

# 大阪ごみを考える通信

NPO 法人 大阪ごみを考える会

<http://osaka-gomi.sakura.ne.jp/>

【連絡先】吹田市江坂町 4-23-7-309 水川方

TEL/FAX (06) 6338-3908

【郵便口座】00960-9-251431

2021年度 NO. 3 2021.9.30

## 目 次

### 1. 大津市のプラスチックごみ削減はどうしたらよいだろうか（前編）

大津市プラスチックごみ削減勉強会 代表の松村順子さんからの投稿です。大津市では廃棄物減量基本計画が 2021 年 12 月に策定予定で、廃棄物減量推進審議会が進められている。高効率発電施設付きの焼却施設が新しく稼働するにあたって、現行の容器包装プラスチックの分別収集をやめるか否かの議論に注目が集まっている。

### 2. 東大阪市・大東市の容リプラは焼却した方がCO<sub>2</sub>は少なくなる

焼却工場のごみ発電は、発電効率がどんどん上がり、26.3%が日本一と言われる高効率発電の施設が東大阪都市施設組合にある。両市の容リプラは分別処理されているが、容リプラは分別してリサイクルするよりも燃やした方がCO<sub>2</sub>、経費共に削減されるという。

### 3. クラウドは何処に？

スマホのデータはクラウドに保存するのが当たり前になっていませんか？しかしクラウドって、本当に雲の上にあるのでしょうか？雲の上でなかったら何処？そんな疑問をもって、楠大吉さんが少し調べてみました。

### 4. 廃プラは燃やした方がよいと 2 人の学者

「プラ規制はもっとやるべきか？やりすぎか？」このテーマのテレビ番組があった。「プラスチック資源循環促進法」の骨子、すなわち使い捨てプラの減量と家庭からのプラの再利用をテロップで流しているにも関わらず、出演している「ごみのことは関心のない素人」への説明役に登場したのは「廃プラは燃やせ」という 2 人の学者だった。

### 5. 関本さんのコラム

小脳梗塞のリハビリのため、金剛山登山に挑戦しておられる関本秀一さんからの投稿です。連載でお届けします。

### 6. 加藤さんのコラム

コロナ禍で生活が変わり、体の不調を覚える人が増えているようです。加藤さんは食事の摂り方の工夫で改善されたそうです。経験則は大事なものです。

環境カウンセラー (市民部門)

大津市プラスチックごみ削減勉強会 代表

松村 順子

### 勉強会からスタートアップ

世界的にプラスチックごみ汚染が大きな話題となった頃、プラスチック問題に関心のある大津市民 10 数名が出会い、2020 年 2 月に大津市から発信できるプラスチックの体制づくりを目指して学んで考えようと、「大津市プラスチックごみ削減勉強会」を立ち上げた。9 月には勉強会の意見・提言として、2020 年度策定予定であった第 3 次環境基本計画と第 3 期廃棄物減量基本計画にプラスチック問題への体制づくりと発電設備付き新焼却施設の有効利用の方針を盛り込む必要があるという要望を、市に提出したものの、コロナ禍で審議は延期されていた。本年度になりやっと再開され 12 月に策定が予定されている。そこで、「プラスチック容器包装の分別収集」をどうするかと大津市のプラスチック問題の体制づくりにむけ、現状と審議の経緯やこれから策定される新計画の方針などをお伝えしたい。

### 大津市のプラ容器包装分別収集の決断とは

2018 年度、大津市廃棄物減量推進審議会において、国が定めた容器包装リサイクル法 (以下、容リ法) に従った「プラスチック製容器包装 (以下、プラ容器包装)」の分別収集をどうするか、大きな方針転換について審議が行われた。3 年後大津市内 2 か所で次々に稼働する高効率発電施設つき新焼却施設を念頭にし、プラ容器包装の分別収集をやめて、普通ごみと焼却して発電し電力回収するかどうかだった。審議会では、容リ法によるプラ容器包装のマテリアルリサイクルが難しい現状と大津市は、年間 1,600 t のプラ容器包装プラスチックのリサイクルのために、分別収集運搬費・センター運営費、小規模特定事業者のために負担する再商品化委託料を合わせて、ペットボトルによる合理化拠出金の収益をあわせても、毎年約 2 億円の費用を負担があることや、プラ容器包装の分別収集処理原価は、143,802 円/t となり、大津市全体のごみ処理原価 40,315 円/t に比べるとかなり高額となることから「プラ容器包装類の分別収集をやめる」方が財政として有利ということ、プラ製容器包装を焼却して発電することで電力会社が発電に使用する化石燃料の資源節約になり売電による収益が見込まれると示された。しかし、分別収集をやめるとした場合の市民の環境意識の低下とともにごみ量の増加への懸念があることや、たとえ発電に役立つとしても焼却処理で解決するのはなく、脱プラスチックと 3 R 促進を先に検討すべきという反論もあり、2020 年度からの次期環境基本計画と新しい廃棄物処理基本計画の策定時に審議続行すべきとなり保留となった。

### 大津市の継続審議の経過と方向性

2021 年 4 月コロナ禍により 1 年遅れで、廃棄物減量推進審議会では基本計画の策定がスタートした。おりしも新焼却施設美化センターの焼却炉の稼働試運転が始まっていた。新しい廃棄物処理計画におけるプラ容器包装の分別収集についての再審議の中では、経済性だけでなく、国の新たな「プラスチック一括回収」の方針をふまえ、エネルギー消費や地球温暖化対策を念頭に、CO<sup>2</sup>排出量を比較検討をした。市の試算では、現状の容器包装プラを分別・製品プラを焼却しているケースと、容器包装プラと製品プラの両方を分別するケース 1、容器包装プラと製品プラの両方を焼却処理するケース 2 と、3 つのパターンの

比較が全てマテリアルリサイクルという前提の試算のもと提示された。経済面の比較では、収集費、中間処理費、最終処分費用の合計の市の年間費用負担は、ケース 1 が 27.2 億円で最も大きく、次いで現状が 26.4 億円、ケース 2 が 25.8 億円となっている。CO<sub>2</sub>排出量の比較をすると、ケース 2 が大きな数値であった。また、ケース 2 は、焼却処理で発電による削減量は多くなるものの、焼却による CO<sub>2</sub>排出量はケース 1 よりも多くなると試算された。3 つのケースの比較からは、容器包装プラも製品プラのどちらも分別するケース 1 が、リサイクルによって CO<sub>2</sub>排出量は多くなるけれども焼却処理よりも少なくなる計算が示された。試算比較の結果として、分別収集の意味が強調され、行政からの一方的に思える「現状維持」の結論となった。

しかし、試算の中の製品プラ量の設定も不明であり、審議も十分とは思えなかったが、市民にプラ容器包装の分別収集が啓発浸透していることもあり、次の方針がないままで現在の分別収集をとめられないため、来年施行されるプラスチック資源循環促進法により国の製品プラ一括回収の政策が示された段階で具体的検討をすることになり、第 3 期廃棄物処理基本計画の重点施策のひとつとして、「プラ製容器包装の分別収集区分の検証と見直し」が入れられた。これまで大津市には、環境基本計画においてもプラスチックごみに取り組む体制や行動計画がなかったが、今後プラ容器包装の減量と資源循環推進を図り、SDGs の視点による低炭素社会の実現に向けた取り組みを検討することになった。

### プラスチックごみ削減は、容リ法で実現できるのか

容器包装リサイクル法（以下、容リ法）では、全国 1,570 の市町村が分別収集した容器包装は、全国 81,555 社の特定事業者（容器包装の製造業者・販売業者など）に再商品化義務として再商品化実施委託料の費用負担が課せられ、総額 386 億円が容器包装リサイクル協会（以下、容リ協会）に集められる。容リ協会は、ここから全国 157 社の再資源化事業者へ 380 億円の再商品化委託費用を支払っている（令和元年度実績）。容リ法対象 4 品目（ガラスびん、PET ボトル、紙、プラ容器包装）の引き取り量は 122 万 t、そのうちプラ容器包装類の引き取り量は 65 万 t、全体の重量の約半分をしめ、実施委託料単価はびん、ペットボトルに比べて倍以上に高く、再商品化委託料の 91%、349 億円を特定業者から集めている。令和元年度、容リ協会の取引量 65 万 t のうち、マテリアルリサイクルとケミカルリサイクルへの再商品化量 43 万 t 67%と報告されている。しかし、マテリアルリサイクルの場合は搬入量の 50%の資源化率が容リ協会から認められており、サーマルリサイクルという残渣の熱回収（焼却）は 70%くらいと想定されるようだ。この現実の中、自治体は、分別収集に大きな費用負担がしながらも処理方法の選択などは容リ協会に任せざるをえないし、再商品化事業者に引き渡した後の処理の責任はなく把握できていない。また、海外に輸出されていたプラ容器包装が 2017 年の中国への輸出規制により行き場を失っている現実は見逃せない。使い捨てプラ容器包装類の収集量は年々増加、さらに感染症対策ために必需品ともいえるプラ製品の発生抑制は難しくなってきた。8 月に政府が発表した 12 品目の製品プラスチックと容器包装類を一括して回収しても、このままではマテリアルリサイクルの問題が解決できるはずがない。納得できないプラ容器包装の分別収集とリサイクルはこのままでよいとは思えない。脱炭素社会にむけたカーボンニュートラルとプラごみ削減は、再生品化以外のプラごみの価値で促進すべきである。

循環型社会推進法以来、3R の中でリサイクルが最優先となった法制度とプラスチックの貢献度の高い現実では、プラ容器包装の発生抑制は難しい。容リ法では、行政・市民・製造者・業者の役割と責任は明確なだけに、他人事のリサイクルとなってしまう、拡大生産者責任とプラ容器包装類のごみ削減も機能していない。それぞれの主体が、この矛盾と問題点に気がつかなければ、改善できないと思う。

後半に続く…

## 東大阪市・大東市の容リプラは焼却した方がCO<sub>2</sub>は少なくなる

### 発電効率は日本一

東大阪市と大東市のごみは、両市で構成する東大阪都市施設組合で処理されています。可燃ごみを処理する第5工場での発電効率は26.3%と日本一！総発電量は10.4万MWH、売電量は73%の7、6万MWHで、一般家庭25500軒分にもなるとHPで紹介されています。発電効率とは、投入されたエネルギーの1/4が電気になるという意味で、日本全国の平均値は11%程度です。これはボイラーの性能が良くなり、高圧・高温の蒸気を発生させることができるようになったからです。

### 容リプラは材料リサイクル（令和2年度）

両市の容リプラも同施設で分別処理され、令和2年度は材料リサイクル業者が落札しました。令和元年度はケミカルリサイクル業者、平成30年度は両業者が落札しています。

### 材料リサイクルのCO<sub>2</sub>削減量は最低

当会は、2020年度会報NO6、2016年度NO1などで、容リ法の最大の問題点は、根拠もないのに材料リサイクルが優遇され、市町村が容リ協へ送ったプラの半分を優先順位一位で落札できる制度であると指摘してきました。国はこの矛盾を是正しようとせず、新たに整品プラまでリサイクルさせようとしています。容リ協の2007年度の「調査・報告（容リプラ）」を熟読すると、CO<sub>2</sub>削減量1位は、ケミカルリサイクルとRPF化で約3kg/容リプラkg程度であるのに対し、材料リサイクルは1kg程度と1/3に過ぎないことがわかったと書かれています。

### 発電効率25%のCO<sub>2</sub>削減量＝材料リサイクルのそれ

また、ごみ発電の発電効率が10%ではCO<sub>2</sub>削減量は0.41kgとなっていたので25%では1kg程度になり、材料リサイクルの削減量とほぼ同じになると言っています。

東大阪市の発電効率は26%ですから、材料リサイクル業者はイヤ！と言えることになります。吹田市のように容リプラは、容リ協に送らず焼却して発電燃料に使った方がCO<sub>2</sub>削減に貢献できる可能性が大きいのです。そこで組合と両市に可燃ごみと容リプラのトンあたり収集費、処理費を尋ねましたが、残念ながら組合・両市とも収集費・処理費の内訳は把握していないとのことで教えてもらえませんでした。枚方市（40万人）も一括経費しか載せていませんが、内訳を尋ねると教えてくれました。それによると発電燃料に使うと約1、5億円節約できると計算することができました。これを参考にすると東大阪市・大東市（人口合計60万人）でも2億円以上節約できると思います。

これからシリーズで、プラリサイクルの問題点と改善方策について述べていきますのでよろしく御願います。  
(森住明弘 記)

#### ごみ減量連続セミナー

#### ごみ問題最前線

- ① 11/5 食品ロスをどう減らすか 高津博司さん
- ② 11/26 プラスチックごみ 何が問題か 栗岡理子さん
- ③ 12/10 古紙・プラの輸出はどうなる！？ 本願貴浩さん
- ④ 1/14 ギフト・エコノミーとごみ減量 服部雄一郎さん
- ⑤ 2/4 コロナ禍とごみ問題 原田禎夫さん

主催：大阪ごみ減量推進会議 <http://osaka-gomigen.net>

共催：大阪市、NPO法人ごみゼロネット大阪

会場：TKP 大阪梅田駅前ビジネスセンター

定員：会場 50名 WEB 80名程度

コーディネーター：花田眞理子さん

開催日：各金曜日 時間：13：15～15：45

申込：FAX 06-6765-1112

Eメール [info@osaka-gomigen.net](mailto:info@osaka-gomigen.net)

問合せ 北井 (080-6136-8774)

Eメール [kitai@utopia.ocn.ne.jp](mailto:kitai@utopia.ocn.ne.jp)

## クラウドは何処に？

最近パソコンやスマホに関してクラウドという言葉がよく耳にする。データを預かってくれたりパソコンやスマホではなかなか出来ない作業を無意識のうちにやってくれる。手元の端末機器の能力を超えた仕事をもしてくれる便利なものである。私的には煙に巻かれているようなのでちょっと調べてみた。

### 素晴らしいデジタル通信技術

クラウドには光ケーブルや大容量メモリーなど目覚ましく発展したデジタル通信技術が欠かせない。光通信は電気ではなくガラスやプラスチックの繊維の中に光を通して通信する技術である。

光ファイバーは遠くなる程に光が減衰するので元のように強く増幅してやればさらに遠くへ届けられるはずだが私はいちいち電気信号に変換して強めて再び送り出すものと思っていた。でもそうではなく光通信は光が光のまま増幅され遅延することなくどこまでも届けられるのである。(光通信技術開発者中沢正隆氏の技術) またこのようなデジタル通信や中継しているサーバーや我々が持つスマホなど端末機器が高性能で安価に使えるようになったのはフラッシュメモリー技術のおかげである。(元東芝のメモリー開発者舩岡富士夫氏の技術) 従来のメモリーはデータを記録(記憶)しても電源を切ると保持できなくなって(忘れて)しまうものであった。フラッシュメモリーは電源がなくなっても保持できるという特徴を持ち、大容量で安価という特徴もある。これによって記憶装置であるハードディスク(回転円盤に磁気記憶させる)や光学ディスク(音楽CDもこれの一種)に取って代わるものとなった。機械的に動くところがないので書き込み読み出しが早く振動にも強いのである。

### 疑問

スマホで撮った写真は自分のスマホに勿論保存されるがそれをグーグルなどの無料サービスでクラウドにも保存するように設定しておられる方も多いだろう。別のパソコンやスマホとも共有できるしもしスマホが壊れてもデータは消えない安心感がある。

クラウドについて専門家にお聞きしたのだが最近はずごく進化しているとのこと。写真やその他いろいろなデータを預かるだけではなく最近では計算(いろいろな処理)もしてくれる。個人の端末機器では処理能力に限界があり出来ても時間が掛かったりするが最近のクラウドは接続しているサーバーにテレビCMで見かける給与計算税務処理プログラムが仕込まれていたり、設計ソフトでは一定条件下における機械部品等の自動設計自動解析をやってくれるようになっていたりするのだという。サーバーに高度なソフトウェアがインストールされていればそのサーバーに繋がることで何でもできるのである。そしてそれを支えてくれているのがデジタル通信技術である。自分のパソコン内のデータを読み出す速度に劣らない速度で通信先のサーバーにあるデータを取り込んだり、処理結果を時間ストレスを感じずにすぐに見られるのも通信技術やメモリー技術の急成長によるものである。

しかし疑問がある。サーバーのプログラムに悪意があり利用者の写真から人物や場所を解析されていたりデータのコピーが何処かへ転送されていたりすることはないのだろうか。そもそもサーバーがどこに設置されているのだろうか？ 日本国内？海外？知らないままではないか。天変地異・テロ・軍事的行為・停電・などから守られているのだろうか。クラウドの言葉どおり雲の中、ユーザーからは見えない。

(記 楠 大吉 )

## 廃プラは燃やした方がよいと 2 人の学者

朝日TVの「正義のミカタ」（9月4日放送）で、プラ規制はもっとやるべきか？やりすぎか？について、賛否両派の学者がひな壇に並ぶ5人の市民に語る番組がありました。プラの原料は紙と答える若い女性や、分別しても焼却場で一緒くたになり燃やされてるという中年女性などの普段はごみ問題について殆ど関心の無い“素人”に説明するというので聴いてみました。テロップにはプラスチック資源循環促進法の骨子を書いてあり、この法律の目玉は、プラ製のスプーンやストローを止めるか有料化するなどして使い捨てプラを減量することと、市町村は家庭のプラを分別収集して再利用をする2つだと書いています。

反対派の武田邦彦氏（東大卒・元旭化成）は、分別もリサイクルもムダだから焼却した方がよいと述べ、論拠は現実のリサイクル率は2～3%程度ではないかと述べました。また中年女性の疑問に対しては名古屋市の鳴海工場では分別されたものは焼却されているとまで言うのです。賛成派の山田吉彦東海大海洋学部教授は、どう反論してくれるのだろうと期待していると、彼は削減量は少ないが抑止効果があると言うだけで、プラは分別するよりも焼却した方がよいと言ったのです！

どちらもこの法律の骨子はプラは焼却せずリサイクルを促進することとテロップで書かれているのです。さらに武田氏は、日本の焼却炉は高性能の熔融炉で1300℃～1700℃で溶かされ、ガラス・金属・医療系廃棄物なども無害にしていると言い、これら3種類のごみは分別され別の施設で処理されていることや、無害にしているのは除去装置で熔融ではないこと、ストーカ炉が大半であることなどを言わないのです。

### ごみ問題について無知なTV業界のスタッフ

2人の学者を選んだのは担当スタッフです。彼らはごみ問題に関心はあるが、ネタは国の公式発表やマスコミ記事ばかりなので、プラリサイクルの実態や問題点についての基礎的知識を持とうという気持ちは無いのだと思います。テロップでも容器包装リサイクル法については誰も言及せず、プラ資源促進法が始めてプラのリサイクルを進める法律と誤解されるような表現です。

### 「廃プラは燃やせ」というのはホンネか？

スタッフが武田氏のような暴論をはく人と呼んだのは、海洋プラが年間800万トンも流出し、鯨や海亀に深刻な被害を与えているという現実を改善するためにわずかのスプーンやストローを止めても量的効果は殆ど無いから、燃やさざるを得ないのでは？と思っているからだだと思います。

さりとて公式に「廃プラは燃やせ」というと炎上してしまうので言えない。この会報の記事が残念ながら読まれていない・・・そこで朝日TVのメール意見欄に8つの問題点があることを伝えました。29日現在まだ返答はありません。

（記 森住 明弘）



## 「ヤマノススメ」金剛山編 ①

関本秀一

大阪平野から眺めることのできる最も高い山、「金剛山」。標高は 1,125m。とても多くの方に親しまれている山です。回数登山が盛んで、中には 1 万回以上登っている方も。学校の課外授業の一環でしょうか、山を登る子供たちの姿も度々ニュースになっています。頂上近くには自然観察のできる施設やキャンプ場もあり、親子で楽しまれた方もいらっしゃるでしょう。

私と金剛山との付き合いは、つい最近のこと。初登山は、他県から府内に転居し、あと数か月で 3 年目を迎えようとしていた、2020 年の秋でした。実は、転居前に小脳梗塞を患ったことから、登山そのものが 5 年ぶりでした。

発症時は右半身がマヒして大変でした。リハビリを頑張ったおかげで、今では日常生活にほとんど支障はありません。ただ、早口で喋れない、右手に麻痺が残り文字を書いたりキーボードを打ったりするがちょっと大変といった多少の後遺症は残ってしまいました。幸い、歩行機能は完全に回復したので、リハビリの総仕上げとして登山の再開を計画し、最初に登ろうと決めたのが金剛山でした。

目標よりも遅れること 1 年半。初登山の機会が巡って来たのが昨年の秋でした。事前に下調べして選んだルートは「千早本道」。登山口から頂上までの標高差は、約 600m。よく整備された階段状の道をひたすら登ればよいだけの初心者向けの人気コースです。

頂上までの通常タイムは、1 時間 40 分ほど。健脚者だと 1 時間少々で登ってしまえるそうです。

実際、子連れの親子ハイカーが比較的多いように感じましたし、なかには普段着の方や、犬を連れて散歩登山されている方もいて、その気軽さにちょっとびっくり。皆さんマスク姿というのも(自分もですが)、何というか今時で、妙な感じでしたが…。

さて、ひたすら植林の樹林帯を登っていくのですが、途中、石仏に何度も出会ったり、さらに登ると視界が開けて遠く紀伊山地が見えたりします。

八合目辺りからは、頂上部に残るブナの原生林にも出会えます。樹齢百年は優に超えると思われる大木もちらほら。ちなみに、ここのブナ林が綺麗な秋色に染まるのは 10 月末前後です。

この「千早本道」ルート、最短で頂上まで登ったり足腰を鍛えたりするにはもってこいのコース。ですが、山をそれなりに楽しみたい私にとっては、ちょっと物足りない。以後、これまで計 8 回金剛山に登りましたが、下り以外で「千早本道」を使ったことがありません。

もともと修験道の祖・役行者が 1,300 年余り前に開いたと言われる修行の山です。その名残かどうかは分かりませんが、登山ルートがとてもたくさんあります。そこで、ネットから情報をいろいろと得て地図と睨めっこし、往路か復路は異なるコースを毎回選んだりして、金剛山を存分に楽しんでいます。

なかなか面白くて、登るたびにいろんな発見がある山です。次回から「そんなこんな」を綴ってみたいと思います。



## コロナ下での健康模索

加藤 昌彦

コロナ禍で世界が大激変しました。私の体も大激変しました。今回はその報告です。

4月の末、私の体に大事件が！その日、曇りの低い机で仕事をし、疲れたので横になりました。夕刻、起き上がろうとすると、強い眩暈（めまい）があり、手足は動くのに起ち上がれません。翌朝までそのまま過ごし、夕方、雨傘を杖代わりにフラフラと仕事場から帰宅しました。

この原因を考えました。コロナで図書館に行けず、ずっと仕事場で低い机に向かって仕事をし、視力が落ちているために、テレビに接近して見ていたので、それで、電磁波障害になったかと思いました。その後 1 ケ月、できるだけテレビを遠ざけました。

この時、「早く医者に行け」という周囲のコールは厳しいものがありました。しかし、どこの病院の何科に行けば良いか、心定まらない間に、7 月初旬に再び同じ眩暈が起きました。これは貧血が原因ではないかとひらめきました。それでようやく内科に行って受診。CT スキャン、血液検査、心電図をりました。お医者さんの言葉は、とりわけて異常は見当たらない。きつくはないが貧血がある、という診断でした。ピタリです（私は若いとき献血時に、血が軽く断られたことがあります。その後は断られませんでした。が、軽い貧血状態が続いていたようです。）。

お医者さんは、それ以上のことは話されず、私も聞かず（このお医者さんは分からないだろうと逆診断）、耳鳴りがしていたので、次に耳鼻科で検査をうけました。低い音・高い音は少し聴き取れなくなっているということで、お土産みたいに大きい、耳鳴りをなくす薬をもらいました。しかし、薬に頼ると、自己治癒力が落ちるので、次回予約も延ばし、薬も飲みませんでした。

私は貧血は食療法で治さなければという考えです。大抵のお医者さんは何をどれくらい食べているか、尋ねさえしません。どんな姿勢でいたかも聞きません。それが根本と思うのですが。

ところで、私は中学生時代から皮膚病と友達になってしまいました。35 歳ぐらいのときに、お医者さんに「どうしたら、治りますか？」と聞きましたら、「仕事をお辞めになったら、治るかもしれません」とのこと。この時から、私は断然、お医者さんへの依存心を断ち切りました。その後、自然療法を知り、食べ物が大事ということを理解しました。

ある時、手指の先端部に湿疹ができました。なぜかを考え、ピーナツの食べ過ぎが原因と推測しました。食べるのをやめると、すぐに消えました。私は風邪のひき始め、歯が痛いとき、絶食をします。そうすると、1 日でほぼ引いていきます。胃腸へ行く分、血液が不調部分を治します。友達に風邪で抗生物質を飲んで、1 年苦しんだ、という方がいました。

それから「食後低血圧」というものの存在がわかりました。貧血が基礎の上に食後に胃腸に血液が集中し、三半器官に血が回らず、ふらつくというのです。これでかなり理解できました。昔通りの食事量では、衰えた現在の消化力が追い付いていないのです。血圧計・体温計で食前食後を 10 分刻みで調べて見ると、食後 1 時間後に血圧が相当に低くなっていることがわかりました。

自分では昔通りの食事なのですが、体が老化していて、異常事態になる、ということと理解しました。それで現在は、食事量を相当気にしながら食べています。眩暈と同時に、耳鳴りが生じています。これを不調の警報と理解し、食事の質を加減しようと思っています。