ISSN 0030-669X

大塚薬報

Otsuka-people creating new products for better health worldwide

昭和25年2月創刊
令和2年6月10日発行

OTSUKAYAKUHO
2020／NO.756

6

我夢中人

WARE MUCHUJIN Vol. 185

滝道365日

田中千足

筆者近影　箕面大滝にて

阪急箕面駅前から箕面公園の中を通って箕面大滝に至る道は滝道と呼ばれている。私のクリニックは滝道の始点にあるビルの3階にある。滝道の距離は2.8㎞、ゆっくり歩いても1時間半で往復できる。

滝道の両側には土産物屋がずらりと並び、その店頭では名物「もみじの天ぷら」を揚げている。高い展望エレベーターが目立つ箕面温泉スパーガーデンという観光施設も左手にある。

一の橋にやってくる。ここからが明治の森箕面国定公園だ。道は箕面川に沿うように上り、富くじ発祥の地でもある瀧安寺前を過ぎたあたりから急な上りが始まり、箕面川は眼下に見えるようになる。山側にも川側にもそして対岸の細道の両側にもある多数の樹々を眺めながら、2つ目の急な上りを行くと休憩所がある。さらに進むと箕面川が再び近づいてきて、橋を渡って最後の急坂を一気に登ると眼前に箕面の大滝が現れる。もちろん休憩所があり、茶店も3軒ある。

午前と午後の診療の合間に散歩するには手ごろな距離である。にもかかわらず開院当初に滝道を登ることはめったになかった。精神科診療に力を入れたい私には、診察の合間に見所てんこ盛りの滝道を観光気分に浸って散策する余裕などなかったからだ。

開業して6年目の平成15年（2003）5月のある日、たまたま血糖値を測ってみるとなんと180を超えていた。これは大変だ、まずは運動療法だ、と早速滝道を1時間強で往復した。大汗をかいて戻ってもう一度測ってみると正常範囲に入っている。滝道散歩はいい運動療法であることが実証された。

私は滝道登りを日課にすることにした。だが日課をきちんと守ったためしのない男でもあった。そこで縛りをつけた。デジタルカメラを持って滝道を登り、箕面大滝の写真を撮り、その日のうちにクリニックのホームページ（http://tmclinic.art.coocan.jp）にアップするべしと。ホームページに載せるということは、いわば全世界に向かって日課を守ることを公言したことになるから、何でも三日坊主の私にはいい縛りになると考えたのだ。このホームページの表題を「箕面滝道365日」とした。1年間の毎日を滝道の写真で埋め尽くすという野望からの命名だ。

いかなる運動も継続すれば運動自体を深化させ純化させていく。

まず大滝の写真は必ず撮る。滝道散歩の証拠写真だ。毎日登ってくると大滝の姿はその日ごとに違っている。その記録を残すために定点観測することも決めた。もちろん雄大な滝、新緑や紅葉の装いをつけた滝、滝の前にやってきた人々の有様も写し撮る。写真は1日数枚アップすることにした。滝だけを写すのは芸がない。滝道で目に付くものを写しコメントをつけてアップする。建造物、樹木、草花、野草、サル、鳥、昆虫、そして時には雲と、今日はこれと思うものを撮る。コメントをつけるのがなかなか難しい。名前がまずは分からない。図鑑、事典などに当たるのだが、それでも分からないものも多い。知っているつもりのものでも、事典類を読むと違っていたり不十分だったりする。

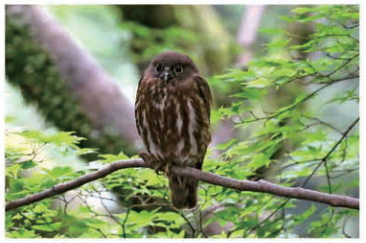
インターネットの双方向性の交信力は凄い。「桜の花をついばむ鳥はウグイスではなくメジロです」、

毛づくろいするサル　こんなのどかな姿もある。

コバノミツバツツジ　聖天宮西江寺の裏山に入る道に群生している。

威嚇するサル　戦場のカメラマンになった気分

カワセミ　枝にとまっていてくれるのに遭遇することはめったにない。



アオバズク　青葉の頃に東南アジアからやってくるフクロウの仲間

オオルリ　高木のその梢で高らかに鳴く。たまたま低い枝にとまっていた。

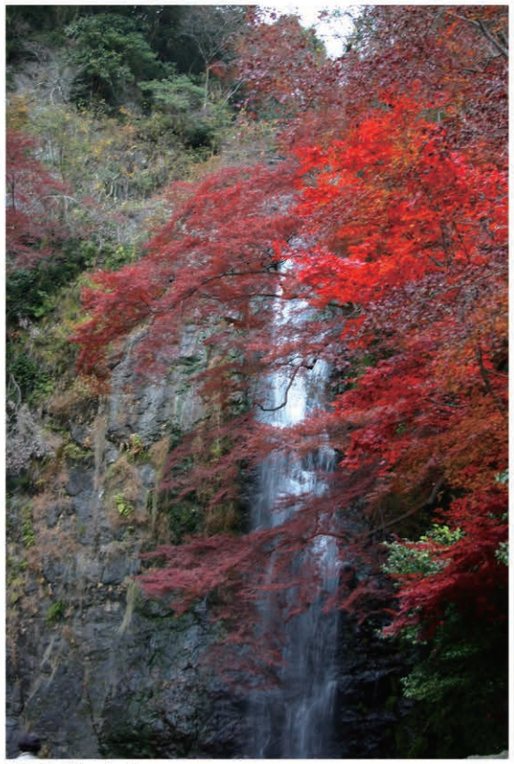
アオサギ　オイカワをとっている。

オオサンショウウオ　平成30年（2018）の豪雨以降、めっきり減ってしまった。

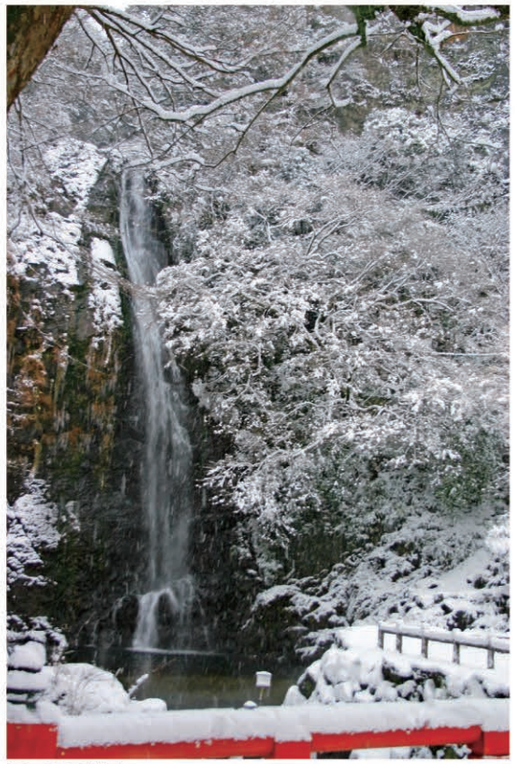
銀竜草　腐植土の上に生える腐生植物

のどかな春の猿と老人

見上げる



箕面大滝の紅葉



雪の箕面大滝

瀧安寺本坊と桜　平成30年の台風被害で現在再建中

ムラサキシキブの実をくわえるメジロ

弁天堂境内の紅葉

「滝ノ道ゆずる」君とツーショット
大阪府箕面市の公式マスコットキャラクター

「アオサギがくわえる魚はオイカワです」、「五月山に抜けるトンネルあたり、高さ20㎝くらいのところに銀竜草（ぎんりょうそう）がありましたよ」。読者の方々からこんなメールで教えてもらえるのだ。それにしても皆さんなんでこんな細かいことまでよく知っているのだ。驚くとともに私も頑張らねばと励みになる。

こうして少しずつ知識が増えていくと、今までぼんやり見ていたものがより深い意味をもって見えてくる。その意味が見えるようにするにはどう写せばいいかと考えるようになる。見逃し見過ごしていたものにカメラを向けることができるようになる。自然観察家としての道も歩み始めてしまっていたのだ。

瀧安寺の観音堂の前には立派な山門がある。ところが神社の入り口の象徴である鳥居が弁天堂に通じる道に3カ所もある。これは神仏習合の証である。この寺が明治期に廃仏毀釈により辛酸をなめたであろうことも暗示する。鳥居の裏には「文政十二己丑年十一月」建立とある。文政12年（1829）は、徳川家斉の文化文政時代である。ある書によると「3月21日、神田の材木屋から出火、強い西北の風にあおられて江戸市中は火の海と化した。己丑の大火といわれ、江戸の三大大火の一つ。」とある。この鳥居の裏の文字を読み解くと、まるで江戸の大火の中に迷い込んだように錯覚する。

滝道の乗合馬車が昭和50年代まであったという。今はもう馬車は見ないが、馬の水飲み場は残っている。50年近く前、京都の高校生だった私は、春の遠足でこの箕面公園を訪れている。その時、乗合馬車に遭遇したようなしていないような奇妙な時空の旅に誘われる。

滝道散歩を続けて17年、約1,800回往復することができた。これを距離に直すと約1万㎞になるのだ。コツコツ散歩をし続けて、地球の赤道を4分の1周することができたのだ。塵も積もれば山となる。継続は力なり。単純な運動療法のはずだった滝道365日も、私を違うステージに連れてきてくれたみたいだ。

（医療法人田中メンタルクリニック　院長）

我夢中人 WARE MUCHUJIN Vol. 185