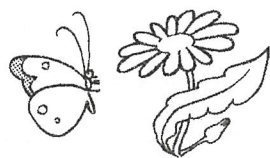


薬草ウルトラクイズ



★テーマ：生薬の名前

〔出題者：本草製薬(株)・吉田 将士〕

★問題：漢方薬に配合されている生薬には独特な名前が付いていますが、八味地黄丸という漢方薬に配合されている山薬とかいてサンヤクと呼ぶものは次のうちどれでしょうか？（ヒント：この生薬は精がつきます。）

- A. ヤマノイモの根
- B. キキョウの根
- C. オミナエシの根

*A～Cより解答を選び、下記宛までご返送して下さい。又、FAXでも結構です。

〒460-0012 中区千代田5-21-17
漢方の本草閣 近藤宛 FAX 052-251-3294

*正解者の中から抽選で記念品をお贈りします。尚、解答と解説は次号に掲載させていただきます。

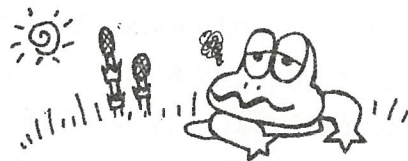
★前号の答え：B（マオウ）

カクコンはマメ科のクズの根、マオウはマオウ科のシナマオウ等の地上部、ベニバナはキク科のベニバナの花をそれぞれ乾燥させたものです。裸子植物に対し被子植物があり、マメ科やキク科はいずれも被子植物の代表的な科です。一方、裸子植物にはマオウ科の他にイチョウ科、マツ科等があります。

★ご当選の皆様：〔順不同〕

- | | | |
|-----|----|------|
| 昭和区 | 荻野 | 秀子様 |
| 南区 | 伊藤 | 愛子様 |
| 昭和区 | 渡辺 | 健様 |
| 昭和区 | 吉田 | 一夫様 |
| 北区 | 古川 | さよ子様 |

ご解答を多数お寄せいただき、ありがとうございました。抽選の結果、左記の方に薬膳五平餅をお送りします。



〔西春だより〕

前々からこのかわら版の中で申しておりました処方せん調剤を4月1日より始める運びになりました。

西春で一番の規模を誇る済衆館病院が去年の暮れより処方せんを100%院外に出すなど医薬分業の波はこの地・西春にも徐々に押し寄せつつあります。

新薬に否定的な漢方薬局がなぜ処方せん調剤を？と疑問を抱く方は多いと思いますが新薬と漢方薬をうまく使い分ければそれぞれの長所を生かし、素晴らしい効果が得られるのです。

例えば高熱時、漢方薬を服用しても熱はすぐ下がりませんが、新薬の解熱剤を服用すれば比較的早く下がり、その後は漢方薬で消耗した体力を補えばいいわけです。

一般的に高熱・痛みなどの急迫症状には速攻的に効く新薬を、肝臓病・糖尿病などの慢性疾患には体質改善の漢方薬を服用されることをお勧めします。

これからの時代は今以上に複雑な病気が増えるといわれています。東洋医学と西洋医学、それぞれの長所を認め合い欠点をいかにカバーし合えるかが大切なのではないでしょうか。〔管理薬剤師 早川 浩次〕

〒481-0033

西春町大字西之保字青野東35

和漢・漢方の本草閣 西春店

TEL 0568-24-6480 0568-24-6481

FAX 0568-25-6551

〔定休日 毎週日曜日〕

《編集後期》

今回のかわら版は、身近な話題や体験記を中心としたコラムになりましたので、読みやすく楽しんでいただけただのではないかと思います。その反面、もっと専門的な内容を！と御希望の方もおみえでしょうが、その点については、増ページや別冊で対応していこうと考えています。皆さんの御意見をお聞かせください。

〔かわら版編集部：水野、近藤〕

平成10年2月15日発行
(偶数月の15日発行)

〒460-0012

名古屋市中区千代田5-21-17

漢方の本草閣内

「本草閣かわら版」編集部

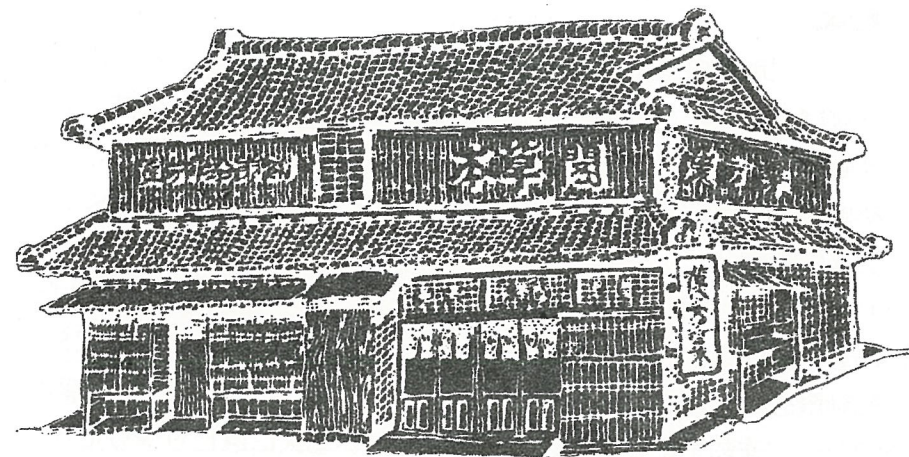
編集責任者 水野 英章

TEL 052-241-3388

FAX 052-251-3294

本草閣 かわら版

第29号



マラソン(ジョギング)の効果について

林 豊史朗

我々、薬局・薬湯のメダが、ここ10年以上続けて参加しております犬山マラソンが、今年も2月22日に行われます。

私も50才になり年齢と練習不足・日頃の不摂生のため、昨年マラソン大会では走りが遅いがゆえに5km程度で回収され、バスに乗せられてしまいました。本年はこの屈辱から逃れるべく努力し毎日のように1-2km程度ジョギング練習をしています。この結果、今までになく体調がきわめて良くなって来ました。そこで改めてジョギングの効果について私なりの効能・効果を書いてみたいと思います。

1. 身体が軽くなる(全身の血の巡りが良くなり新陳代謝が良くなる)
2. 熟睡出来る(適度な運動が睡眠に有効)
3. 下半身がしっかりして来た(下肢の筋肉が回復してくる、血の循環が良くなる)
4. 精力が今まで以上に出てきた(腎・膀胱・腸・生殖器も血の循環が良くなる)
5. 肺の奥まで掃除をする(充分に肺全体を使用しないと長時間走れない)
6. 便通・小水の出が良くなる(女性の場合は生理も同様と考えられる)

⇒ 次のページ

⇒ 前のページから

7. 体重コントロールが出来、ダイエットする事が簡単におこなえる (体が軽いと動きやすい)
8. ジョギングの後に入る風呂は気持ち良くビールが旨い (適度なアルコールは体に良い)
9. 身体を考え不摂生をしなくなる (睡眠はその日の疲れを取り次の日に持ち越さない)
10. 食べ物の嗜好が野菜中心になる (野菜食は持久力、肉食は瞬発力を強める)
11. 腎虚防止になると考えられる (使わない身体の一部は退化・老化する)

皆さんも決して無理せず何か御自身に合った運動をしてみませんか!

長寿の人は食べすぎず、良く動き、良く眠り、匆匆せず、目標を持った人で薬 (新薬・漢方薬) を服用していないです (服用するなら漢方薬)

人は生まれながらにして寿命と職業と一生のうちに食べる量は決められているといいますが、食べ過ぎずに注意して身体を動かす生活にしたいものです。

昨日タイムを計ったところ 8kmをなんと 1時間もかかってしまいました。どうも今年も回収組のようです!



歩いていますか?



近頃の人は、電車・自動車など快適な交通手段が発達し歩くことをさぼりがち。さらに家でごろ寝ばかりだと、運動不足で体の機能はますます低下します。そこで体を動かすために運動健康法として水泳やジョギングなど始めてはみるものの、普段やっていないことはあまり長続きしないことが多いです。ちょっと待った! 「歩く」という行動を忘れていませんか?

「歩く」ことは、特別な場所・道具等必要としません。ただ道があればそれで十分。服装もどんなものでも大丈夫。ドクターストップがかかっていなければ80歳でも90歳でも年齢制限はありません。「歩く」ことは、生活習慣病と呼ばれる高血圧などの予防や治療のために運動不足を解消しようと考えている人にはピッタリです。

そこで運動としての「歩く」について、気をつけておきたいことが二つあります。

一つは、姿勢・立ち方・歩き方などの運動をする際の正しい動き方です。基本姿勢として、あごを引き、下腹を引き締め、首筋・背筋を伸ばします。歩くときは、けり足で地面をしっかりとり、かかとから着地するようにします。上下動・左右動を少なくし手を振りまっすぐ歩きます。また、お尻・ふともも・ふくらはぎの三つの筋肉に力を入れて、膝の負担が軽くなるようにします。

もう一つは、健康に効果的でしかも心臓・腰・膝などに負担をかけない適正な強さの運動を知ることです。運動前には、準備運動をして心臓や肺の動きを徐々に高めます。運動中は、少しドキドキして汗がにじんでくるぐらいのペースを保つようにします。医師の指導や健康診断を受け、自分の体のことをよく知り、体力・体調にあわせて運動時間・強度を考えるようにします。

最後に正しい食事や運動も、必ず続けることにより効果を求めることができることを忘れてはいけません。

「いまからさっそく歩いてみませんか!」

〔文責 岡山 亮介〕

漢方薬との出会い



「叩けよ、さらば開かれん」

そんな古人の教えの通りに始まった私の漢方の勉強も、すでに2年余となりました。省みて、14年程前、私は風邪をこじらせ蓄膿症になってしまい、手術と2週間の入院を勧められました。当時まだ3人の子供が小さく途方に暮れていた私に、近所の人が本草閣のことを教えてくれました。図書館で蓄膿症の手術は難しいし再発しやすいと知った私は、漢方薬を試してみようと思い、本草閣を訪ねてみました。

カラコロンという音に迎えられた店内は生薬の香りに満ち、ゆったりと時間が流れているようでした。病状についてじっくりとお話をし薬をいただいて帰るころには、半分治った位に明るい気持ちになっていました。2~3日の服用で効き目を感じ、3ヶ月位で、手術をしなくてもよくなったね、とお医者さんに言われる程に回復しました。それが漢方薬との最初の出会いです。

2回目の出会いは今から5年余り前、私が子宮内腫瘍を患った時でした。卵巣・子宮の摘出と、やはり2週間の入院を勧められました。一瞬にして涙があふれてきました。癌でないことを確かめると、今度はすぐに本草閣に直行しました。今ではほとんど痛みもなくなり手術をしなくてよかったと思っています。手術を受けていたら、肉体的にも精神的にも多くの苦痛を味わっていたことでしょう。

手術を勧められた病気が、漢方薬で治すことができる。これは、病院薬剤師として勤務した経験のある私にとって大きな驚きでした。

そして今、私は3度目の出会いをしています。本草閣には、学校や病院、家庭では触れることのできないものがいっぱいあり、しかも本を開けば古の人々の知恵に驚嘆し感心し、その時代々々の生き様が偲ばれます。漢方の考え方は古くからのものであり、とても難しいけれども私には新鮮に映ります。漢方薬を知っていたら私の母も命を縮めないで済んだかもしれない。子供達も扁桃腺やアデノイドの切除などしなくて済んだはずなのに…。新薬で助かったけれども、その副作用で命を落としてしまった、そんな人々も身近に見てきたような気がします。そして、いかに自分の知恵が足りなかったか、また、学生時代の勉強がいかに机の上だけのものであり、病気や薬の苦痛について、所詮、他人事であったことを悟りました。

今、私のささやかな漢方の勉強を支えてくれるものは、そうしたことに対する無念さであり、感謝であります。医療に携わった経験のある者として、また一人の主婦として、漢方を通じて周りの方々に奉仕できることがありましたら、とても嬉しく思います。そして漢方に限らず、適切な医療を誰もが安心して、納得して受けられるようになることを切望しています。

〔文責 浅井 敬子〕

《行事予定》

	日時	担当者	日時	担当者
★漢方講演会	2. 23 (月)	浮亀 浩	★753会 (俳句・川柳素人の会)	
(毎第4月曜)	3. 23 (月)	浮亀 浩		2. 24 (火) 林 馨史朗
PM1:30-PM3:00			(毎第4火曜)	3. 24 (火) "
(会費 有料)	会場 中日文化センター		PM1:30-PM3:30	(会費 ¥500 会場 本草閣薬饅ビル)
★本草閣講演会	2. 19 (木)	岡山 亮介	★ささやか文化祭	3. 3 (火) 桃の節句
(毎第3木曜)	3. 19 (木)	浮亀 浩		【御買い上げの際、節句に因んだ品物を進呈いたします。】
PM2:00-PM4:00				
(会費 ¥500)	会場 本草閣薬饅ビル			
★何でも花草会	3. 3 (火)	林 馨史朗		
(毎第1火曜)	4. 7 (火)	"		
PM1:30-PM3:30				
(会費 ¥500)	会場 本草閣薬饅ビル			

