

あなたの健康誌

主治医

令和4年

12月号

No.743

令和四年十一月一日発行（毎月一回一日発行）

第六十二巻 第十七号 通巻七四三号 昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可



健康鼎談 歌手 **瀬川瑛子**

トピックス **冬はモーニングサージに注意!**

みんなでつながり
輪になるよ **こころと身体の癒やし方**

健康よもやま話 **ウイルス対策と加湿**



お客様

歌手

瀬川 瑛子 さん

プロフィール／せがわ・えいこ
1947年、東京都生まれ。歌手。
1967年、「涙の影法師」で19歳で歌手デビューする。
1970年、「長崎の夜はむらさき」、1983年、「矢切の渡し」がヒット。1986年に発売した「命くれない」がミリオンセラーとなり、1987年度オリコンシングルチャート年間1位を記録する。NHK紅白歌合戦に4回出場。2021年、「いのちの人よ」をリリース。父は往年の人気歌手、瀬川伸である。

今月のゲストには、歌手の瀬川瑛子さんをお迎えいたしました。本日は、自然薬アドバイザーの辻村俊介先生とともに、大ヒット曲「命くれない」のこと、歌手であったお父様の思い出、話題となったミニのウエディングドレスのこと、そして健康のことなど、いろいろ伺ってまいりたいと思います。



聞き手

自然薬アドバイザー

辻村 俊介 先生

株式会社和漢薬研究所
代表取締役社長

脇屋 敷 正樹

80歳まででは現役で歌い手として

ミリオンセラーとなった「命くれない」

脇屋敷 19歳でデビューした瀬川さんは、3

年後に「長崎の夜はむらさき」というヒット曲を出した後、しばらくヒット曲に恵まれない我慢の時期が続きました。そして、1986年、38歳のときに発売した「命くれない」がミリオンセラーになり、瀬川さんの代表曲となりました。このときは、どんなお気持ちでしたか。

瀬川 デビューして20年くらい、不倫とか失恋とか、捨てられて、という歌が多かったんですが、「命くれない」をいただいたとき、ああ、初めての夫婦歌だなあ、でも自分ほこれに当てはまらないなあ、なんて思ってたんですけど、いろいろな番組に出て歌ったんですけど、NHKで歌った次の日から、ばあっと大ヒットになって。

脇屋敷 オリコンシングルチャートで年間1位になった。演歌ですって1位というのはすごいことですよ。

瀬川 ええ、それまで、知られているような、いないような歌手だったので、どこに行ってもキーキーいわれてびっくりしましたね。北海道札幌市の厚別というところで初めてキャンペーンをしたとき、前奏が流れたとたん、割れんばかりの拍手でね、こんな迎え方をしてくれるんだと思って、嬉しかったですね。終わってサイン会をやったのですけれど、2000人くらい並んでござって、「あ



りがとうございませす」「ありがとうございませす」っていつているうちに、呼吸困難になってフラッシュとちやって(笑)。

脇屋敷 ははは、それは大変でしたね。

瀬川 でもすごく嬉しくて、ああ、こんな日があったんだなあ、って思いました。

辻村 皆さんの心に届いたのでしょね、その歌が。

瀬川 皆さん、自分が「命くない」を聞いたとき、こうだったのよ、ああだったのよ、って話してください。泣きながらステーションを見てくださる方もいますし、一緒に歌ってくださる方もいる。だから、歌い手として本当に幸せな一曲です。まあ、どの歌も可愛い自分の子どもですけれども、やっぱり特別なものがありますね。

歌に厳しかった父の教え

脇屋敷 瀬川さんのお父様は、股旅歌謡やマドロス歌謡を歌って人気だった、歌手の瀬川伸さんです。子どもを跡継ぎにさせようというお父様の意向で、瀬川さんは幼い頃から歌のレッスンを受け、お父様のステージの前座で歌っておられたそうですね。小さい頃から



両親(瀬川伸・たか子)と4歳の頃

歌手への憧れとか、あったのですか。

瀬川 いえ、私は、美容師さんとかお料理の先生とか、やりたいことがあったんです。でも、父は北海道の函館出身で、夜行列車で東京に来て、歌い手になった人なんです。好きな歌を歌って稼ぐということは、手に職を持つていることと同じだといって、私か姉か弟か、誰かに跡を継いでほしいと考えて、それで白羽の矢が立ちちゃったのが、私で(笑)。

辻村 期待されたのでしょうか。

瀬川 でも私はイヤなわけですよ。だけど、当時は、お父さんに逆らうなんてことは考えられない。で、歌手にさせてもらって、歌手

になったらすぐにヒット曲を出しているんなことになると、思っていたら、全然売れなくて(笑)。

脇屋敷 そのときはどんなお気持ちでしたか。
瀬川 当時結婚していた相手と別れることになって、別々に暮らしていたんですけど、家に帰ると寂しいわけですね、真っ暗で。それで、歌を歌っているときに、ああ、あと何曲か歌ったら家に帰るんだ、ひとりぼっちの家に帰るんだ、と思ったら、もっと歌いたい、もっと長く歌っていたい、と……。20代の後半でしたけど、そのとき初めて、ああ、もしかしたら私は歌を歌うことが好きなのかもしれない、と気づいたんです。それから、歌に対して真剣に向き合うようになったんじゃないかと思えます。

脇屋敷 なるほど。ところで、厳しかったというお父様の教えで、心に残っていることはありますか。

瀬川 父は、「巨人の星」の星飛雄馬のお父さんみたいに、歌に関しては非常に厳しかったんですけど、幼い頃からいろんなことを教えてくれましたね。一人前の歌手になったら、東京だけじゃなくていろんなところに呼ばれることがまず大事だ、それが歌手の出世みたいなものだ、といわれました。そして、そこに行くときには適当な格好で行くな、と。ジーンズ履いて帽子かぶってというんじゃない、と。薄化粧でもいいから化粧してね。迎えに来てくれた人にも誰

だからからないうような、そういう格好をする子になってほしくない、といわれました。

辻村 なるほど。

瀬川 それから、「将来、瑛子が歌を歌って、誰かにモノマネをされるようになったら、それは一流になった証拠だよ」と。『どうして?』って聞いたら、「それだけ知られているということだから」と。

脇屋敷 そうすると、瀬川さんの独特な、ゆったりした口調で「瀬川瑛子でございます」というモノマネをする芸能人が結構いますが、それはイヤではないんですね。

瀬川 まあ、それはオーバーじゃないの、お、っていいたい人も何人かいますけど(笑)、やっていただくのは嬉しいことですね。

脇屋敷 瀬川さんの柔和なお人柄ですね。天然な感じとマイペースなところがウケて、バラエティ番組でも人気者ですね。

瀬川 そうですか。ありがとうございます。よく、怒ったりしないんじゃない? 早いことが苦手じゃない? っといわれるんですけど、私、お料理をつくるときは段取りもいいし、麻雀も早いし(笑)。

辻村 ははは。麻雀もされるんですね。

瀬川 父も姉も好きで。最初に結婚した人がプロといわれるくらい強くて、その人に教えてもらったんですね。「麻雀最強戦」という番組からも声をかけていただいているんですよ。コメントを一言、っといわれているので、「もしも麻雀がオリンピックの種目に

なったら、ぜひ一緒に出ましよう!」ということを高齢者の方にいいなと思っていてるんです。

脇屋敷 なるほど、頭を使いますから、健康麻雀はいいでしょうね。

いつまでも美しいスタイルを維持する秘訣

脇屋敷 いつも華やかで素敵な衣装を着ていらっしゃる瀬川さんですが、1999年に結婚されたとき、膝上23センチのミニのウエディングドレス姿が話題になりました。

瀬川 ふふふ、あのとき52歳だったんですけど、子どもの頃から結構、脚に自信があって(笑)、それでバツイチだったんですが、ミニにして、うしろだけバアッと長くしたんです。**脇屋敷** そのドレスは大事にとってあるんですか?

瀬川 式を挙げた後はステージで着て、元をとうとう思ったんですけど。

辻村・脇屋敷 はっはっは。

瀬川 やっぱそれはできないなあと私にとって大事なドレスなので、結局着ないまま、とってあります。

脇屋敷 今もそのスタイルを維持できている秘訣は?

瀬川 自分が一番いいと思うドレス、そのドレスが着られなくなったらヤバイ(笑)、とこののを、ドレスがいつも私に教えてくれます。それ以上太っちゃダメよ、って。

辻村 そのために食事制限とかダイエットと

かされるんですか。

瀬川 再婚するとき、ある番組で「ダイエットします!」って宣言して、目標は10キロだったんですけど、8キロくらい痩せました。これ以上は変だと思って8キロで止めて。ダイエットするとき一番悩むのは、声に影響したら困ることなんです。

辻村 さすがプロですね。

瀬川 痩せたために声が変わる方もいますので。それで私の場合、大好きな間食をケーキの代わりに和菓子にしたり、カロリーを計算したりして。あとは、あんまり激しいジムとか、そういうのは苦手なので、せいぜい歩くことくらい。あとはストレッチとか。

脇屋敷 自分で目標を立ててやらないと続かないですよ。やはり、皆さんに見られているという意識も?

瀬川 はい。私に限らず、いろんな歌い手の方、女優さん、タレントさんでも、やっぱ



16歳の頃

明治座公演



見てもらっているということが最大のモチベーションなんですよね。ステージに出ていったときに、ワアーツというともうことが。
脇屋敷 そうでしようね。瀬川さんには、その華がありますね。

死ぬ思いで受けた声帯の手術

脇屋敷 ご主人はバックバンドのドラマーだった清水武さん。お二人とも再婚同士ということですが、大変仲のよいご夫婦とお聞きしています。

瀬川 今年、二十何回目かの結婚記念日をやりましたけど、夫が去年病気をして入院したんです。マネージャーや犬たちがいてくれましたけれど、朝起きたときにダイニングにいくと誰もいない。ワンちゃんたちがいて慰めてくれるんですけど、それとは違う男性の強さというか何というか、夫として頼っていたんだなあと思いましたね。憂鬱なときに大阪

弁でパアッと笑い飛ばしてくれることが、私にとって必要だったんだなあと思って、それからほんとでも大事に……あっ、それまで粗末にしていたわけじゃないんですけどね。

辻村 はははは、より大事にされるようになった。

脇屋敷 ところで、コロナ禍が続くなかで、コンサートが中止や延期になって、大変だったのではないですか。

瀬川 ええ、コンサートが中止になった上に、一昨年、腸のポリープを取る手術と急性胆管炎の手術をした後、すごく痩せて体力が落ちて、精神的にもふさぎこんじやあって、もうこの先、歌えないのかなあと思ったりしました。それから、その後、声帯の横に嚢胞のうぼうができて、その手術もしたのですけれど、そのときはもう死ぬ思いで決心して、やっていただいたんです。

辻村 それは大変でしたね。

瀬川 声に関するところで喉にメスを入れるということが怖くて、なんか罰があたるんじゃないかと思って……。喉を手術するっていうことは、もしかしたら声が出なくなったり、声が変わったりすることがあるかもしれない。自分独特の声とか節回し、たとえば「命くない」のあの声が変わっちゃったら、自分



はもう歌をやめなきゃいけないんじゃないかと思ったので、もう死ぬ思いで手術を受けたんです。

脇屋敷 今は喉の状態は大丈夫ですか。

瀬川 はい、前よりいくらかいいくらいです。

辻村 ああ、よかったですねえ。
瀬川 ステージでワーツと歌うと、どんな悩みがあっても薬を飲んだようにそれがなくなるんです。その場の空気が緊張感、いい意味での緊張感ですけど、そういうものがど

んなに大事だったかと思いました。コロナで家にいてただ気をつけるばかりの生活を強いられて、実はそのなかで心に決めたことがあるんです。

脇屋敷 それは、何ですか。

瀬川 今、75歳なんですけど、80歳まで現役であと5年は歌う、ということなんです。喉を手術していただいたおかげで、一時期歌いにくかったところもクリアになったし、今は体力づくりと歌のレッスンをして、また新しい曲も出るので。

脇屋敷 ほう、それは楽しみですね。

「元気で長生き」を自然薬でサポート

脇屋敷 人生百年の時代ですから、80歳まで



とおっしゃらずに、もっと長く歌って、お元気でいていただきたいですね。

瀬川 はい。それにはやっぱり足が大事でしょうね。諸先輩方を見ていてそう思います。

辻村 おっしゃるとおりです。

瀬川 やっぱりウォーキングですか。それ以外にも何かありますか。

辻村 足腰の弱りというのはやはり骨の弱りですから、お年を召してくるとちょっと転んだだけでも骨折します。とくに下半身の骨折

瀬川 それにはどうしたらいいんですか。

辻村 日本人はカルシウムが足りていないんです。ですから、この新ササカールを飲んで

いただくといいですね。箱に牡蠣の絵が描いてありますが、牡蠣殻は漢方生薬でボレイといって、吸収されやすいカルシウム剤なんです。まずこれを飲んでいただいて、それから外に出てウォーキングをして、太陽を浴びてビタミンDを生成して、骨の元気をつくることだと思えます。

瀬川 ああ、太陽って大事ですね。

辻村 はい。それから、せっかく撰ったカルシウム、まあお薬もそうですが、血液に乗っているいろいろなところに配られるわけですが、ちゃんと配られないと意味がないので、そのためにこの松寿仙を飲んでいただくといんです。松寿仙には、クマザサ葉と赤松葉と朝鮮人参が入っていて、微小循環を改善します。つまり、末端の血管にまで血液を巡らせてくれる。細胞に栄養を届けてくれるわけです。

瀬川 それは大切ですね。

辻村 さらに、血液を全身の細胞に送り届ける血管の老化、血管の酸化を防ぐ抗酸化作用があることも確認されています。ですから、この松寿仙と新ササカールを一緒に飲んでいただくといいと思いますよ。

瀬川 はい。こういう自然のものに助けもあって、いろいろな力を借りて、知恵を働かせて、元気でいたいと思います。

脇屋敷 それでは最後になりますが、瀬川さんのこれからやりたいこと、夢などあれば、お聞かせください。

瀬川 私の歌を聴きたいという方々の方

ほとんど同世代なので、コロナの感染が怖くてなかなか出かけられないという方が多いと思うんです。でも、いろんなところに行ったり、違う場所の空気を吸ったりすると、また元気になるじゃないですか。ですから、私も含めてですけど、あまり臆病にならずに、前向きに生きていかれたらいいと思います。そして、一応の目標ですけど、80歳まで歌い続けたい。そして80歳になったら、それが1年でも2年でも延びるようにしたい、と思います。

脇屋敷 瀬川さん、辻村先生、本日はどうもありがとうございました。

〈鼎談を終えて〉

瀬川さんは、その年齢にはとても見えない、若々しい、華のある方です。喉の手術を受けるときに、声が変わるのではないかと悩み、死ぬ思いで決心したというエピソードや、ダイエットして声に影響したら困るというお話から、歌うことに対する瀬川さんの熱い思いが伝わってきました。

80歳までといわず、できるかぎり長く歌い続けていただきたいと思います。そのために自然薬をお役立ていただければ幸いです。

次号ゲストは、

漫才師の
「ピーター・アキチ」さんを予定しています。