

梅雨から夏にかけての過ごし方



今年は5月ごろより梅雨のような天候の日がづききましたが、梅雨もこれから本番、そして暑く厳しい夏がやってきます。梅雨から夏にかけてどのようなことに気をつけて過ごせばよいのでしょうか。

梅雨は、湿気が高く気温も雨の日には低くなります。そのため神経痛やリウマチの各所の痛みや水毒症状つまり眩暈(めまい) やふらつきなどがでやすくなります。そこで体がぬれたまま冷やすことのないよう注意しなければなりません。また食事でも野菜や果物を過食しないようにし、特に野菜は火を通した状態で食して、その中でもおから・ひじき・切り干し大根などのような食品を中心にしたいものです。

そして梅雨が明け暑い夏がやってきましたら、クーラーの中ばかりにいることなく十分汗をかきたいものです。一年じゅうでこの時期こそ思いっきり汗をかいてもいいとされているのです。ですから海へ山へと思いきり発散してください。食事でもトマトやレタスの夏野菜やこの時期の果物も十分に食しましょう。アルコールの好きな方にはビールもいいかもしれませんが、飲み過ぎにはご注意ください。

ただ、今の時代どこへ行っても冷房がはいているため逆に冷え症になる方もいらっしゃいます。急激な温度差に体がやられないよう上着を持ち歩きたいものです。そしてリウマチなど痛みの症状のある方はとても調子が良くなる気がする事が時折ありますが、治った訳ではないですし、逆に動きすぎて症状がひどくなることもあります。どちらにしても過労は禁物であるといえるでしょう。

以上とても当たり前なことばかり書いてみましたが、当たり前のことがなかなか出来ないのが現代のようです。いつも自然に近い生活を心掛けたいものです。

〔文責 水野 英章〕



《編集後記》

今年度より名城大学薬学部より実習生の方がみえることになりました。学生の方にも漢方薬局の実態や漢方薬の良さを理解していただけるのではないかと大変期待しています。その実習感想レポートを次号のかわら版に載せる予定です。どうぞお楽しみに！ また、今号より皆様より頂いた俳句を紹介させていただきました。もし掲載を御希望の方がみえましたら編集部までご一報ください。

〔かわら版編集部：水野、近藤〕

＝俳句紹介＝

田園の	かの昔	つばくらめ	十葉を	芍薬の	子蟻螂
景色さわやか	若葉のころに	人の目を射る	採り来て洗う	備前に一輪	とらうらう
蛙とび	別れあり	夕べかな	雨もよう	さだまりぬ	透明な録
				ふり上げる	

森川	渡辺	鷺見	加藤	成瀬	佐野
----	----	----	----	----	----

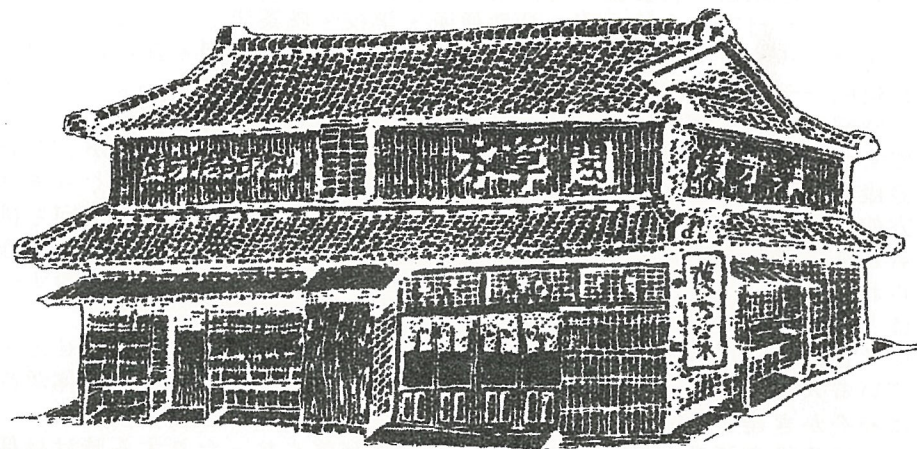
※とらうらう…かまきりのこと

平成10年6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

ホームページ
<http://www.ijnet.or.jp/HONSOUKAKU/>

第31号

本草閣 かわら版



あなたも手紙・葉書を書いてみませんか！

林 馨史朗

私は最近、葉書を書く楽しみを覚えました。患者さん、新しく知り合った方、名刺交換させて頂いた方、学校の先輩・後輩、各種の会の友人、…等と色々な方に書きます。へたな毛筆でその方の事を頭でイメージして気づいた事をためらわずに書きます。一度書いたものは、読み直ししません。読み直すとその方の頭でイメージした事が段々と変わってきってしまうからです。

少なくとも書いている時は、その方の事を一生懸命考えます。「元気かな、どうしているかな、仕事しているのかな、俳句は作っておられるか、――」と想像して書きます。中には俳句のみでやりとりしている方もいます。

ここ最近では、家内、子供、おふくろ、にも出す様になりました。気の弱い？私の事ですから充分意志が伝わらない事、また日頃言いにくい歯の浮いたような言葉“好き・愛している”とかを葉書を利用して書いています。

とってもいい意味でのコミュニケーションになります。楽しくなります。貴方も是非恥かかしながら書いてみて下さい。

健康三原則は、快食・快眠・快便であると言われてますが、実際にどう考えたらよいのでしょうか。

まず快食は、野菜を中心とした食事を楽しく美味しく腹八部食べる事。次に快眠は、その日の疲れを取り明日の養い為に充分なる睡眠を取る事。そして快便は、小水、大便、生理、汗、等をスッキリ出す事と言えるでしょう。

そこで今回は大便(通・つじ)について漢方的な考え方と新薬・民間薬・漢方薬の中での便秘薬の上手な使い分けを書いてみたいと思います。

今日あなたはどんな通(ぶん)が出ましたか?! 実は、毎日の"うんこ"をチェックすることで、健康度の具合を自分自身で確認することが出来るのです。例えば...

1. 形--バナナの様・鉛筆の様・うさぎの糞の様・形がある軟便・形のない軟便・下痢
2. 太さ--太い・細い・普通
3. 長さ--長い・短い・普通
4. 色--黄金色・黒い・白い・赤い・黒い茶色・茶色・緑色・灰色
5. 臭い--いい臭い・刺激臭・腐敗臭・酸味臭・動物臭・大蒜臭
6. 固さ--石の様に固い・固い・柔らかい・形がない・水の様
7. 粘り--便に粘りがあり切れが悪い・粘りがなくコロコロ
8. 出方--一度にスッキリ出る・何回にも分かれて出る・固い便と下痢と交互
9. 便の重さ--水に浮かぶ・水に沈む
10. いつ--起床後・朝食後・外出前・昼食後・夕食後・就寝前・乗車前・食事中
11. どこで--自宅・会社・駅・公衆便所・学校・喫茶店
12. 何日--毎日・二日に一回・三日に一回・四日に一回・五日に一回・それ以上
13. 何回--日に一回・日に二回・日に三回・日に四回以上
14. 時間--短時間・長時間



などです。それぞれの項目に全て意味・原因・病気等々がありますが、どれが健康かどれが非健康的かはいちがいに言えません。ただ言えるのは、スッキリくっきり出る事です。

漢方的には、身体の中に内熱がある人は内熱を外へ出そうとして何回も排便しますし良く汗もかきます。さもないと内熱がこもり過ぎて、のぼせ・血圧上昇・湿疹・等々の症状をあらわし、炎症のもととなります。早々に内を食べ物・漢方薬で冷やすべきです。冷やす物は主に苦い味の食べ物・漢方薬です。

逆に7日に一回でもスッキリくっきり出れば、これは便秘と言いません。身体の弱い人弱っている人は一日何回も排便があると身体が弱ってしまいますし身体が冷えます。又、余分に汗をかき過ぎて身体が冷え弱ります。

そして排便後や汗をかいた後に腹・頭・腰等が痛くなったりする時は排便・汗等のために内が余計冷えるための症状です。早々に内を食べ物や漢方薬で温めるべきです。温める物は主に辛い味の食べ物・漢方薬です。

弱い人の便秘薬として

民間薬----はぶ茶・どくだみ・アロエ など

漢方薬----小建中湯・大建中湯・麻子仁丸・潤腸湯・等々

強い人の便秘薬として

民間薬----センナ・大黄 など

漢方薬----大黄甘草湯・三黄瀉心湯・大柴胡湯・桃核承気湯・等々

本来は民間薬・漢方薬ともに服用しなくても充分なる野菜と適度な運動で毎日排便があるはず。どうしてもない時は薬を服用します。新薬より漢方薬です。漢方薬でもクセになりますので、生薬が何種類も配合された便秘薬の方がクセになりにくい。ご自身にあった害のない便秘薬を探して下さい。必ずあるはず。ぜひ一度薬剤師に相談ください。貴女も、バナナのような大きなうんこを毎日してみませんか!!

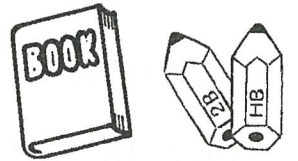
〔文責 林 馨史朗〕

お知らせ

当店はお盆の間、平常通りの営業をいたします。

どうぞご利用くださいませ。皆様のご来店を一同、お待ちしております。

薬草ウルトラクイズ



★テーマ：生薬の名前(その3)

★問題：生薬の中には植物のどの部分を使うかで名前がついているものがあります。次のうち本当にあるものはどれでしょうか。〔出題者：本草製薬(株)・吉田 将士〕

- A. 葛の根でカッコン
- B. 笹の実でササミ
- C. 鷺草の種子でサギシ

*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：C(キハダの樹皮を乾燥させたもの)

Aのクワの根皮を乾燥させたものは桑白皮(ソウハクヒ)、Bのホウノキの樹皮を乾燥させたものは厚朴(コウボク)といい、ともに漢方薬の原料に使います。キハダは黄色のはだというように、文字どおり皮を剥ぐと皮の内側が黄色くなっており、とても苦く健胃剤として用いられます。

★ご当選の皆様：〔順不同〕

- 中川区 浅岡 政元様
- 海部郡 田中 洋子様
- 北区 古川 之己様
- 緑区 加藤 悦子様
- 津島市 水野 志な子様

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、左記の方に本草閣健康茶をお送りします。



〔西春だより〕

漢方相談をしていて最近特に強く感じるのは、何とアレルギー疾患、特にアトピーの方が多いかということです。戦後の食生活の変化、環境の悪化、心のストレスなどが原因でアトピーの方は着実に増えています。皮膚科へ行ってもよくなりません。皮膚科へ行ってよくなりません。皮膚科へ行ってよくなりません。皮膚科へ行ってよくなりません。

しかし今までと同じ食生活・環境の中で漢方薬を服用したのでは十分な効果は得られません。

そこで西春店では6月中旬より一部アトピーコーナーを設け、アレルギーを起こす可能性がある成分(合成界面活性剤、防腐剤、着色料、香料などの合成添加物)を一切使用せず、天然原料を使ったシャンプー、ボディローション、化粧品、石鹸などの販売を行います。将来的には無添加のみそしょうゆなどの食品、お菓子、無農薬の米、野菜などの販売も考えております。興味のある方は一度ご来店ください。

〔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)

《行事予定》

	日時	担当者
★漢方講演会	6. 22 (月)	浮亀 浩
(毎第4曜)	7. 27 (月)	林 馨史朗
PM1:30-PM3:00		
(会費 有料)	会場 中日文化センター)	
★本草閣講演会	6. 18 (木)	渡辺 浩二
(毎第3曜)	7. 16 (木)	水野 英章
PM2:00-PM4:00		
(会費 ¥500)	会場 本草閣葉饅ビル)	
★何でも花草会	7. 7 (火)	林 馨史朗
(毎第1曜)	8. 4 (火)	"
PM1:30-PM3:30		
(会費 ¥500)	会場 本草閣葉饅ビル)	
★753会(俳句・川柳素人の会)	6. 23 (火)	林 馨史朗
(毎第4曜)	7. 28 (火)	"
PM1:30-PM3:30		
(会費 ¥500)	会場 本草閣葉饅ビル)	
★ささやか文化祭	7. 7 (火)	七夕祭り
		【御買い上げの際、節句に因んだ品物を進呈いたします。】