

宇陀の真赤土まはに

宇陀では、古くから「水銀」や「真赤土（真つ赤な土）」の存在が知られていました。『万葉集』には、この赤い土のことを詠んだ歌があります。

倭（やまと）の宇陀の 真赤土の
さ丹（に）着かば そこもか人の
吾（わ）を言（こと）なさむ

（『万葉集』巻七・一三七六）

この歌の作者は、不明ですが、「大和の宇陀の真赤土の赤い色が着物に着いたならば（人目につく恋をしたら）、そのことで、人たちが私のことをあれこれと噂の種にするだろうか。」と解釈されています（『日本古典文学大系』五）。

この歌が詠まれた宇陀の「真赤土」の場所は、どこなのでしょう。江戸時代の書物、『五畿内志（ごきないし）』のなかの「大和志」（享保二十一年・一七三六）では、榛原の赤埴（あかばね）説を採っています。実際、赤埴の地を歩くと、赤色の土（粘土）を見ることが出来ます。「真つ赤な土・赤い土」のことを「あかはに」ということから「赤埴（あかばね）」という地名が誕生したと考えられています。

「真赤土＝赤埴」説にちなんで、伊勢

本街道の「津越辻」近くにこの歌の万葉歌碑（赤土に寄す万葉歌碑）が建てられています。また、うだアニマルパーク内にもこの歌の万葉歌碑が建てられています。

なお、この津越辻には「右 いせみち」と刻まれた享保七年（一七二二）の大きな道標がありました（現在は、近くに移設）。古代、中世、近世、人々は足元や着物の裾を赤く染めながらこのあたりを歩いたのでしょか。



享保7年銘の道標（榛原赤埴）



赤土に寄す万葉歌碑（榛原赤埴）

権コーナー

3月は自殺対策強化月間です
～心身の健康と睡眠の深い関係～

自殺は、尊い命が失われるだけでなく、周囲に与える影響は計り知れません。自殺未遂者を対象とした厚生労働省の調査では、

約8割の人が、睡眠に問題を抱え、精神的に不安定で、冷静な判断ができず、自殺を試みると考えられており、睡眠不足による不調を見逃さないことが自殺予防になると言われています。

人間の脳は太古からあまり進化しておらず、リラックスしていると脳の中で、睡眠が最優先となりよく眠れますが、ストレスを感じると、仕事や人間関係など原因が物理的に安全で、近くに猛獣がいるわけでもないのに体が危険だと錯覚し、安全を最優先し、身を守るために眠りを浅くしたり、寝ないよう脳が指令を出してしまうそうです。

日本人の5人に1人が不眠や睡眠のことで悩んでおり、乱れがちな生活習慣の他、長時間労働や過労等も、睡眠を妨げる原因と考えられています。例えば夜遅くにスマホやゲームなどの画面を見ていたら、画面から出るブルーライトで体が昼と錯覚

して、寝にくくなり、寝る前にアルコールを飲むと寝付きはよくても眠りが浅くなるようです。

このように眠りが浅かったり、睡眠が不足すると、元気な人でも強いストレスや不安、抑うつ感を感じ、疲れがたまったり、記憶力や集中力、判断力も低下します。結果、仕事の能率や生産性が低下し、事故やうつ病発症の要因にもなります。子どもの場合、成績の低下や不注意、感情的な言動にもつながります。

市では「ウェルネスシティ宇陀市」として、健康を守るための様々な事業を行っています。健康のために睡眠はとても大切で、心身の疲労回復の他、脳の修復、記憶の定着、免疫力強化等の役割もあり、早寝早起きして健やかな睡眠を保つことは、自分を大切にし、意欲的で活力ある生活につながります。健康で文化的な生活を営むためにも、もう一度睡眠と健康について考えてみませんか。

