

あなたの健康誌

主治医 11月号

No.634 平成25年

ジイ ジント デア 하우스・アールツト
Sie Sind Der Hausarzt
あなたこそ主治医

健康鼎談 俳優 小倉一郎

特集 うまみの正体

トウガラシ

とびらの言葉

ジイ ジント デア ハウス・アールツト
Sie Sind Der Hausarzt

——あなたこそ主治医——

自分のことは自分が一番よく知っている、自分を知っているのは、自分以外にはない筈です。

健康もそうで、健康は私たちの生活そのものによって創られるのです。私たちの健康はお医者さんが創るのでも、薬剤師さんが創るのでもありません。あなたの健康は、あなたの生活、あなた自身が創るよりほかありません。すなわち、あなたの主治医はあなた自身であります。あなたの主治医としてのあなたと共に、健康のことを考え、健康を創る資料を提供するために生れたのが本誌です。その意味で、いささかでもあなたのパイロットの役をつとめることができれば幸いです。

(昭和36年創刊時の言葉より)

主治医 634号 目次

健康鼎談	俳優として、俳人として	6
小倉一郎 辻村直子 横手久典		
特集	うまみの正体	16
和漢薬研究所だより【本物づくり】放射性物質検査結果 22		
数百年皇炎時代の養生手帖	転ばぬ先の杖——としての養生歌	3 遠藤 隆
ドクター榎田の聴診器	癌早期発見への補助に腫瘍マーカー	4 福田伴男
コラム	こんなことが!? 30年前の今月は	4 藤橋 進
インタビュ「主治医」でつくる信頼の輪	いい人みつけた!	12 全国自然薬研究会
薬草の周辺	イチヨウ	14 東京理科大学薬学部講師 和田浩志
あつこの独り言	他人の記憶におじゃまできたらいいな!!	15 高橋 章子
マンガ	松葉町の一頁	19 高橋 玄
おやじの戯言	去る酷暑のなかでの玲瓏透徹な出来事	20 井内清満
ああどうしよう	イヤイヤ期の言葉がけ	20 荒巻シャケ
エッセイ	日々是好日	21 普天間かおり
表紙写真ミニ解説	トウガラシ	22 野崎康弘
ネイチャーウォッチ	東南アジアの森林とくらし	23 林 久晴

元氣川柳

募集中

詳細は「主治医」をご覧ください



株式会社 和漢薬研究所
カポニー産業株式会社

◀このポスターのある薬局・薬店で

赤城山の水と緑が創った 自然薬紹介

■漢方のぬり薬（外用剤）■
 江戸時代の医人、華岡青洲家方を漢方処方として創製した紫雲膏です。「外傷・痔疾・火傷などの止血、鎮痛、肉芽新生の促進や、「しもやけ・あせも・ただれなど」の皮膚疾患によく効きます。



ジュンキコウ

俳人として

俳優
お客様 **小倉一郎**さん

おぐら・いちろう／1951年、東京都生まれ。俳優。幼年期は、鹿児島県薩摩郡下甕島に育つ。1958年、上京。1960年、映画界に入る。数々の映画、テレビドラマ、舞台に出演し、芸歴は53年。俳人としても活躍、俳号は蒼蛙。句集『俳・俳』、『俳だらけ』、『俳彩』、エッセイ集『みんな、いい人』、『僕の日記帳』など、著書多数。



下甕島から、たったひとりで東京へ

横手 小倉さんは、鹿児島県薩摩郡下甕島でお育ちになりました。子どもの頃は、どんなな？

小倉 母は私を産んですぐに亡くなりました。父は結核で東京の清瀬の病院に入院していたので、父の姉である伯母が、私を育ててくれました。2歳上の姉と伯母の三人暮らしでした。

横手 じゃあ、お母様がいない寂しさというのは……。

小倉 なかったですね。物心ついた頃に、お前のお母さんはこういうわけで早く死んじゃって、ということ全部聞いていましたから。それで伯母が母親代わりになってくれましたから、寂しさは感じなかったです。それに、島には母方の伯父や叔母がいて、島じゅうが親戚みたいなものでして。

辻村 下甕島というのは、自然豊かな島だそうですね。

小倉 はい。「ハワイにいくよりも甕島にどうぞぞー」というくらい（笑）。観光大使になつたからいつてるわけじゃなくて。

横手 はっはっは。観光大使をなさっているのですかね。

小倉 ほんとに自然が美しいし、いいところ

俳優として、



聞き手 よこてひさのり 横手久典

カボニー産業株式会社代表取締役社長

今月のゲストには、俳優の小倉一郎さんをお迎えました。小倉さんは、1964年、石原裕次郎主演の映画「敗れざるもの」で本格的に子役デビューされ、青年期には、テレビや映画の青春ドラマに出演して人気者となりました。出演した映画は100本を超え、現在も映画、テレビ、舞台でご活躍です。また、俳人としても才能を発揮され、句集も数多く出版されています。本日は、自然薬アドバイザーの辻村直子先生とともに、子役時代のエピソード、俳優というお仕事などについて、また、健康や俳句のお話などを伺ってまいりたいと思います。

横手 その下飯島を出て、小学校1年生の夏に東京に移られた。これは、どういう事情で？

小倉 育ての母、つまり伯母の娘が「東京で学生結婚する！」というので、母が慌てて東京にスツ飛んでいったのです、反対するため。そうしたら、相手の男の人がいい人で「お母さん、一緒に住みませんか？」と。

辻村 まあ。
小倉 そんなことで、私は電報で呼び寄せられたのです。何と、小学1年生のとき、たつたひとりで東京にきたんですよ。

辻村 船や列車で？
小倉 そう。まず船で串木野に。電車で西鹿見島へ出て、そこから汽車ポッポですね。文字通り汽車ポッポの夜行寝台車でした。旅の途中で座席がベッドに早変わりして。その2段目か3段目で寝ていて、夜、目が覚めてカーテンを開けたら、大阪あたりだったのか、ネオンがすごかったのを覚えています。東京に着いたらそれよりもすごいので、もつとびつくりしましたが。

辻村 小さいのに、おひとりですねえ。

小倉 駅弁売りがいて、果物も売ってました。ベッドが畳まれると4人掛けになるでしょう？ 僕の前に座ったおじさんが、「坊や、ブドウ食べるかい？」って、ブドウを買ってくださいったんですよ。

横手 ああ、いい光景ですね。

小倉 ずいぶんあとになって、この方がテレビに出ていらつしやるので、びつくり仰天し

たんです。何と、あのときの親切なおじさんは、「若いお巡りさん」を歌った曾根史朗（注：旧芸名は曾根史郎）さんだったんだ！と。どこかの巡業の帰りだったのでしょか……。

辻村 へえ。
小倉 それも二十過ぎて、テレビを観ててわかったんですよ。「お母さん、お母さん、この人だよ！」って（笑）。子どものときの記憶力ってすごいな、つて思いました。

横手 そうですねえ。きつと芸能界にご縁があったのですね。



デビュー作は石原裕次郎との共演

横手 そして東京に出ていらしてから、児童劇団に入られた？

小倉 そう、小学校3年生のときに、母の友達に家に遊びにきたんです。僕がチャンバラごっこをやっているのを見て、「この子、東映に入れなさいよ。私が紹介状を書いてあげらわ」って。

しばらくしてから、それをもって東映にいったんです、母と。そうしたら、その日に

カツラつけられて、着物も着せられて。

横手 え、すぐに？

小倉 もちろん、エキストラですが。それから毎日のように東映に呼び出されて、いつの間にか東映のエキストラをやるようになって……、6年生までやっていました。

横手 ほう。

小倉 6年生になったときに、梅宮辰夫さんが、「あそこにおし込んでおいたから、基礎から勉強していい俳優になりな」っておっしゃったんですよ。あそこって何だ？ と思っ

たら、それが東映児童演劇研修所という、東映映画のための子役養成所だったので。

研修期間が2年あって、それを過ぎたらテレビとか映画に出してもらえる、ということでした。でも1年目に、日活から監督がこられて、石原裕次郎さんの映画の子役を探している、と。それで、なぜか私選ばれて。ですからデビューは東映じゃなくて、日活でした。

横手 それが、石原裕次郎さん主演の「敗れるもの」、ですね？ それは何歳くらい？

小倉 撮影中は12歳で、試写会の日が13歳の



誕生日でした。裕次郎さんは29歳。

横手 裕次郎さんの印象はどうでした？

小倉 礼儀正しく、紳士でしたね。それに、私を子ども扱いしませんでしたね。きちんと俳優として接してくれました。

辻村 どんな役だったのですか。

小倉 大会社の社長のお坊ちやまが私で、そこに住み込みで働いているお抱え運転手の橋本君が裕次郎さん。星が好きで、ガレージの上に天体望遠鏡を置いて毎晩星をみているようなお坊ちやまなのですが、脳腫瘍になってしまふ。ふとしたことから自分の余命を知ったお坊ちやまは、橋本君に、生きているうちにいろいろなものを見たり聞いたりしたいから、あちこち連れてつてくれ、と頼みます。そして、最期、見事に死んでいくんですよ。「パパ、ママ、姉さん、ありがとう」と。そして最後には「橋本君ー」といって死ぬんです。裕次郎さんが「坊ちゃん、あんた、本当に偉かった」といって、ポタッと涙を落とす。裕次郎さんがポストンバッグをもって出ていくと、ガレージのシャッターがガーツと降りて、真っ暗になった画面に《完》の文字が出て終わる……。

横手 なるほど！ じゃあ、主演はむしろ小



倉さんじゃないですか！

小倉 いやいや、主演は裕ちゃんと私でしょう（笑）。芸術祭参加作品だったので。監督の松尾昭典先生がおっしゃってました。「裕ちゃん映画のうちで一番入らなかった映画」って。

辻村・横手 ははははは。

小倉 アクシオンはないし、ラブロマンスもない……。でも、原作者の石原慎太郎さんが「弟の映画のなかで一番好きだ」とおっしゃってくださって、松尾先生もすごく喜んでいましたね。

無心の自然体で演じたい

横手 子役の楽しさ、むずかしさは、どんなところにありますか？

小倉 楽しさはなかったですね、苦しさだけでした。

もちろん、裕ちゃんと一緒にできるというのは、ひどくびつくりで、しかも裕ちゃんが大好きでしたから、嬉しかったです。

「敗れざるもの」のときは、調布の日活撮影所までは遠かろう、というので、監督の松尾先生のところにひと月半お世話になったんです。

晩ご飯がすんで、奥様とお嬢ちゃんがお風呂にいくと、先生とテーブルを片付けて明日撮影するシーンの稽古なんです。これが毎晩。そのちっちゃなお嬢ちゃんが廊下を通ったりして、ちらつとそちらをみたりすると、「みるな！ 集中しろ！」と。「ここはどういう気持ちでいってるんだ？」「児童劇団の芝居をするな！」「子どもの芝居をするな！」って。もう眠くはなるし、非常につまらなかったですね。

横手 まだ12歳で、大変だったでしょうね。今は楽しいですか？

小倉 俳優という仕事を楽しいと思ったことはないですね。つらい仕事ですよ。

横手 でも、やっぱりお好きだから続けていらしたのでしょうか？

小倉 いや、ほかにやってこなかったから、これしかできなかつたからですよ。たいしてできないわりに、いまだにやってるんですが、ただ、俳優という仕事は、人を喜ばせたり、感動を与えたり、何かそういうことに少しでも役に立っているんだなということが、

少しずつわかってきましたのでね。

辻村 ファンの方もたくさんいらっしやるでしょう。

小倉 先日、駅前で年配の方に声をかけていただいて、「あなたのこと、みてるわよ」って。で、「あなたの名前、何だっけ？」って(笑)。よく、「一緒に写真撮らせてください」とか「サインしてください」と頼まれて、「今はプライベートですから」と断る方がいますが、私は絶対断らない。だって、プライベートのときでないと会えないわけですから。だから、せめてサインするか、写真を撮るのは当たり前のことだと思えますね。

辻村 だからファンが多いんですよ。

横手 影響を受けた俳優さんは？

小倉 なるべく演技をしないように自然体でありたいと思うのです。それで、全く作為のない演技をされた河村黎吉さん。

《作為のない演技》は小林桂樹さんの言葉で、小林さんからも、もちろんたくさん学びました。それから、三井弘次さん、藤原釜足さん、笠智衆さん。皆さん素晴らしいですね。ああいう方々は、演技しているってふうに見えないんですよ。

横手 なるほど。

小倉 自然体でやりたいと思っけていても、なかなか、これ、むずかしいのです。やっぱり俳優ってね、うまくやろうとか、もつとこのセリフをうまくしゃべってやろうとか、そんなことを考えちゃうんですね。でも、そう



じやなくて、無心でやるのが一番いいんですよ。カメラとかマイクとか意識しないできたら……、これが私の理想ですね。

繰り返した自然気胸の再発

横手 エキストラ時代を入れると芸歴53年の小倉さんですが、体調を崩されたことは？

小倉 ありました。21歳のときに自然気胸をやって、翌年またやって、四十代になつてから3回目。そこでもう手術しようと思ったのですが、ちょうど芝居の演出をしていました。そうしたらまた破けて4回目。結局、舞台が終わった翌日に入院して、手術を受けました。

横手 原因は？

小倉 タバコだといわれました。ヘビースモーカーでしたから、1回目に入院したとき

も、隠れてタバコ吸ってたほどです。肺が破けてるっていうのに（笑）。

それで4回目に手術したのですが、入院当日に最後の一服をして、それ以来一度も吸っていません。スツとやめられました。

横手 それはすごいですね。

小倉 もうその頃は俳句を始めていたのですが、入院中は俳句をたくさんつくりました、ほかにやるのがないから集中できて。入院に感謝ですね。

辻村 タバコが止められてよかったです。何か打ち込めるものがあると禁煙しやすいですね。

体力勝負の俳優の体調管理

横手 で、それ以降は問題なく？

小倉 はい。二十代の最初の入院のとき、渥美清さんが電話で「俳優って体力だからな。大事にしろよ」とおっしゃってくださった。でもその頃はまだわかってなくて、タバコ吸ったりしてましたが、四十過ぎてから、俳優って体力だよなあ、と。

ほかに何もできませんし、これしかないです。やら、やっぱりを大事にしなくちゃな、とやると気がついて、それから食事もバランスよく、野菜もきちんと摂っています。

辻村 それはいいことですね。

小倉 ただ、舞台やるときは持久力が必要で



すよね。何かこう、疲れちゃったな、というときはどうすればいいですかね？

辻村 溜めないことですね。疲れを溜めない。すごく疲れた、という状態にまで体を追い詰めてしまわないうちに、睡眠や休養をうまく取り入れて、浅いうちに戻しておく。そういうことが、健康維持の、ひいては長生きの秘訣ではないかと、私は思っています。

そして、疲れたときはこの紫華^{シカヅキ}がいいですね。シコンという生薬が主で、トウキ、ニンジン、ヨクイニンなどがうまく組み合わせられて、疲れて代謝が悪くなったのを戻してくれる。つまり、出す働きのもと補う働きのもので、それぞれバランスよく入っています。

疲れたときに、紫華^{シカヅキ}2包を松寿仙で飲んで寝ると、翌朝にはシャキッと元気で起きることが出来ます。ぜひ試してみてください。

俳句の世界へ

横手 小倉さんはいろいろな趣味をおもちですが、俳句はもう趣味の域を超えていますよね。始められたきっかけは？

小倉 母がやっていました。それから伯父も。でも、俳句にはずっと興味がなくなりましたね。

正月に舞台をやっていたあるとき、女優さんたちが楽屋で笑っていたんです。それで「初芝居女楽屋の笑ひ聲」という句をつくったら、ある女優さんがたまたま俳句をやっている、「これ、いいわよ。私のいつてる句会にもっていきましょう」と。「どこがいいの？」と聞いたら、「初芝居という季語がめでたい。女楽屋の笑い声がめでたい」と。男楽屋の笑い声じゃ、ちっともめでたくな、と。

横手 なるほどね。

小倉 それで、石寒^{いしかん}太先生がやっている「炎環^{えんかん}」という結社の句会に連れていってくださったんです。そうしたら先生が特選に選んでくださったので、同じように褒めてくださった。じゃあ、俳句をきちんと勉強しようかな、と思つて。以来、もう20年近くやっています。

横手 句集も3冊出していらつしやいますね。

小倉 俳人協会なるものに入つて、俳句の先生も3カ所です。やっています、生意気に（笑）。

横手 いやいや。で、蒼蛙という俳号はどこから？

小倉 最初は瘦軀と名乗っていたのです。瘦せた身体。でも、痩せるといふ字はあまりいい字じゃないなあと思っていたら、脚本家の早坂暁先生が「やせ蛙まけるな一茶これにあり、というのがあるから青蛙はどうか。でも青蛙より、蒼穹の蒼の、蒼蛙がいい」と。僕もとても気に入ったものですから、「それ、いただきます！」と。

辻村 字も、響きもいいですねえ。小倉さんの代表句を、ご披露いただけますか？

小倉 うーん、どれが代表句なのでしょう……。何年か前に、甕島に俳句吟行にいったときの句で、「白きタオルの海を絞りに夏了る」、海水を絞るところを、海を絞るとしてみたのです。

辻村 なるほど。遅夏なんだけれども陽射しがいっぱい、という感じが出ていて、いいで



すね。自然を詠む句が多いのですか？

小倉 そうですね。薄氷と書いて「うすらい」と読む春の季語がありますが、「薄氷のゆふべ吹きたる風の跡」。薄氷に櫛目のような跡が残っていて、ああ、夕べの風の跡だ、と思ったわけです。僕の師匠はこれを一番褒めてくれます。

やっぱり、みたまんまのほうがいいようですね。ひねってつくった句よりも、素直な句がいいみたいです。

辻村 感動がそのまま現われ、また表わされるんですね。

横手 お話は尽きませんが、最後に、これらの目標ですとか、夢ですとか、お話しいた



だけますか。

小倉 幕末から明治にかけて信州は伊那を中心に放浪生活を送った井上井月という人がいます。侍の身分を捨てて乞食みたいになった漂泊と放浪の俳人です。自由律の俳句を詠んだ種田山頭火も尊敬した人で。

この井月の生涯を映画にしようと思っています。脚本も完成していて、井月と山頭火を演じる人も決まっています、今、もつぱら資金集めの最中です。

横手 小倉さんの監督で？

小倉 はい。映画はお金がかかるので大変ですが、何とか頑張つて撮ろうと思っています。

横手 映画の完成を、楽しみにしています。小倉さん、辻村先生、本日はありがとうございました。

●鼎談を終えて

小倉さんは、小さい頃から俳優として様々なお仕事をしてきました。多くの名優との共演を通して感性を磨き、たくさん引き出しをもつようになった方だとお見受けします。

小倉さんの俳句にも、その磨きのかかった感性が光っているように思いました。また、井上井月の映画を楽しみにしています。

映画監督として、俳優として、俳人として、益々のご活躍をお祈りいたします。

次号ゲストは、

筑前琵琶奏者の

上原まりさんを予定しています。