

世田谷区南東部に多い馬(駒)と沢の地名

山田裕道

国際親善総合病院(横浜市泉区)・沢野クリニック皮膚科(横浜市旭区)

私は現在世田谷区下馬^{しもうま}に住んでいます。ある時鎌倉の若宮大路のJR横須賀線の高架付近を歩いていたら、信号機の所在表示に下馬と書いてありました。鎌倉にも「しもうま」があるのかと思っていましたがローマ字でGebaと記されていました。「そうだな、下馬と書けば通常は乗馬・下馬の下馬だよな」と一人で合点してしまいました。世田谷の下馬は本来は馬引沢村^{うまひきさわむら}でこの域が広いので、上と下に分け当初は下馬引沢村といったそうです。それが短縮され下馬となりました。当然上馬も残っています。

世田谷区の南東部および隣接の目黒区、大田区には、馬・駒あるいは沢のつく地名がたくさんあります。ざっと並べると駒繫、駒留、駒場、馬込、駒沢、沢については野沢、奥沢、深沢、北沢(下北沢・上北沢)、代沢などです。馬引沢村と駒沢にはご丁寧に馬・駒と沢の両方が入っています。

そこでこれら地名の由来を調べてみました。まずは駒繫(神社)と下馬(馬引沢村)です。鎌倉時代初頭、奥州平泉討伐(1189年)のため鎌倉を出発した源頼朝は、高祖父源義家の前九年の役(1051年)の故事にならい、途中武蔵国荏原郡の子の神^{ね かみ}(神社)に先勝祈願をしました。この際愛馬の芦毛^{あしげ}の馬を境内の松に繫いで参拝したことより、駒繫神社(世田谷区下馬4丁目)と言われるようになりました。そしてその後、頼朝が乗馬のまま沢(神社周辺を流れる蛇崩川^{じゃくずれがわ})を渡ろうとしたところ、土砂が崩れて馬は驚いて暴れ出し、沢の深みにはまって死んでしまいました。そのことがあって頼朝は「この沢を渡るときは馬から降りて馬を引きながら渡れ」と命じました。それによりこの一帯は馬引沢村と呼ばれるようになりました。また頼朝はこの芦毛の馬を沢の近くに埋葬し塚をつくりました。今でもこの芦毛塚之碑が残っています(写真)。

駒留：駒繫神社の近くに駒留八幡神社(世田谷区上馬5丁目)があります。この神社のいわれは、鎌

倉時代後期、この地域の領主であった北条左近太郎入道成願が領内に神社を建てたいと思っていたところ、夢枕に八幡さまが現れ、馬に乗って止まったところに儂を祀れといったことに由来します。

駒場(目黒区)：大和朝廷の時代から官・民の馬の放牧場でした。特に黒毛の馬は防人用に徴用されました。江戸時代には將軍家の鷹場(鷹狩の場所)がこの近くにあり、参加する武士の馬を繋いだ場所とも言われています。

馬込(大田区)：平安時代、国に馬を献上する牧場があったからだと言われています。源平合戦のおり、宇治川の合戦で、佐々木高綱が乗った「生唆^{いけずき}」と先陣を争った梶原景季^{かげすえ}の愛馬「磨墨^{するすみ}」はここ馬込の産と言われており、現在南馬込3丁目18-21に磨墨塚があります。

続いて沢の話をしてします。

野沢：もとは下馬引沢村の秣場^{まぐさば}(田畑の肥料または牛馬の飼料などの採取を目的とした原野)でしたが、正保年間(1644~47)に開発されました。当時周辺が何もない荒野や沢地であったために野沢と名付けられた、とする説と、開発者である葛飾郡東葛飾領の野村次郎左衛門の野と荏原郡六郷領の沢田七郎左衛門の沢をあわせて野沢と名付けたとする説があります。

奥沢、深沢：奥深い沢の「奥」を取れば深沢、「深」を取れば奥沢になります。地図の上では標高の高い世田谷区側から見ると手前が深沢、奥の方が奥沢になります。また昔の奥沢は呑川^{のみかわ}の支流九品仏川水源^{くほんぶつがわ}の湿地帯でした。九品仏は東急大井町線の駅名にもなっていますが、正式名称は九品山唯在念佛院淨真寺です。

北沢(下北沢・上北沢)、代沢：世田谷郷の北方にある沢を北沢と言いました。広大な地域のため下馬・上馬同様、下北沢・上北沢に分かれました。上北沢には京王線の駅があり、駅周辺の住所は上北沢

1丁目～5丁目です。一方下北沢は小田急線と井の頭線が交差する駅で、最近小田急線が地下化したため以前にも増して賑わっています。しかし駅周辺の住所は下北沢ではなく、北沢1丁目～5丁目です。北沢の一部が隣接する代田と合併したとき両方の村の名前をとってできたのが代沢です。

駒沢：明治22年、上馬引沢村、下馬引沢村、野沢村、弦巻村、世田谷新町、深沢村の一部が合併して新しく村をつくるときに、駒沢村と命名されました。従って他の地名と異なり古くからの伝承ではありませんが、駒（馬）と沢の多いこの地区にぴったりの地名と思われます。

世田谷区南東部は武蔵野台地の南東端で概ね荏原台に相当し、馬の育成に適しており、また多摩川支流のいくつもの流れが大地を侵食して沢や池をつくったことが推測されています。

参考文献：「世田谷の地名 区域の沿革・地誌・地名の起源（上）（下）」世田谷区教育委員会



「芦毛塚之碑」 頼朝が通ったと言われている現在の下馬5丁目と目黒区五本木1丁目を境とする道路の中央に碑があります。従って上下の通行帯は記念碑を挟んで左右に分かれて膨らみ、あたかも単線のケーブルカーのすれ違い場の様相を呈しています

会員寄稿2

今子どもたちに起きていること ～小児虐待・いじめ増加を考える～

澤田俊一

さわだ皮ふ科(横浜市青葉区)

2023年4月1日に「こども家庭庁」が発足し、「こども基本法」が施行されました。少子高齢化対策は待ったなしの状況です。また、子どもの貧困や児童虐待はコロナ禍により拍車がかかり、さらに深刻化しています。

私事ですが、本年4月に小学1年になった孫娘がおります。小学校の先生方より、今年の新入生は今までになくちょっと扱い難いとの指摘がありました。先生が怒って注意しているのにそちらに注目しない、けんかも際限なく続け相手のこと（落とすどころ、やめ時）が理解できない、とのことでした。

この子たちは3～5歳の期間、コロナによりマスク生活を余儀なくされた世代で、人の表情を読み取ることが不得意なのかもしれません。

コロナ禍によりIT・SNSが急速に発達しました。便利になった反面「人との接点・繋がりが希薄化」しています。面と向かって普通には言えないような言葉も、実際に目の前に相手がない場合にSNS上に載せてしまうこともあります。携帯を使う年齢になるとSNSは陰湿な「いじめ」の手段となります。ネット上に拡散された書かれた相手の心情を傷つける言葉は、実際に手を出さずとも明らかな傷害行為

です。学校現場の課題となっている、いじめの認知件数（68万件）と不登校の小中学生数（29万人）、さらに小中学生の自殺数（411人）はいずれも昨年過去最多となっています。増え続けるいじめ・不登校の子どもたちへの対応は学校や家庭だけでは困難です。心理カウンセラーやコーディネーターの配置や、フリースクールへの理解・財政支援が不可欠です。

人との繋がりが少なくなると、育児などの悩みを抱えた保護者が孤立化し、問題などの潜在化に繋がります。また「在宅勤務増加により、仕事と育児が家庭内に併存し、ストレス増加」を生んでいます。仕事帰りの一杯により今日のストレスを家に持ち込まないなどのチャンスを逸している訳です。イライラがダイレクトに弱い子どもたちに向けられ、本来なら安心できる場所であるべき家庭において、児童虐待が発生することになります。

また、コロナ禍は子どもの面倒を見るため働きに出られなくなったひとり親世帯などを直撃し、「収入減少による貧困化」がさらなる虐待の原因ともなっています。昨年9月の埼玉県議会で、小学3年以下の子どもだけでの外出（通学も含む）や留守番を「置き去り」として禁じる条例が提出され、論議を呼びました。相次ぐ子どもの事故を受けての提案ではありますが、共稼ぎやワンオペ育児、ひとり親では守ることは困難なのが必定です。再び私事ですが、勤務医である娘は孫娘と朝は一緒に電車通勤していますが、お迎えは困難で、孫は頑張って一人で

帰って来ています。社会環境が整っていないのに、万一このような条例が通過すれば、親世代の働く機会が消失し、結果収入減少となります。

児童相談所が虐待相談として対応した件数は年々増加しています。横浜市では医療機関向けの「子ども虐待防止ハンドブック」を作成しており、横浜市ホームページからダウンロードできます。虐待の早期発見、予防および発見した場合の早期通告が求められています。児童虐待の防止等に関する法律（防止法）では、「児童虐待を受けたと思われる児童を発見した者」の通告義務を規定しており（6条1項）、「虐待と思われる」の通告は、後日虐待でないことが判明した場合でも責任を問われることはないとなっています。児童虐待防止法（6条3項）では「刑法の秘密漏示罪の規定：その他の守秘義務に関する法の規定は、通告をする義務の遵守を妨げるものと解釈してはならない」とし、医師が通告する場合でも守秘義務違反にはならないことを明らかにしています。もし虐待が疑われた場合、「189(いちはやく)」への通告を考えてみて下さい。

本文の題名ならびに一部内容は、2023年10月19日に開催された横浜市皮膚科医会第166回例会で、日野治子先生（元関東中央病院皮膚科部長）がご発表されたもので、許可を頂き掲載させて頂きました。日野先生は「日本小児皮膚科学会」の功労会員としてこの問題に取り組み、「日本臨床皮膚科医会」にも働き掛けをされておられます。



茅ヶ崎ライブ2023

眞鍋泰明

茅ヶ崎はまかぜ皮膚科(茅ヶ崎市)

あれは、茅ヶ崎にとって特別な4日間だった。

ちょうど夏から秋の変わり目で、昼間は汗がシャツに滲むほどじりじりと陽が照り、陽が落ちてまだぬるい風が吹いていた。

関西出身の私は、茅ヶ崎でクリニックを開業して9年になる。

湘南と呼ばれる地にサーフィンがしたくて移り住んだ。最初はクリニックの昼休みも海に入るくらい打ち込んでいたけれど、最近は時々、波がよい時に行く程度に落ち着いた。

この町にゆっくりと馴染んで来た頃に、サザンオールスターズが10年ぶりに故郷の茅ヶ崎で凱旋ライブを行うというニュースが飛び込んでくる。

これは行きたい……！ だめもとで応募したら奇跡的に最終日のチケットに当選した。

一応ファンクラブに入っていて、他の場所でのライブは行ったことはあったが、自分の住む町でサザンが見られるというのは本当に嬉しかった。

4日間開催されるライブの初日は気持ちが昂り、事前にファンクラブサイトから購入したライブTシャツを着て診療を始めてしまった(写真1)。

1人目、2人目、3人目……「先生、サザンのライブ行くんですか？」やはり地元の人をよく気付く。「たまたまチケットが当たりました……」と答えながらもだんだん恥ずかしくなってきた、30分もしないうちにいつものスクラブに着替えてしまった。

しばらくして妻から「X(旧Twitter)に多分あなたのこと書いてあるよ」と連絡がきて、汗をかいた。該当の書き込みを見ると「行きつけのクリニックに行くと、先生がサザンのTシャツで診療していた！ 茅ヶ崎浮かれすぎ」といった内容で書かれていた。なんでもネットに流れる時代はちょっとこわ



写真1

い……。すぐに着替えて正解。

ライブ期間は町中にライブTシャツやタオルなどを身に着けた人達で溢れていた。会場は目の前が海岸なので、チケットに外れた人も音漏れを聞くのだろう。

ライブに行く前日、仕事終わりに夕飯を食べに駅前に行った。もちろんライブTシャツを着て。

周りもみんな着ているのもう恥ずかしくない。

居酒屋に入ると、隣席の夫婦にすぐに声をかけられる。

「ライブ、行くんですか？」気さくで感じのいい夫婦だ。

「最終日が当たりました……」そう答えると、夫婦は「私たちも明日行きます！」との事。

話を聞くと本当にサザンオールスターズのファンだそうで、住まいのある関西から3か月に一度の



写真2

ペースで茅ヶ崎を訪れ、桑田佳祐の親戚が営む店を訪れ常連となっているらしい。

普段なら知らない人とこんなにパッと打ち解ける機会も少ないが、謎の仲間意識により親近感がわいてきて最後は名刺まで渡してしまった。

別れ際、「よかったら、明日これ使ってください」と夫婦から手作りのライブ用うちわをいただいた。わかる人にはわかる「水」(写真2)。

ーライブ当日の話ー

こうして熱狂の夜は終わった(写真3、サザン茅ヶ崎ライブ2023 DVDを是非ご覧下さい)。

想定以上に盛り上がった茅ヶ崎ライブだが、快く思わない住民もいた。当然である。

道路は交通規制で通れなくなり、駅はパンク状態、ファン以外にはライブの音は騒音となり、海岸付近は犬の散歩もできない人ばかりで、小さな町には混乱の4日間だったと思う。

しかし、企業をあまり有さないこの町にとって、計り知れない経済効果をもたらしたのも確かだろう。人口24万人の町に、ライブ来場者が4日間で7万人。これにチケットを持たない人もたくさん訪れた。

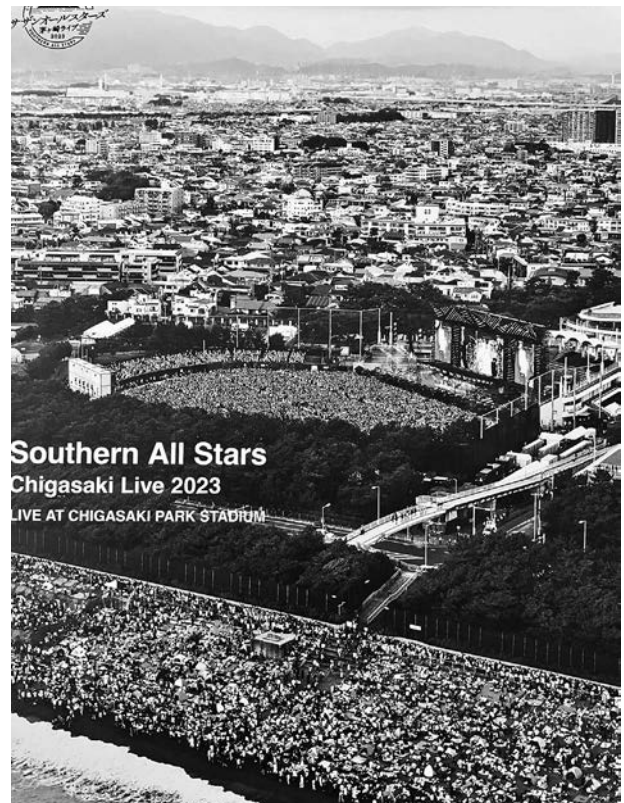


写真3

ライブ終了後、来場者は会場から規制退場を行った。会場のゾーンごとに順番に退場していく。アナウンスが流れる。「近隣は住宅地なので駅に行くまではくれぐれもお静かにお願いいたします」と伝えられた。67歳になる桑田佳祐のファン層は50歳代から60歳代がボリュームゾーンと思われる。極めてマナーがよい。ほぼ会話もなく駅までの住宅地を歩く。道幅いっぱいのファン達が会話なく、暗い夜道を黙々と駅に向かう。ザッザッザッという足音だけが響く。まるで軍隊のようだ。道中、逆に近隣の若い住民の方々が音漏れで盛り上がっていて、自宅の庭から我々に「今何時ー？」と叫びかけてきたが、軍隊は反応せずにやり過ごした。

あんなに暑かった気温も、ライブの翌日からガクッと下がり一気に秋に突入した。

祭りの後の寂しさのようなものを感じた。

「喜びを誰かと分かち合うのが人生さ」

そんな詩を口ずさみ、砂まじりの茅ヶ崎で今日も仕事に向かう。

結果にコミットしなくてもライザップを続けています

長橋和矢

さがみ野皮膚科(海老名市)

パーソナル・トレーニングジムのライザップは、多くの皆様をご存知かと思います。「結果にコミットする」をキャッチフレーズに短期間で大幅な体重減と体型改善を目指す印象が強いですが、実際には多様な会員が個々の目的に合わせて活用しています。気付けば入会から6年が過ぎた私のライザップ活用法を記してみます。

ライザップ式トレーニングの柱は運動と食事管理です。運動は1回50分、器具を用いたウエイトトレーニングなど無酸素運動が主です。減量目的の場合、週2回のトレーニングが推奨されます。営業時間は23時まで、仕事の後でも十分に間に合ってしまう。50分間で狙った部位の筋肉を追い込むために、担当トレーナーが効果的なメニューを組み立ててくれます。正しいフォームと目的に応じた負荷の設定で、筋肉痛に見舞われ、効果を実感できます。少々辛くても、トレーナーに「いいですね！ 筋肉が喜んでいますね！」と言われると、不思議と悪い気は

しません（単純）。さらに自宅で行える効果的なトレーニングやストレッチのレクチャーを受けます。これはけっこう役立ちます。また、会員はセルフトレーニング用の専用マシンルームも追加料金なしで使用できます。

食事管理は体重コントロールに直結します。食事と間食をすべて写真に撮り、専用アプリを介して担当トレーナーに送信。内容を評価され、アドバイスをもらいます。基礎代謝と運動量に対し必要十分なカロリーを算出し、糖質と脂質を制限しつつ蛋白質中心に摂取します。十分に蛋白質を摂るのは意外と大変です。プロテインを飲むことが最も効率が良く、ライザップ公式をはじめ数社から購入しました。同じホエイプロテインでも成分や味は様々あり、好みに合ったものを見つけると続けやすいです。糖質と脂質が多く含まれるスイーツはできるだけ控えたいのですが、これを我慢するのはとても厳しく、食べた場合はほかの食事で調整を（なるべく）心掛けます。和スイーツの場合は脂質が少ないので、比較的罪が軽いです。飲酒は望ましくありませんが、トレーニングをした日以外は禁止ではありません（重要）。むしろ同時につまみを多く食べてしまうことが問題です。そして積極的な水分摂取（カフェインを含まないもの）は1日3ℓ目標と指示されていますが、達



背中トレーニングです



胸のトレーニングです

成困難です。

これらの運動と食事管理を担当トレーナーのサポートのもとで行います。トレーニング前に体組成計で計測を行い、食べ過ぎはすぐにばれます。目標通りの経過でなくても、彼らは批判的な言葉は使わず、前向きに背中を押してくれます。彼らは研修で運動や食事の知識をアップデートしているだけでなく、おそらく会員たちのアドヒアランス向上の技術も研鑽していると思われ、接遇もスマートです。仲良くなっても異動等により担当はしばしば変更になります。ちなみに私の担当トレーナーは現在4人目で、全員マッチョな男性です。少数ですが女性トレーナーも在籍します。トレーナーによって方針や重視するポイントが異なる場合もありますが、あまり気にせず前向きに取り組んでいます。

増え続ける体重と脂肪を減らすために私がライザップの門を叩いたのは2018年3月、当時43歳でした。半ば強制的にダイエットに取り組める環境を整えるためです。決して安くない入会金も、後に引けぬ状況をつくる好材料と思うことにしました。入会当初は気合十分で、前述の内容を全力で実践し、開始から2か月で体重は6.2kg減、体脂肪率は7.4%減を達成。すごい！CMと一緒だ！（あくまで個人の感想です）そこでトレーニング回数を週1回に減らし、食事制限を段階的に解除、食事内容の撮影&送信をやめました。それに応じて体重は徐々に増えました。もう一度気合を入れ直そうと思った頃、訪れたのが新型コロナウイルスの流行でした。世の中全体で「3つの密」を避けた時期であり、自粛を判断。休会期間中に見事な成長を遂げた私の脂肪は、入会時を余裕で超えました。4回目の緊急事態宣言が明けた2021年10月、観念して(?)ライザップを再開しました。

再開後は緩やかなペースでの減量と、運動習慣の維持を目的にしました。入会当時のような全力投球をするほどの気合がなく、ゆるっと無理しないスタイルに変更。週1回ペースで通い、食事もある程度自由にし、体重と体脂肪率は(かなり広めの)許容範囲を設けることで、ストレスなく継続できています。当然、成果も相応に緩やかです。本気になれば



担当トレーナー（右）に鼓舞されてがんばってます

2か月で結果を出せるという妙な自信だけで、本気が発動されないまま2年半が経過しました。

トレーナーの話では、入会時はしっかり取り組み、その後はゆったりと継続している会員が多いそうです。薄着になる夏や、冠婚葬祭などに合わせて短期集中でペースアップする人も。減量期と増量期を切り替えてメリハリのある計画を立てると良いようです。私はうまくいっていませんが。ライザップ会員は40～50歳代が最多で、10歳代から80歳代と幅広いです。シニア層にも人気で、月2回でも筋力トレーニングを続けると日常がとても楽に過ごせたり、肩こりや腰痛が減ったりするそうです。私自身も、再開後に身体の調子が良くなったと実感しています。特に年齢を重ねるとトレーニング時の怪我が懸念されますが、担当トレーナーが毎回フォームチェックを行い、その日のコンディションも加味して内容を調整してくれるので安心感があります。短期的な変化を目指す人、長期的なボディメンテナンスを望む人、それぞれに合わせたトレーニングを提供してくれるライザップは、私にとって都合よく頼れる存在であり、これからも続けていこうと考えています。

孫よりかわいい

岡澤ひろみ

屏風浦皮膚科(横浜市磯子区)

飼い犬といえば、私が子どもの頃は庭の犬小屋で寝起きする番犬でしたが、25年前の夏、我が家に迎えられたラブラドル・リトリバー（以下ラブ）のタウちゃんは、リビングの一角に居を構え、中学生の一人娘の妹分になりました。タウちゃん亡きあと2代目のももちゃんは私が開業する1年前にやってきました。

ちゃんとしつけられたラブは盲導犬としても活躍するとても賢い犬です。我が家のラブたちは甘やかされ放題で、どちらも子犬の頃はどう猛犬でしたが、徐々に落ち着き、手のかからないいい子になりました。ただ、日中、ずっと1匹でお留守番させているのがかわいそうでした。

2代目ももちゃんが虹の橋を渡ったのは今年の9月でした。家に犬がいるとなかなか家族で旅行に行けないですし、しばらくはこのままで私は思いましたが、飛騨高山まで3代目をお迎えに行く1泊旅行が最初の旅行となりました。

ラブは毛色がイエロー、ブラック、チョコレートの3種類あります。イエローはほとんど真っ白から赤みがかかった茶色まで幅があります。ブリーダーのホームページを見て夫が気に入った、ちょっと拗ねた感じの白いイエローの子犬を連れて帰るつもりで出発しました。ブリーダーのところに着くと、生後3ヶ月のイエローの6姉妹が仲良くお出迎えしてくれました。その時、私は、この6姉妹から1匹だけ引き離して連れ帰るのは可哀想、2匹だったら寂しくないだろう、タウちゃんやももちゃんにはお留守番で寂しい思いをさせてしまったけれど、2匹だったら仲良く楽しくお留守番できるだろうと、白と茶色の2匹を連れ帰ることにしました。今まで、人生の節目節目で判断を誤ってきましたが、大きな過ちでした。

飛騨高山からの車中ではぴったりくっついて仲良くおとなしく寝ていました（写真1）。家に着いた



写真1



写真2

途端、激しく喧嘩を始めました。慌てて2匹の部屋を柵で分けました。

真昼の決闘。一緒にするとたちまち喧嘩です。世にいうワンプロ（ワンコのプロレスの略、コミュニケーションの一種らしい）の域を越え、耳がちぎれる危険を感じました（写真2）。

あまりに喧嘩が激しく、一時は1匹を持参金付きで里子に出そうかと、希望者を探しました。うちの



写真 3



写真 4

看護師さんの1人がいつでも引き受けますと言ってくれているのが救いです。左がその看護師さん、右が筆者（写真3）。

ラブを飼う条件は『朝晩30分ずつの散歩』『お留守番を5時間以上させない』。休日以外は散歩代わりに朝昼晩20分ずつ庭に放っています。2匹は喧嘩をしながら狂ったように庭を駆け巡り、運動不足にはなりません（写真4）。

庭の芝生の水溜りのリングで大プロレス。白いほうはシロ、茶色いほうはチャロです。

午前の診療を14時には終らせて自宅に帰って庭



写真 5



写真 6

に放ちます。職住隣接だからできます（写真5）。

最近は仲良くしている時間も増えてきました（写真6）。シロは私が1日履いていた靴下が大好物。先日は取り返そうと追い詰めたら飲み込んでしまい、時間外でかかりつけの獣医さんに駆け込みました。幸い催吐処置で済みましたが、内視鏡、あるいは開腹手術にもなりかねない事態でした。

来た時は9キロだった体重も半年後には4倍近くなり、抱っこはできなくなりました。リビングのサッシのガラスは合わせて70キロ近くの体当りで割れました。2人の部屋のクッションフロアはみごとに全部剥がされ、マンションの外廊下用の床材に張り替えました。狂喜乱舞して飛びつくので、孫たちは

怖がって寄り付かなくなりました。

2匹一度に連れて帰ることを提案した私を最初は責めていた夫も、今は犬中心の生活を嬉々として受け入れています。辛い時慰めてくれるとは言いませんが、裏表や偽りのない澄んだ4つの瞳に見つめられて、温かいモコモコを抱きしめると、心が安らぎ、

疲れが消えていくそうです。

私は旧姓が犬飼ですから当然ですが、夫がこんなに犬好きだったのは意外でした。

最後に、これから犬を飼う人には、一度に2匹は迎えず、1匹を手塩にかけて育ててから、もう1匹を迎えることをお勧めします。

