

おかしな歳時記

コト八日行事 その①

大代町の場合

コト八日とは二月と二月の八日に行われる行事の総称です。この日は、全国各地で様々な行事が行われます。二月八日をコトハジメ、二月八日をコトオサメと呼びます（地域によっては逆になる所もあります）。県内では、大代町と雨山町のみに伝承されています。

大代町（宮崎学区）では、二月八日にコトハジメの行事「オカタ送り」が行われます。これは、田畑や山の仕事を始めるにあたり、悪霊を三体の藁人形にのりうつらせて、それを子どもたちが村境まで送るといいます。

当日までに、藁人形三体と、笹竹にシデをつけた御幣一本を準備します。人形は、身丈七九センチ、幅五七センチ程度で、姫様、殿様、下郎（家臣ともいう）の三体です。

当日、地元の正泉寺で読経とおはらいが行われます。そして、午後四時三〇分、七人の子どもが、鉦（一人）・太鼓（二人）・人形（三人）・御幣（一人）の順に並んで寺を出発し、オカタ送りが始まります。鉦や太鼓を担当する高学年の子どもたちは、唱えごとや鉦、太鼓の鳴らし方

をその場で大人から学んでいきます。鉦一回、太鼓一回「ニガツヨウカノコトハジメ」。一行は村境（雨山町との町境）へと向かっていきま

す。寺では、子どもたちを送り出した大人たちが百万遍の数珠を取り出し、念仏が始まります。

村境の時に到着した子どもたちは、人形と御幣をその場に置き、軽く拝みます。そして、きた道を決して振り返らず、また言葉も発せず、急ぎ足で寺へと戻ります。この時「振り返ると悪霊にとりつかれる」と伝えられているからです。寺に戻った子どもたちは、御供と駄賃をもらい帰宅。時刻は一七時。寺の念仏も終了し、すべてが終わります。

子どもたちが中心になり、多くの大人たちが見守り、村の安全と子どもの成長を願う素朴な行事です。いつまでも伝えていきたい心の一つです。



村境に置かれた人形を背む子ども

図書館交流プラザ岡崎むかし館主任専門員

野本 欽也

「よくわかま」病気の話

鉄欠乏性貧血

女性の10人に1人が「貧血」と言われています。貧血の症状としては、動悸・息切れ・疲れやすさ・頭痛などがあげられます。貧血の中で最も多いのは、赤血球の原料となる鉄が不足することで起きる「鉄欠乏性貧血」で、全体の7割を占めます。

鉄欠乏性貧血になると爪がもろくなり、中央がくぼんだり、口の周りや舌が荒れやすくなります。原因としては、鉄の摂取不足（偏食・ダイエット）、鉄の需要増加（成長期・妊娠）、鉄の排出増加（出血）の三つが考えられます。鉄欠乏性貧血と分かったら、まず貧血の原因となる病気がないかきちんと検査することが大切です。特に出血を起こす病気である胃潰瘍、十二指腸潰瘍、大腸がん、胃がん、痔など、女性は更に子宮筋腫や子宮内膜症などの有無をチェックする必要があります。

鉄欠乏性貧血の予防には鉄分を多く含む食品（魚介類・肉類・海藻類・豆類）を、鉄分の吸収をよくするビタミンCと一緒に摂取す

ると効果的です。お茶やコーヒーに含まれるタンニンは、鉄分の吸収を妨げるので、貧血のかたは食事前後1時間はなるべく飲まないことが望ましいといえます。また、女性は月経で鉄が失われるため鉄欠乏性貧血になりやすいので、より多くの鉄をとる必要があります。

しかし、鉄欠乏性貧血はこれらの食事療法のみでは改善しない場合があります。その場合の治療としては、鉄剤の内服です。治療開始1・2カ月で貧血は改善します。しかし、そこで鉄剤の内服を止めてしまうとまたすぐに再発してしまつため、さらに2・3カ月治療を継続して体内に鉄を蓄えていきます。

貧血が気になるかたは、放置せずにはまずかかりつけ医に相談しましょう。

岡崎市民病院 医局長

血液内科 市橋 卓司

市民病院を受診する際は「かかりつけ医」の紹介状をお持ちください。