し、その後吉右衛門さんが口上を述べ、そして初代の当たり役である「熊谷陣屋」の熊谷直実をつと

めるという趣向だった。その芸として役者ぶりは否応なく、初代と比べられることになる。

「比べようもなかった」というのが本当のところ。初代がすごい役者であることは聞いていたが、あろうことか、そういう昔話には尾ひれのつくものだ、あまり信じていなかった。ですが、その映画を見て、やっとなんか真実だと分かった（笑）。今まで見てきた役者さんたちの熊谷直実とは全然違う。そう父に言いましたら、「あの映像は初代の晩年の熊谷だ。体も弱ってきていた。最盛期はあんなものではなかったぞ」と。改めて僕は悟りました。どれだけ大変な名前を継いでしまったのだろうと。

歌舞伎役者の場合、何代も続く古い名跡には、同じように代々続いているご鬘さんたちが大勢いらつしやいます。逆に初代のように、たった一代で人気と名声を築いた場合、その反動で反対勢力も強いんですね。つまりは「つぶさう」とする勢力です。僕もその影響を少なからず受けました。これは襲名する前のことですが、「中村吉右衛門」という名前は、止め名にした方がいいのではないかと記事に書かれたこともあり、初代限りの名前として、今後誰にも継がさない方がいいと。いやあショックでした。僕は

歌舞伎役者

吉村中

なかむらきちえもん

Healthy Salon



芸にゆとりができて初めて、 お客様の心に届く表現が できるのです。

何のために役者になったのかと。ええ、ちよっぴりグレしましたよ。連日、飲み歩いたり(笑)。

鍛錬と修業を重ねて、 円熟の境地へ向かう

このまま東宝については、中村吉右衛門という名前を生かすことができないと、父と兄を残して東宝から松竹へ戻ることを決意した。だが松竹へ復帰するも、現場では「新参者」として扱われる。同じ年

頃、御曹司たちが次々と相応の役に挑戦していく一方で、脇役や年代に合わない老け役をとめなければならぬこともあった。しかし吉右衛門さんは腐らずに稽古し、先輩たちの舞台を見て、役者としての修業をひたすら地道に積み重ねていった。

歌舞伎役者の場合、20代までは役者としての基本を吸収するの一生懸命で、身に付いたものを舞台で表現するところまでいかない

ものです。必要なことが一通り身に付くのが30代でしょうか。さらに人生でも様々な経験を重ね、40を過ぎた頃から、吸収したことを舞台で表現できるようになってくるんですね。

例えば芝居の最中に、お客様がふっと立って出て行かれるのが舞台から見えたときです。20代なら「なぜオレのここ一番という時に出ていくんだ！」と怒り心頭。若気の至りです(笑)。ですが、芸にも気持ちにも余裕が出てくると、「仕事がお忙しいんだろなあ」なんて都合よく思えるようになってくるんですよ。

僕自身も、心身ともに鍛えられ、少しはお客様から評価していただくようになってきたのは、やはり40を過ぎてからだったと思います。

初代の芸と人生を伝えたい 10年目を迎える「秀山祭」

還暦を迎えるにあたり、自身の使命について改めて考えたという吉右衛門さん。初代の芸を次の世代の役者たちに、そして観客の記憶に伝えていかなければならない。そこで初代ゆかりの演目を上演し、その芸と精神を継承するための興行を思い立つ。初代の俳号から、この興行は「秀山祭」と名付けられ、第一回から好評を博した。

おかげさまでこの「秀山祭」も今年で10年目。これで少しは名前を

継いだ責任を果たせたとホッとしております。

初代の書き抜き(役者一人一人に用意された手書きの台詞帖)が、初代の初舞台のものからほぼすべて、我が家に残っております。戦時中は防空壕に入れていたので焼けずにすみました。初代ゆかりの役をつとめるたびにこの書き抜きを見直すのですが、これが実にためになるんですね。10代の頃の書き抜きには、どういう動きをしたか、どのように台詞を言ったのか、非常に細かく朱が入っている。逆に晩年に近づくにつれ、書き込みが少なくなっていくんです。芝居の勉強になると同時に、そんなところからも一人の役者の人生を垣間見ることができ、興味深いですね。

最後に、歌舞伎をご覧になったことのない方に紹介を。歌舞伎では特別に難しいことをやっているわけではないんです。耳慣れない言葉があるかもしれませんが、親子や夫婦の情、主従の立場といった現代の私たちにも重なるような内容が少なくありません。そして、役者とお客様が同じ空間で一つの物語を共有できるのがお芝居の醍醐味です。そのレベルにまで持つていくのが役者の仕事。お客様は理屈抜きで、そこから何かを感じていただければ、これこそ役者冥利に尽きます。



Profile

なかむら・きちえもん

屋号 播磨屋

1944年東京都出身。八代目松本幸四郎(初代松本白鸚)の次男として生まれ、母方の祖父の初代吉右衛門の養子となる。1948年6月東京劇場で中村萬之助を名のり初舞台。1966年10月帝国劇場で二代目中村吉右衛門を襲名。2002年日本芸術院会員、2011年重要無形文化財(人間国宝)に認定される。

●秀山祭九月大歌舞伎

歌舞伎座(中央区銀座4-12-15)

9月2日(水)~26日(土) 昼の部(11:00~) 競伊勢物語 他

夜の部(16:30~) 伽羅先代萩

『競伊勢物語』紀有常 撮影:加藤孝

熱中症の予防&対処法



猛暑や節電などの影響もあって、近年よく見聞きするようになった熱中症。昨年、熱中症で救急搬送された人は全国で約4万人にのぼりました。そこで効果的な熱中症の予防法と対処のポイントを、4つご紹介します。

熱中症の重症度と主な症状・対処

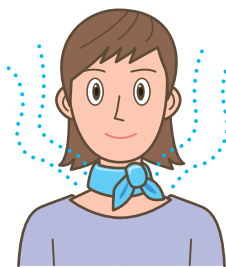
重症度	症状	対処
軽 (応急処置)	<ul style="list-style-type: none"> めまい・立ちくらみ・生あくび 大量の発汗・こむら返り 手足のしびれ・気分が悪い 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所に避難 水分、塩分を補給する
中 (要受診)	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛・吐き気・体がぐったりする 力が入らない・集中力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所に避難し、服をゆるめて体を冷やす 水分、塩分を補給する。ただし、自分で水分を補給できないようならすぐ病院へ
重 (救急搬送)	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない・体のひきつけ(けいれん) 呼びかけへの反応がおかしい 真っすぐに歩けない・体が熱い 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所に避難し、服をゆるめて体を冷やす 水分、塩分を補給する。ただし、意識がない場合は無理に水を飲ませない 救急車を呼ぶ

熱中症の予防・対処のポイント

熱中症の基本的な予防法として、体力、体調管理があります。暑くなる前に日頃から運動をして汗をかくようにしましょう。また、疲労をためず、十分に睡眠をとりましょう。

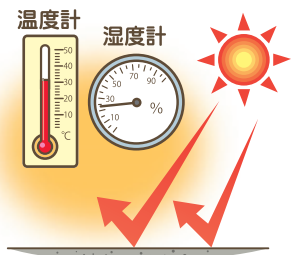
予防 体に熱をためない

外出時は日傘や帽子を利用し、炎天下では太陽光を吸収する黒色系の素材の衣服を避けましょう。ぬらして利用する冷却スカーフで首筋を冷やすのも一つの方法です。



予防 暑さ指数をチェック

熱中症の危険度は、気温だけでなく湿度、照り返しによる熱で高まります。環境省「熱中症予防情報サイト」では、これらを総合的に考慮した暑さ指数「WBGT」を公開しているので、熱中症対策に役立てましょう。



対処 水分、塩分の補給

汗を大量にかいたり、熱中症の症状が出た場合は、水分と共に塩分の補給も必要です。塩分が配合された経口補水液を少しずつ飲むようにしましょう。スポーツドリンクは糖度が高いので、代用するなら2倍程度に薄めましょう。



対処 冷やして体温を下げる

体温を下げるには、太い血管がそばを通っている脇の下、首、足の付け根を冷やします。おでこを冷やすと気持ちは良いですが、体温は下がりません。保冷剤などがなければ、ぬらしたタオルをあてるか、少し水をかけておおぎましょう。



新宿駅周辺

大都会の老舗店で出会う 和洋の冷たいスイーツを楽しむ

高層ビルが立ち並ぶオフィス街、最新のショッピングスポットなど様々な顔を持つ新宿には、多くの老舗飲食店があります。暑い夏にぴったりの老舗の冷たいスイーツをご紹介します。



花園茶寮
宇治金時かき氷



タカノフルーツパーラー新宿本店
沖縄マンゴーパフェ(左)、桃のパフェ(右)



林屋茶園 京・スイーツ
抹茶パフェ

日本有数のビジネス街であり、観光地でもある新宿。この街では、和洋問わず多くの冷たいスイーツに出合えます。

①「花園茶寮」は、「花園万頭」の店舗内にある喫茶。自家製つぶ餡がのった宇治金時かき氷のほか、つるりとした食感の葛ながしも、この季節にぴったりの一品です。

新宿でスイーツといえば外せないのが、②「タカノフルーツパーラー新宿本店」。旬のフルーツを楽しみに親子三代で通うファンもいるほど。

西口駅前の小田急ハルクには和洋それぞれの老舗店が。日本初の本格フランス菓子店「コロンバン」の③「カフェサロン・ド・テコロンバン」のアイスマンブランは、ケーキとアイスと一緒に楽しめるロングセラー。道路に面した1階には、どら焼きが有名な④「時屋」があり、店内ではあんみつなど昔ながらの甘味を味わえます。

日本茶を使ったスイーツなら、ルミネ新宿店 LUMINE1 にあ

探訪スポット

新宿駅周辺

① 花園茶寮



西の市で有名な花園神社近くにある和菓子店「花園万頭」が3年前に改装オープンした甘味処。新宿銘菓の花園万頭も店内でいただける。自家製の餡をたっぷり使った夏季限定の宇治金時かき氷は、この季節の一番人気。冷たく、つるりとした食感の葛ながしもおすすめ。吉野の本葛を使用し、注文を受けてからつくるのもこの店のこだわりだ。

新宿区新宿5-16-15 ☎03-3350-0244 ⑤⑥
10:30～19:00 ⑤⑥ 10:30～18:00 (L.O.閉店1時間前) ⑤無休

② タカノフルーツパーラー新宿本店



今年で創業130周年を迎えた高級フルーツ販売店「新宿高野」が手掛けるフルーツパーラー。上質な季節のフルーツをふんだんに使ったパフェが人気で、夏には桃、マンゴーのパフェが登場する。より多くの種類を楽しみたい人には11種のフルーツがグラスを彩るフルーツパフェもおすすめ。

新宿区新宿3-26-11新宿高野ビル5F ☎03-5368-5147 ⑤⑥ 11:00～21:00 (L.O.20:30) ⑥
1月1日、2月・4月・5月 第三月曜日、9月 第二月曜日、10月 第四月曜日

③ カフェ サロンド・テ コロンバン



日本で初めて本格的なフランス洋菓子を提供したコロンバンが手掛けるカフェ。パナライスにマロンペーストを絞ったアイスモンブランは、コロンバン発祥といわれる。店内は明るく、テーブルの配置もゆったり。駅前で立地も良く、待ち合わせや打ち合わせにも便利だ。

新宿区西新宿1-5-1小田急百貨店ハルクM2F ☎03-3342-0884 ⑤⑥ 10:00～20:00 (L.O.19:30)
※8月時。通常土、平日20:30まで ⑥不定休

④ 時屋



昭和20年代からこの地で営業する老舗和菓子店。材料は国産がほとんどで、人気の白玉クリームあんみつに使われているこし餡、白玉もすべて自家製。甘すぎず最後のひと口まで、飽きずにおいしく味わえる。どら焼きの名店としても知られ、漫画家の藤子・F・不二雄氏がお気に入りだったことでも有名。

新宿区西新宿1-5-1小田急百貨店ハルク1F ☎03-3342-2610 ⑤⑥ 11:00～21:30 (L.O.21:00)
⑤⑥ 11:00～20:00 (L.O.19:30) ⑥不定休

⑤ 林屋茶園 京・スイーツ



京都の老舗茶舗「京はやしや」のカフェ。「飲むだけでなく、茶葉に含まれる豊富な栄養を丸ごといただく」という考えのもと、日本茶を使った様々なスイーツを提供する。人気メニューの抹茶パフェは石臼挽きの宇治抹茶を贅沢に使用。ほどよい甘さと抹茶ならではの豊かな香りを楽しめる。テイクアウトメニューも豊富。

新宿区西新宿1-1-5ルミネ新宿店 LUMINE1 B2F ☎03-3344-2855 ⑤⑥ 10:00～22:00 (L.O.21:45) ⑥不定休(ルミネ休館日に準じる)

⑥ コリアンダイニング五穀亭



韓国かき氷パッピンスは、かき氷の上に小豆、アイスクリーム、フルーツ、白玉などがトッピングされた賑やかな韓国の定番スイーツ。こちらでは富士山の天然氷を使い、ふわふわの食感が特徴だ。天然氷を楽しめるかき氷は、パッピンスのほかマンゴー、抹茶、イチゴの3種類の味がある。13:00～14:30はデザート単品の注文も可能。9月30日まで。

新宿区西新宿2-2-1京王プラザホテル南館2F ☎03-3344-0111 ⑤ 昼11:30～15:00 (L.O.14:30) 夜17:30～22:00 (L.O.21:30) ⑥無休



る⑤「林屋茶園 京・スイーツ」へ。抹茶のアイスクリームやゼリーが盛りつけられた抹茶パフェやわらび餅などがあります。

西口の京王プラザホテル内にある⑥「コリアンダイニング五穀亭」でいただくなら、韓国かき氷パッピンスがおすすめです。小豆などをトッピングしたかき氷で、韓国では定番デザートとして人気です。

冷たいスイーツと、老舗だからこそゆつたりとした時間。大都会新宿で、夏の小さな贅沢を楽しみましょう。

新宿のオフィス街にある2つの健診センター

新宿には、忙しいビジネスパーソンにも便利な「新宿西口センター」、女性専用でリラックスして受診できる「レディース新宿」の2つの総合健診センターがあります。基本健診のほか、気になる部分の検査やアフターフォローを実施しています。それぞれのセンター長に、健康診断の大切さを聞きました。



新宿西口センター



レディース新宿

年に1回の人間ドックは「自分メンテナンス」の貴重なチャンス

働き盛りの年代の方は、自分の体のことを後回しにしてしまいがちですが、この年代は高血圧や糖尿病、脂質代謝異常など生活習慣病のリスクが高まる傾向にあります。生活習慣病は自覚症状がないことも多く、定期的な検査がとても重要です。

ヘルチェックなら、健診だけでなく健診当日に特定保健指導や栄養指導を受けられます。受診後、管理栄養士の話をきっかけに自分の健康や生活に興味を持って、生活習慣を改善した方も少なくありません。

健診で万が一がんなどが見つかったら、早期に発見できれば治療できる可能性は高くなります。大切なのは定期的を受診することです。例えば毎年誕生日に受診すると決めるなど、年に1回、「自分メンテナンス」の機会をつくってはいかがでしょうか。



総合健診センター ヘルチェック
新宿西口センター
センター長
鈴木理恵先生

医師もスタッフもすべて女性 リラックスして受診できます

レディース新宿は、一般的な人間ドックだけでなく、乳がんや婦人科検診といった女性に受けていただきたいコースが充実しています。例えば乳がんは進行が遅く、早期に発見できれば治せる病気です。マンモグラフィや乳房エコー検査では、がんを早期に発見できるため、30代以降の女性は年に一度の受診をおすすめします。

婦人科検診が初めての方にとっては、気後れしがちですが、女性医師と女性スタッフが丁寧に対応しますので、安心してお越しください。

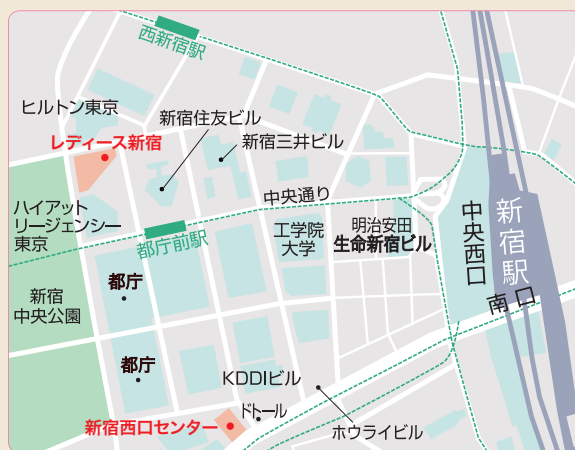
働く女性が増えるにつれて、食生活や生活習慣の乱れによる脂質代謝異常なども目立つようになりました。当センターでも、女性それぞれのライフスタイルに合わせた栄養指導をはじめとしたアフターフォローを行っていますので、ぜひご利用ください。



総合健診センター ヘルチェック
レディース新宿
センター長
加茂比呂子先生

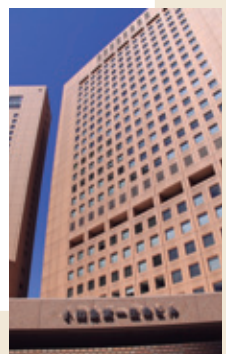
新宿西口センター

西新宿のオフィス街という好立地に加え、午前・午後どちらでも受診できる手軽さから、30～50代のビジネスパーソンが多く受診に訪れます。



レディース新宿

受診者をはじめ、医師やスタッフも女性のみという女性専用施設。ビル高層階にあるため、眺望が良く、リラックスして受診できると評判です。



2016年1月、池袋駅東口に新しい健診センターが誕生します!

最新MR装置による脳ドックや、男女別にご受診いただける快適な空間をぜひ一度ご利用ください。

ご予約
お問い合わせ

東京 (03) 3345-7766 横浜 (045) 453-1150
(電話受付時間 8:30~18:00/日曜を除く)

