

## 目 次

長寿食を求めて .....	梅 澤 真 樹 子 (1)
ウズベキスタン”弾丸”旅行 .....	藤 枝 律 子 (4)

### 長寿食を求めて

生活科学科教授 梅 澤 真 樹 子

わたくしは栄養士養成校での教員生活のほぼ四半世紀の間、食べものと寿命を研究テーマとしてきました。今回この原稿の依頼を受け、これまでの研究生活を振り返りながら、このテーマにかかわる雑感を綴ることにしました。

#### SAM との出会い

老化促進モデルマウス (senescence accelerated mouse: SAM) との出会いをきっかけとして、わたくしは実験というもののおもしろさに魅入られてしまいました。まず仮説を立てて、それが正しいのかどうかをさまざまな実験手法で証明する。良い結果が出て、自分の考えが間違っていなかったとわかった時の大きな満足感、そうでない結果が出たときは大いにがっかりするものの、別の攻略法を思いつき、再び挑戦して結果を待つときの、わくわくする期待感。なんだかごほうびを期待する実験動物のようでした。寿命の研究では、生まれてから死ぬまでのようすを観察するのは人間では不可能なため、動物、特にげっ歯類がよく使われています。しかし、寿命の短いハツカネズミでさえ寿命は2~3年ですから、その飼育にかかる手間や時間を考えると、当時は研究テーマとして敬遠されがちな分野でした。最近では自動給餌器など便利な機器の開発で研究もしやすくなったようですが、このような中で、ハツカネズミのほぼ半分の寿命である SAM マウスが開発されたことは、寿命の研究がずいぶんとやり易くなりました。さらに SAM マウスは、高齢になると老化アミロイド症、白内障、骨粗しょう症、学習・記憶障害などの人間と同様のいわゆる老化病態を発症するという特徴をもっていました。そのため、寿命研究と共にこれらの老化病態の発症のメカニズムを解明することにも役立つものと考えられ、日本はもちろんのこと、現在ではむしろ海外で大いに寿命研究に供されているようです。

「うめざわさん、栄養士さんなら、SAM マウスを使って、健康で長生きできる究極の長寿食を探してみない・・・」との誘いに乗ってしまい、「究極の長寿食」なんてあるのだろうか、と半信半疑ながらも、マウスにいろいろなダイエットを続けるうちに、栄養によってこれほど明確に寿命や老化病態の発症が左右されるのかという結果に驚きながら、気がつけば25年経っていたという次第です。

## 究極の長寿食とは

じつは、現時点における‘究極の長寿食’はすでに（残念ながら）発見されており、しかも75年も前、1935年にMcCay博士によるものでした。ラットをエネルギー制限した餌で飼育すると制限しないものより40%も寿命が延長したと報告しています。制限したものはもちろん全体の摂取量が少なくなるので、エネルギーと同時にたんぱく質、ビタミン、ミネラルも欠乏するおそれがあり、これらは十分に補給されていました。これまでの研究では、げっ歯類ばかりでなく、酵母、線虫類、蠅（ハエ）類なども同様にエネルギー制限食による寿命の延長が報告されています。

では、エネルギー制限したSAMマウスの平均寿命はどうなったかというところ、制限しなかったSAMマウスより平均寿命は25%延長し、その中でも特に長生きした1割のマウスの平均寿命をみると、さらに長くなり、制限しなかったものの65%も延長され、長寿者（マウス）はさらに長寿となりました。わたくしはこの実験をしているとき、毎日々の餌づくりと投与はけっこう大変な作業でした。エネルギー制限食のマウスはいつもお腹がすいているので、餌をやるために近づくととんできて、餌を両手でつかんでリスのような食べ方をします。そのしぐさがかわいくて、ペットのようないとおしさを感じるようになりました。いつも不思議に思っていたのですが、オスのマウスは複数を同じ箱に入れておくとよく喧嘩をして傷だらけになり、実験に使えなくなることがよくあるのですが、制限食のオスマウスにはまったく喧嘩がみられませんでした。食べものを制限されるとイライラが昂じて喧嘩をしやすくなるのではと思うのですがようすは全く違っていました。食べものと脳の機能についての研究はまだ少ないですが、栄養が脳に与える影響は確実であると考えています。エネルギー制限食マウスは、いつも元気に動き回っており、加齢による脱毛や皮膚のざらつきなどなく、白い毛はそのままでの白さで、皮膚は弾力があり、まぶたはくっきりとし、ルビー色の眼球の輝きは鈍くならず、非エネルギー制限食マウスと同じ月齢とは思えない若さを維持していました。さらに加齢とともに発症する老化アミロイド症（ある種のアミロイドたんぱくがいろいろな身体の臓器に沈着する）で死亡する率が、非エネルギー食群が58%に対し制限食は18%に抑えられました。

## 人間ではどうか

今後注目したいことは、現在米国で人間に最も近い霊長類のアカゲザルを使ってエネルギー制限食による寿命の実験が行なわれていることです。アカゲザルの平均寿命は27歳くらいであり、7歳から14歳の大人のサルに1日およそ700kcalの非エネルギー制限食またはその70%である1日およそ500kcalのエネルギー制限食（しかしビタミンとミネラルは同量）を与えて育てています。まだ最終結果はでていませんが、エネルギー制限食のサルは、平均寿命の27歳くらいになっても非制限食のサルよりも外観がとて若々しく、さらに非エネルギー制限食では、糖尿病、がん、心疾患、脳萎縮などの加齢に関連する病気で死んだサルが37%に対して、エネルギー制限食のサルは13%であると報告されており、老化により発症しやすい病気の発症が抑制されていることが示唆されています。アカゲザルは40歳くらいまで生きるものがあるので、実験はずっと続けられるようです。当然一代の研究者でできることではなく、このような長期実験がなされるというのは、さすが米国らしいと思います。

## 長寿のメカニズム

ではなぜエネルギー制限は生きものの老化を抑制し、寿命を延ばすのか、そのメカニズムについてはまだ明らかではありません。しかしいろいろな仮説があげられていますので、その中の一部を紹介すると、ひとつは、実験動物は過食であるため、それを制限したら普通の適正な量になるので寿命が延びたようにみえる。だから寿命延長効果ではないという説です。しかし非エネルギー制限食をコントロールした場合も寿命が延びたのでこの説は消えました。次は、代謝すべき食物の量が少ないため消費酸素量が少ないので、活性酸素の発生量が減る。元来、活性酸素は生体物質の損傷を起こさせるものであるため、活性酸素の減少は生体への損傷を起こす速度が低下するため、その結果老化を遅らせる。さらには、エネルギー制限や熱ショックなどの軽いショックは生体に良好な効果を与えることが知られています。ショックへの耐性が亢進することから、ストレスから生体を守ることは寿命を促進するようにも働くはずであろうと考えるものです。その他にもいろいろな仮説が提案されており、そのメカニズムの解明に多くの研究者が挑んでいます。興味のある人は、本学の図書館に所蔵されている書名を最後に挙げておきますのでまた読んでください。

## 未来に託す

しかし現代のように、おいしいものが豊富にある時代にエネルギーを70%に制限した食事をしようと思っても実行はなかなか難しいものです。むしろ人間は、身体によいとされる何かを食べて寿命を延ばしたいと考えるようになりました。サプリメント、栄養素などの強化食品、健康食品、特定保健用食品などの需要が増え続けているという今日の様相は、健康な長寿をめざすためのもっとも単純な方法の逆を行っているという、なんとも皮肉なものになっているのではないのでしょうか。地球規模での環境の変化が進行する中で、私たちの未来の健全な食生活はどのようになるのか、正しい方向に進むことを、本学から巣立つ栄養士たちに託したいと切望する次第です。

### 【長寿と食生活に関する本学所蔵の参考図書】

・「寿命と栄養」中川一郎著 第一出版 1986.1

日本における寿命そのものについての本質的研究がまだ緒についたばかりのころに発刊されたものであるが、栄養療法が寿命にどう影響しているのか、このころまでに発表された基礎的データが示されている。生存曲線、寿命に及ぼす因子、平均寿命、長寿村などの寿命についての総論および、妊娠・授乳期から老年期までのライフステージにおける栄養の寿命への影響を各論として、動物実験方法やヒトへの適応なども含めてレビューされている。

・「データでみる百歳の科学」鈴木信著 大修館書店 2000

100歳以上の人を百寿者と呼び、生い立ち、日常生活、栄養状態、心身の状態、遺伝因子などから分析している。特に長寿者が多い沖縄の高齢者が対象とされており、自然環境とともに人的環境の良さが強調されている。生活状況や身体の生理的機能などの詳細なデータがわかりやすく説明されており、読みやすい。

・「人生100年のGOL 食事学—食事が変わるあなたの寿命・健康・そして病気—」藤沢良知著 家政教育社 1996

これからの少子高齢化社会に向かって、食生活の変化から生じる健康栄養問題をさまざまな

白書や調査から抽出して警告している。その中で特に栄養的な問題点をどのように克服するか、具体的な処方提言している。

・「栄養とエイジング」 木村修一・小林修平監修 日本国際生命科学協会編 建帛社 1993  
エイジングによる身体組織の変化と栄養との関わりについて述べている。わかりやすく分野ごとに短くまとめているので読みやすい。さらに高齢者の食事の実際面である食欲、味、咀嚼などの重要な側面についての記述は興味深い。

・「長寿と食生活」 木村修一・小林修平監修 日本国際生命科学協会編 建帛社 2000  
ある国の健康、栄養改善を図るには、その国の伝統や習慣に基づいた食パターンを知らなければならぬ。日本、東南アジア、米国、欧州などの食パターンの変遷とエイジングへの影響について、高齢者の栄養状態などを含めて述べている。さまざまな国の伝統的な社会形態が近代化により変化していき、そのことが高齢者の食生活に大きく影響することがデータによって示されている。

・「アンチエイジング・ヘルスフードー抗加齢・疾病予防・健康長寿延長への応用ー」 水島裕監修 サイエンスフォーラム 2008  
ワインやハーブのアンチエイジング機能、認知症やストレスに関わる脳機能障害を予防するブレインフードと呼ばれる薬草の話、魚油による攻撃性やうつ病の抑制効果など知的食品栄養学のハンドブックである



## ウズベキスタン”弾丸”旅行


法経科講師 藤枝 律子

「私、結婚することになりました。それで、もしよかったら結婚式に出て下さい。」ウズベキスタンからの留学生Sソトさんにこう言われたのは、五月の末のことだった。彼が日本に来て以来、日本語の勉強や文献探しを手伝ったり、論文の日本語を手直ししたりするチューターをしてきた関係で招待されたのだ。どうしよう。返事は保留した。私にとって、ウズベキスタンはほとんど未知の国だ。知っている地名はサマルカンドとタシケントぐらい。イメージするのはシルクロードとオアシス、そして頭の中で流れる曲は久保田早紀の『異邦人』(我ながら古い)。しばらくしてから、彼の指導教官であり、私の指導教官でもあるI橋先生に「どうされますか？」と尋ねてみたところ、「行くわけないじゃん。」と即答されてしまった。それで今度は、チューターを引き継いでくれたY田さんに相談することにした。彼女も招待されていたのだ。どうしよう、どうする？と話し合った結果、二人なら何とかかなるかも。ウズベク語はおろか、ロシア語すら話すことも読むことも出来ない二人でどうして何とかかなると思ったのかは定かでないが、とりあえず行ってみよう、ということになった。

その時はまだ、二人で結婚式に出席して、その前後の日にはタシケントかサマルカンドの街をぶらぶら歩き、バザールの店をひやかし、その街で暮らしている人たちが利用するスーパーマーケットで買い物をし、疲れたらその辺りのカフェで道行く人を眺めながらお茶でも飲んで

ゆっくりお喋りしよう、という「ぶらりウズベク二人旅」になるはずだったのだ。ところが、Sゾトさんに結婚式に出席することをメールで告げて、二、三日たっただろうか、突然Y田さんから電話がかかってきた。「行くわけないじゃん。」と言っていたI橋先生がウズベキスタンに行くことになったとか。名古屋大学在学中に急逝した伊藤康祐君の遺志を元に創設された基金がタシケント法科大学に書籍を寄贈することになり、その贈呈式が催されることになったために、CALE(名古屋大学法政国際教育協力研究センター)のセンター長として贈呈式に出席することになって、結婚式はそのついでに出席することにしたのだとか。じゃあ、私たちがウズベキスタンでの予定は別々だけど、行き帰りの飛行機と結婚式への出席ぐらいいは同じということで出かけましょうと、CALEの方に予定を組んでもらうことにした。ビザの取り方や、どの飛行機のチケットを予約すればいいのか等を教えてもらい、準備を進めているうちにスケジュール表が送られてきた。何箇所かは一緒に行動することになっていた。あら、けっこう朝早く移動しなきゃならない日があるのね。でも、それさえ我慢すれば、あとはのんびりできそう、と思っていた。この時になってもまだ、食事の時間はたっぷりなのに、寝る時間はほとんどないというメチャクチャな弾丸ツアーが待っているとは予想もしていなかったのだ。

#### 第一日目「ウズベキスタンに到着」

 セントレアからタシケントへの直行便はなく、ソウルから乗り継いでタシケントへ向かう。タシケント空港に着いたのは、夜の10時頃。スーツケースを受け取ろうと待っていると、荷物がゴロゴロと転がり出るとは、ベルトコンベアーに乗っかっていく。係員がいないので、ベルトコンベアーに乗りそこなった荷物を拾ってくれる者がいない。そこで、乗客同士で荷物を拾ったり、手渡ししてあげたり助け合うことになる。日本の空港じゃ考えられない光景だ。

空港に迎えに来てくださったタシケント法科大学にある名古屋大学日本法教育センターの方々の案内により自動車ホテルに向かう。タシケントの道路は広い。片側三車線ぐらいいはありそうだ。「ぐらいい」というのは、そもそも車線をはっきりと引かれていないからで、追い越し車線などという区別もなさそう。だから、右からでも左からでも、追い越し自由。そして、昼間は、行きかう自動車をものともせず、歩行者がその広い道路を横断していく。ここには、道路交通法というものはないのか。飲酒運転はどうなのか。「ウォッカ1本程度なら運転するけど、さすがに2本だと運転しないよ。」とは、元留学生で今は名古屋大学の現地事務局職員をしているAマルさんの言(いや、ウォッカの本数の問題ではないのだけれど)。他のウズベク人でも、日本の罰金に話が及ぶと、「そんな高額な罰金なら、車一台買えるよ。」と笑う(だから、そういう問題でもないのだけれど)。

広い道路のあちこちに凸凹がある。それどころか、穴ぼこもある。そこを何の躊躇もなく、自動車は猛スピードで走っていく。思わず「公の営造物の設置又は管理の瑕疵(国賠二条)」とつぶやく。こんなガタガタ道は久しぶりの経験だ。キャンプ場へ向かう舗装されていない道を走って以来だ。首都タシケントの街中もこの調子なのだから、他の道路は推して知るべし!であろう。ウズベキスタンからの留学生は、こういう道路に慣れているので、日本の凸凹のない道路を走ると、あまりに揺れがないためにかえって車酔いをするらしい。

ホテルに着くと、センターの方が予め両替しておいてくれたウズベキスタンのお金を受け取った。スーパーのレジ袋から、ドサドサと札束が取り出される。それをUS100ドルと交換す

る。無造作に輪ゴムで束ねられているのは、この国で最高額の紙幣1000スム。二束ほどの札束を受け取ると、急に大金持ちになった気分がするが、日本円にしてせいぜい8000円程度である。ガイドブック『地球の歩き方(中央アジア・サマルカンドとシルクロードの国々)』によると、紙幣は数種類、硬貨も数種類あるはずなのだが、超インフレのため、1000スム紙幣以外はほとんど使えないようだ。実際、スーパーマーケットで買い物したとき、おつり代わりに飴玉をもらった人もいる。私もチョコレート等を買って、1000スムを66枚、つまり6万6千スムを払った。すごい大金のように感じるが、日本円にすると3000円程度。だから、この国では財布は持たない、というか財布は役に立たない。おじさんの持つようなセカンドバックに札束を放り込んでおくか、ポケットに突っ込んでおくしかないのだ。

もらった札束を私も巾着袋に突っ込んで、部屋に入る。もう夜中の12時近くになっていた。明日はサマルカンド見学。7時発の特急レギスタン号に乗るために、朝6時半にはホテルを出発しなければならないそうだ。のんびり旅行のはずだったのに、おかしいなあ。

## 第二日目「サマルカンドへ」



特急レギスタン号は、テレビ番組『世界の車窓から』でよく見るようなコンパートメント式の列車だった。廊下があって、数人掛けの個室がある。タシケント駅は立派な建物なのだけれど、残念ながら写真を撮ることはできない。この国では、空港や駅で写真撮影は禁じられているのだ。この国には、まだ、ところどころ、旧ソ連の残滓が見受けられる。入国するときの税関申告書には、持ち込む所持金の正確な金額を記入しなければならないし、出国するときにもまた所持金を申告し、入国時の金額よりも増えていることがないようにしなければならない。また、宿泊するホテルで滞在証明書を受け取り、失くさないように気をつけなければならないし、常にパスポートを携帯している必要がある。

ゴトン。特急レギスタン号は、タシケント駅を何の前触れもなく、いきなり発車した。車窓から見える風景は、雲ひとつない青空に、広い広い大地。意外にも緑が豊かだ。牛がのんびり草を食っていたり、川で水を飲んでいたりする光景が、そこかしこで見受けられた。3時間半でサマルカンドに到着した。

絨毯工場を見学する。プーチン氏とか小泉さんとか各国のお歴々の見学写真が飾られている。この日は休日で、実際に働いているところは見られなかったが、どのように作られるのか説明をしてくれた。細い糸を巧みに鉤針に引っ掛けては結んでいく。絨毯の僅か数十センチを作るのに一ヶ月を要するという。気が遠くなるような作業だ。若い女工さん達が目を凝らしてずっと座りっぱなしで働いている光景を思い描く。値段は高い。A4サイズの絨毯でも日本円にして万単位になる。この絨毯を作る女の子たちが自分で買って自分の部屋にこの絨毯を敷けるようになることはないだろう。「女工哀史」。誰ともなく、この言葉が口を継いで出る。

この絨毯工場で、ここはもちろん、ここ以外の場所のどこにでもある物が日本の常識とは異なっていることを知った。階段の段差だ。何故なのか分からないが、これ以後もあちこちで上り下りすることになる階段が高さと幅がまちまちなのだ。階段の段差は一定で、そしてもちろん階段の一段一段の幅は一定であって当然だというのが日本の常識だと思うのだが、この国ではそれは通用しない。段差はまちまち、幅もまちまち。だから、トントンリズムをつけて階段を駆け下りたり、駆け上ったりするのは危険だ。止まっているエスカレーターを上り下りすると高さが違って、変なところで強く踏み込んでしまったり、つまずきそうになったりす

るが、あれを思い出していただきたい。ただし、エスカレーターの場合は、規則正しく徐々に高さが変化し、幅は変わらない。ウズベキスタンの階段には、そのような法則性はない。いたって気まぐれに段差が大きかったり小さかったりし、幅も狭くなったり広くなったりする。

絨毯工場見学の後は、ウルグベク天文台跡を訪ねる。ウルグベクはチムールの孫で、政治家であり優れた天文学者だった。ガリレオ以前に惑星や恒星について実に正確な観測をしている。また、1年間という時間について現在計算されている時間とほとんど誤差がない数値を計測している。コンピュータはもちろんのこと、望遠鏡もない時代のことだ。こんな高度な科学知識と技術を持つ人を生み出した国なのに、なぜ日常使用する階段の作り方がいい加減なのだろう。

サマルカンドのお昼ご飯は、大体1時ごろからとか。ピーツのサラダが甘くてシャキシャキしていておいしかった。ヨーグルトであえたキュウリのサラダもおいしい。この時期はまだ暑いですが、ブドウ棚の木陰に入ると、日本と違って湿気がないので涼しく感じられる。しかし、閉口するのがハエの大軍だ。ハエを手で追い払っているのは私たち日本人ぐらいで、ウズベクの人たちはほとんど意に介していない様子だ。前菜だけでもかなりの量で、牛タンが出てきたところで、既にお腹がいっぱいになってきた。ブドウ棚から降りてきたネコちゃんに、こっそりお肉をおすそ分けする。一般家庭での御呼ばれの話だが、出された皿の中身を全て平らげてしまうと、まだ足りないのかと思って次から次へと料理を出されてしまうらしい。ここでも次から次へと料理が出てくる。もうメインの羊肉あたりでギブアップで、残りは帰りの列車で食べることにして包んでもらうことにした。

食事の後は、レギスタン広場へ向かう。行ってびっくり。ガイドブックや絵葉書などの写真もここから撮影しました、ここが写真撮影のベストポイントです、とでもいう場所に、巨大な特設ステージが設けられていて、絶好の撮影ポイントから写真を撮ることができない。今年は独立20周年という節目の年であり、9月1日がその独立記念日ということで、この広場で何かイベントがあったらしい。しかし、こんなところに写真撮影を邪魔するかのようには特設ステージを設けなくてもいいのに。イベントが終了したのなら、さっさと撤去すればいいのに、と考えるのは日本人の感覚なのかもしれない。

レギスタン広場から、メドレセ(神学校)やモスク巡りをして、シヨブ・バザールに入る。もちもちしたサマルカンドのナンやドライ・フルーツを売っている店が、ドーム状の屋根の下に並んでいる。どこか万博か何かの博覧会の会場が思い出される。どのお店の人も気さくに試食していくように声を掛けてくれるし、写真を撮ろうとすると、模様が描かれたナンをよく見えるように掲げてくれたりする。歴史的建造物を見学するのもいいが、このような日常の世界を垣間見るのも楽しい。干しぶどうは、よく乾燥しているものは甘みが強く、新鮮なものは酸味が残っていて、どちらもおいしい。

午後5時に、タシケント行きのレギスタン号に乗車する。列車は定刻に発車した。もちろん、何の前触れもアナウンスもなく。予定では、8時半の到着なので、晩御飯に何を食べようという話になる。ウズベク料理がいいか、それともあっさりした料理がいいか。ウズベキスタンの料理は、おいしいのだがとにかく脂っこい。だから、この国の中年以降のおじさん達は、まるで妊婦さんのようにお腹が突き出ている。メタボ検診を受けたら叱り飛ばされそうな体型だ。太っていることが、富の象徴なのだから仕方ないのかもしれないが、健康にはよくなさそう。お昼にウズベク料理は食べたが、あっさりしたものがいいということで意見が一致した。この国で、あっさりした料理というのは、中華料理か韓国料理だそうで、それは日本人の感覚が

らすると随分違うのだが。じゃあ、韓国料理にしようと話が盛り上がっているところで、突然、何の前触れもアナウンスもなく、駅でもないところで列車が止まった。

しばらくすると、その車両担当の係員らしき女性が、一言も発せず、チーズとハムのスライスをのせたパンのバック詰めとペットボトル飲料を配りだした。もう夕食の時間間近だし、なんて親切かと、思ったのは大間違い。こんなことは初めてだ、この停車はかなり長引くのではとI橋先生。その予感が的中した。結局、一時間半以上、止まったままだった。その間に、車外は暗くなり、のんびり草を食べていた牛さん達は、いつの間にか家へ帰ってしまっていた。うらやましい。停車中は電気も来ないのか、冷房もストップし、車内は蒸し風呂状態で、ひたすら扇子で空気をかき回して過ごすしかない。日本だったら、定刻どおりに動かないことにお詫びのアナウンスが入り、なぜ止まっているかの説明があるところだが、そんなものは一切ない。というか、アナウンスの入る装置がない。この国の人たちは慣れているのか、我慢強いのか、係員にくっつくことはない。なぜか陽気に廊下を走り回って騒いでいたりする。後で聞いたところによると、独立記念日に間に合うように、新しい高速列車を走らせるための突貫工事があったらしく、その工事が原因だとか、あるいは走らせ始めたのはいいが、その列車がこの列車の前で止まってしまったのだとか。

タシケントのホテルに着いたのは夜の11時過ぎ。もちろん、韓国料理は諦めるしかない。しかも、ホテルのそばの片側三車線もあるような道路がいきなり、コンクリートのブロックとフェンスで封鎖されていた。なんでも、近くにある国立図書館が、これも独立記念日に合わせて新装オープンしたらしく、そのお披露目に大統領が出席することになり、そのために付近の道路が封鎖されたい。こういうこともよくあるようで、この国の国情を物語っているようだ。「カリモフ大統領が…」なんてうっかりその辺りで雑談しようものなら、どこで誰に聞かれているか分からない。日本語で「大統領」とだけ言っていれば、現地の人には分からないから大丈夫とは、まるでハリー・ポッターの「名前を言ってはいけないあの人」みたいではないか。

インターネットがなかなか接続できない。ツイッターをしようとしても、できない。ジャスミン革命を恐れているのか、パソコン通信はかなり制限されているようである。タシケントの街は、ゴミも落ちておらず、都市でよく見かけるようなシャッターや壁への落書きもない清潔感がある。これは街の人たちのモラルの高さかと思っていたが、どうやらそうではなさそうである。落書きをしようものなら、どうなるか分からないのだろう。落書きという行為は決してほめられたものではないが、それができるということは、自由の度合いが高いということなのかもしれない。この国の人たちは見事に管理統制されている。この国は大統領による独裁国家の色彩が強いということに改めて気づかされることになった。「ビッグ・ブラザー」。ジョージ・オーウェルの『1984年』がふと頭をよぎる。

### 第三日目「再びタシケントにて」

今朝は、少しゆっくり眠っていることができた。とはいえ、8時には、朝食をとる。ホテルでバイキング形式の朝ごはん。フルーツがおいしい。この国のメロンやブドウは、乾燥した国で育っているのに、とてもみずみずしい。そして甘みが強い。メロンは、日本の瓜に近いけれど、もっともみずみずしくてもっと甘い。ブドウは、レディフィンガーといい、マスカットやピオーネを細長くしたような楕円形をしている。おいしいので、ついつい食べ過ぎてしまうが、日本人が食べ過ぎるとお腹を壊してしまう。メロンは三切れ、



ブドウも10粒は超えないようにと自分で制限しながら食べることにする。

午前中は、メドレセ(神学校)を改造した工房見学をする。小さく区切られたそれぞれの部屋で職人さんが、手作りの工芸品を製作し販売している。木彫りの菓子鉢や、コーランをのせる書見台は一枚の板から作られている。ぺちゃんこなのに、取っ手になるところを持ち上げると菓子鉢になり、書見台も組み立て方によって数種類のパターンで立ち上がる。まるで立体式のパズルのよう。こんな複雑な形を器用に作り上げることができるのに、なぜ階段はいい加減なのだ(しつこい)。木の小箱の表面には太陽や花をモチーフにした細密画が描かれている。その細かさ、色彩の美しさに驚く。こんな細かくて精巧なものが作れるのに、なぜ階段は…(我ながらしつこい)。愛知万博のパビリオンで工芸品の製作を実演していたという職人さんがいたので、記念写真をいっしょに撮ってもらった。

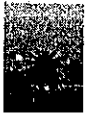
昼ごはんは、ロシア料理店で。ここでもまたハプニングがあった。午後には大学で書籍の贈呈式があるから、食事は早目に済ませたいということで、ビジネス・ランチを皆で注文することにした。スープとサラダとメインの料理と食後のお茶というメニューなので、それぞれ好みのスープやサラダ、肉料理を注文した。すると、いきなり食後に出るはずのお茶が来た。おかしいねえと言いながら、お茶を飲む。先ず出てくるはずの水がなかなか来ない。おかしいなあと言っているうちに、スープが来た。次にサラダが来たが、6人で注文したのに5皿しか来ない。6人で5皿のサラダを分けて食べていても、水は来ない。催促すると、水のペットボトルは来たが、それを飲むコップはいつまで待っても来ない。仕方ないので、元留学生のAマルさんが自分で取りに行ってくれた。しかし、手ぶらで戻ってきた。このテーブル担当の若いウェイターさんに自分で持って行くから待っていてくれと言われたという。しかし、待っていても持って来ない。コップは来ずにメインの肉料理3皿が来た。サラダはまだ5皿のまま。しかし、運ばれてきた肉料理はどれも頼んだ覚えがないものばかり。担当のお兄ちゃんを呼んで、注文が間違っていることをAマルさんが説明するが、お兄ちゃんは自分が書いた注文用紙に、この料理が書かれていると譲らない。そりゃあなたが間違っただけだからよ、と思うが、絶対に非を認めない。この3皿は持っていかないし、コップは持って来ない。もう一度、お兄ちゃんを呼んで、埒が明かないので、支配人を呼べと言う。しかし、その支配人も決して来ない。多分、お兄ちゃんの注文用紙には書かれていないからだろう。次に、なぜか付け合せのはずのマッシュポテトが、3人分ぐらい山盛りで出て来る。ビジネス・ランチなのになぜ大皿なのだろうと不思議がって尋ねると、さすがにこれは引っ込められた。また肉料理が運ばれてきた。今度は確かに注文したものではあるが、数が間違っている。またお兄ちゃんを呼んで文句を言う。すると、彼は今日がアルバイト初日で慣れていないのだから、何とかしてくれと言う。ただ絶対に謝ろうとはしない。何とかして欲しいのはこちらの方である。頼むからお昼ご飯を食べさせて欲しい。そうこうしているうちに2時間が過ぎてしまった。このころには、スープと5皿しかないけれど分量の多いサラダと、そしてお兄ちゃんとの笑えるやり取りで満腹になってしまった。Aマルさんの交渉により、勘定をまけてもらって店を出た。Aマルさんは恐縮して、いくらなんでもこんなことは初めてだと言うが、いやいや面白いものを見せてもらった。

タシケント法科大学に向かう。校舎は19世紀に建てられた立派なもので、レンガ造りのいかにも学問の府といった趣がある。ここでは、階段もさることながら、トイレにも驚かされた。古い校舎で、しかもかつては男子学生しかいなかったのだからトイレはあまり良くないだろうというのは予想がついたが、入ってみてびっくりした。鍵がかからない。ただ床に穴が開いて

いるだけ。トイレトペーパーはもちろんのこと、ない。水洗らしいのだが、紐を引っ張っても水は出ない。でも、これ以後、ここは、まだましだったということが、徐々に分かってくる。できるだけトイレはホテルで利用しようとしたのだが、それでもどうしてもそうはいかない場合がある。トイレのドアを開けては、ギャツとなったり、ウワツとなったりするのは辛かった。日本でも、そしてわが家でも、つい三、四十年前までは汲み取り式のトイレというよりは便所だったのに、もうそんな生活には戻れなくなっているのに気づかされた。

書籍贈呈式の会場設営をお手伝いしたら、Y田さんと私は関係者ではないから、お暇して、街をぶらぶら歩きたいと思っていたら、なぜか会場のテーブルには私たちのネームプレートまで並べられていた(キリル文字なので何と書いてあるかさっぱり分からなかったが)。えっ、話が違ふと思ったが、そのまま会場に居ることになり、そして引き続いて行われた日本法教育コース修了生の修了式に立会い、修了生たちのお茶会に出席し、さらには法科大学の学長や学部長たちとの夕食にまで招待されることになってしまった。連中は(おっと失礼)彼らは、敬虔なイスラム教徒であるはずなのに、ビールはもちろんのこと、ウイスキーやウォッカをストレートでぐいぐいガバガバ飲み、こちらにまでそうするよう強要する。旧ソ連時代を経験している世代以上は、お酒をよく飲むのだが、その時代を知らない若い世代は、厳格にイスラム教の戒律を守ってお酒を口にしないのだそうだ。是非とも若い世代の人たちには、一生その戒律を正しく守っていただきたい、と思った。

#### 第四日目「いよいよ結婚式」



ウルゲンチ行き朝7時発の飛行機に乗るために、5時半にホテルを出発する。ウルゲンチのホテルに荷物を置くと、そこから南西にある世界遺産ヒヴァの街に向かう。この街は城壁に囲まれていて、その内部には、未完成の青色のミナレット(円塔)や、古い宮殿、メドレセや霊廟等がある。完成したミナレットもあり、その一つにはてっぺんまで内部のらせん状の階段で上ることもできる。もちろん、その階段は段差も幅もバラバラのしかも木造だ。上からは、城内だけでなく、さらに外側の城壁やその外の平地も見渡すことができ、眺めはすばらしい。迷路のような城内を歩き回るが、とにかく広い。この城内を全て巡るには何日間かかかるらしい。

ヒヴァ見学を終えると、一旦ホテルに戻って、結婚式に出席するために着替えをする。着替えといっても、日本の結婚披露宴に着る様なフォーマルな服装は必要ない。お出かけ着程度でいいのだそうだ。ウルゲンチの街から車で、舗装されていないガタガタの道を上下左右揺さぶられて、一時間かけて、Sゾトさんの故郷の村に向かう。

到着したのは夜の7時頃。披露宴の会場はDisco Barと書かれた看板があるお店の中庭というか広場というか。屋外に60程のテーブルがずらりと並んでいて、もうお客たちは談笑し、飲んだり食べたりしている。一つ一つのテーブルを10人ぐらいが囲んでいるから、600人ぐらいが出席していることになる。結婚式は村中総出でお祝いする一大イベントなのだ。日本の披露宴のような堅苦しさはなく、皆が思い思いに食べ、飲み、お喋りしている。子ども達のはしゃぎまわっている。プロの司会のおばちゃんがマイク片手にしゃべりまくり、楽団が賑やかな曲を演奏し、歌手が歌い、そしてダンサーが美しい衣装を着て踊っている。ダンサーがひとしきり舞い終わると、皆も立ち上がって、歌と音楽に合わせて踊り始める。私たちが誘われて、見よう見まねで踊ることになった。ウズベク旅行の予習にと、出発前に中山恭子さんの『ウズ

ベキスタンの桜』(KTC中央出版)を読んだが、そこでやはり中山さんも結婚式に出席する機会があって、そのときの自分の踊りがどうも阿波踊りにしか見えなかったことが書かれていた。私の踊りもやはり阿波踊りだ。

ひな壇にSゾトさんと花嫁さんが座っている。真面目で物静かなSゾトさんにお似合いの、おとなしい控えめな感じのかわいい花嫁さんだ。親の決めた結婚らしいのだが、この辺りではそれは普通のことらしい。戦前戦後あたりの日本のようだ。でも、結婚式に初めて会ったというわけではなく、日本に居るSゾトさんとウズベキスタンにいる花嫁さんとは、フェイスブックでいろいろとやりとりをしていたようで、その点が現代的だ。

翌朝の出発が早いので、11時前にお暇をする。また凸凹でしかも辺りは真っ暗な夜道を自動車でウルゲンチの街へと向かう。途中で、急停車した。タイヤがパンクしたので修理するから降りてくれと言われる。こんな真夜中のしかもあたりに民家もない真っ暗な道で、と思ったが、外へ出て、思わず息を呑んだ。まるでプラネタリウムの中にいるみたいだ。満天の星だ。地平線間近に北斗七星が横たわり、カシオペア座が北東の中空にあり、天頂には、夏の大三角が輝き、白鳥座が大きく翼を広げている。そして、何十年ぶりだろう、天の川を見た。パンクに感謝。Sゾトさんの結婚式に感謝。

#### そして最終日



タシケントへ戻るために、ウルゲンチ空港に向かう。空港でまたハプニング発生。タシケントーウルゲンチ間の往復のチケットを予め買ってもらっていたのだが、その帰りのチケットのうち二名分のチケットがない、と空港の係員が言うのだ。カーボンコピーで二枚組みになっているチケットの一枚目が、往きのチケットと同時にタシケント空港で破り取られていたらしい。それは明らかに空港側のミスであるはずなのに、これでは飛行機に乗せられないと言う。同じ仕事を1日何回も何年もやっている係員が二名分もうっかりミスをするはずはない。日本人観光客だと思って、故意にやったのではないか、と疑いたくなる。というのも、大柄な係員が、胸ポケットに指を引っ掛け詰め寄ってきたからだ。賄賂の要求だ。留学生たちが同行してくれて良かった。彼らが現地の言葉で、強硬に抗議をしてくれたお陰で、私達は全員無事に飛行機に乗ることができた。もし、Y田さんと私と二人きりで旅行していたら、言葉が分からないから、現地の言葉で捲くし立てられたら、泣く泣く数十ドルもする賄賂を渡していたかもしれない。この時ばかりは、弾丸ツアー一行に感謝だった。

タシケントに戻ると、ホテル近くのバザール見学。ここでも、お店の人は皆明るく親切だ。赤ガブやニラのような野菜を売っているおばちゃんが、売る側のほうへ入るよう手招きしてくれて、一緒に写真に写るよう誘ってくれた。二人並んだ撮ったばかりの写真を見せると、とても楽しそうに笑った。それに比べて、国営だという百貨店の店員の無愛想なこと。お土産代りの文房具を買おうと、文房具売り場に行ったが、ノートを見せるのに一言も言わずにカウンターの上にずらずら並べるだけ。ニコリともしない。店員の愛想は悪いし、ノートもあまり良くない。何も買わずに百貨店を出た。

夕方には、サッカーの日本代表が、翌日のウズベキスタンとの試合に備えて練習場で公開練習をするというので、見学に行く。日本人なら自由に見ることができるのだそうだ。練習場に行くと、ウズベキスタン在住の日本人と、おそらく応援に日本から駆けつけたのであろうサポーターらしき人たちがいた。ウズベキスタンに進出している日本の企業はそう多くないようだ

し、ここに暮らしている日本人とはどういう人たちだろう。外交官の車であることを示す頭にDのつく車を二、三台見かけたから、ここで暮らしているのは大方は政府の関係者ということになるのかもしれない。すぐ目の前を川島や長谷部が走っていくのを見て、皆ではしゃいだ。

お楽しみはここまで。ホテルに戻って、帰り支度をしなければならない。飛行機の出発時刻は夜の11時55分だから、あとウズベキスタンに居るのも6時間ほど。最後の夕ご飯ぐらいはのんびりとホテル近くで食べて、辺りで少しゆっくり買い物でもしたいな、と思っていたら、とんでもない。この弾丸ツアーはまだ終わっていなかった。また法科大学学長や学部長達との会食がセティングされているのだとか。「あれ?言わなかった?毎回、帰り際の食事は、空港近くの店でってなってるんだよ。」とI橋先生。今の今まで聞いてませんでした。それに、「毎回」って言われても、Y田さんも私も今回が初めてだし。慌てて荷造りし、帰りだからとジーパンをはいていたのをスカートにはき替えて、自動車に乗り込む。嘘だ、こんな形でタシケントに別れを告げるのか。まだ、この街をほとんど歩いていないのに。

そして、またウォッカぐいぐい、食べ物たっぷりの食事が始まった。飛行機の時間があるからこのあたりでお開きに、という頃にメインの肉料理が出てきた。もう食べられません。でも、お客様はもてなさないと気がすまないというところは、この国の人たちの優しさとか温かさとか、気持ちはとてもありがたい。そのお気持ちだけで充分だからどうぞお構いなく、と言いたいのだけれど、さらにお土産まで持たせてくれた。ウズベキスタン産メロン8個。普通、果物や植物は検疫に引っかかるから持って帰れないのだが、このウズベクメロンだけは大丈夫なのだそうだ。この日に帰るのは4人。8個も持って帰れない。結局、1人1個ずつ持ち帰ることにした。

ホテルを出る間際に慌てて詰めたスーツケースをゴロゴロ引っ張り、ラグビーボールをひと回り大きくしたような楕円形のメロンを赤ちゃんを抱っこするように抱え、タシケント空港の国際線乗り場に向かう。目の前に長い階段がそびえている。「先生、エスカレーターかエレベーターは?」「そんなのあるわけないじゃん。」やっぱり。搭乗ゲート前にやっとの思いで着くと、どうやら出発の準備が遅れているらしい。搭乗予定時刻になっても、係員は窓際に座って談笑している。乗客はその辺りをうろうろしている。当たり前のことだが、遅れていることのアナウンスも電光掲示板によるお知らせもない。もう慣れた。ソウル仁川空港行き飛行機の乗客の多くは韓国の人らしい。私たちと同様にメロンを抱えている。旧ソ連時代に朝鮮族の人たちがウズベキスタン地方に強制移住させられた歴史から、親族がこの国に居る人たちなのだろう。あるいは里帰りか。

ソウル仁川空港に飛行機が到着し、セントレア行きの乗継までの時間を空港内で過ごす。トイレがきれい。生野菜を安心してパクパク食べることができる。親切なアナウンスと電光掲示板のお知らせがある。そして、空港係員の笑顔がある。なんだか、ホッとする。

わが家に帰って、最初にやったこと。それは、もらったメロンの体重を体重計で量ることだった。Y田さんも同じことをやったらしい。体重7キログラム。胴回り61センチ。長さ38センチ。よくこんな重いもの、持って帰ってきたものだ。いろんなハプニングはあったけど、自由に歩き回ることにはできない弾丸ツアーだったけど、とにかく面白かった。また行きたいかって?うーん、二ヶ月ほど考えさせて。

