

冬のための健康法



1. 服装

だんだん寒くなってきました。コートや羽織ってセーターを着ると、上の方は暖かくしているのに、下はストッキングにスカート等、寒そうな恰好をしている人が多いですね。

下半身はチャクラという宇宙エネルギーを取り入れる所であるという考えがあり、それが下半身を冷やす事により衰えてしまい、チャクラが塞がってしまいます。また、東洋医学では、下半身は五臓でいう腎で、生命力を蓄えてある所です。その下半身を冷やすと生命力が落ちてしまいます。

私は最近、靴下5枚、ももひき2枚履いて、下半身をホカホカにしています。昔から頭寒足熱が良いと言われ、自然界でも暖かい"気"は上に上がり、冷たい"気"は下にさがります。だから上下の温度が同じになるように下を暖かくするのです。

2. 食事

日本人はほとんどが過食しています。動物は絶対に過食はしません。必要な分だけ食べます。人間も30分かけてよく噛んで食べると満腹になり過食はしません。

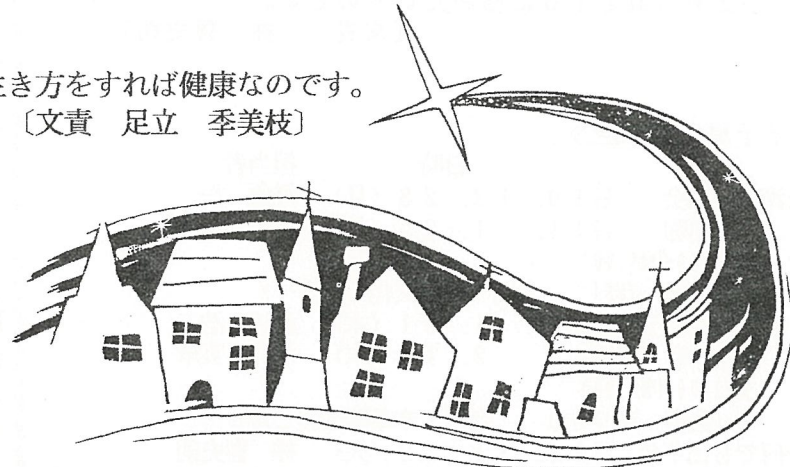
根菜類・発酵させた物は体に良く、海藻類・豆類はたくさん食べなくてはいけません。また、旬の野菜もとても良いです。ハウス栽培だと同じ野菜でも栄養分が1/5に減ってしまいます。

3. 心の持ち方

自分の利益を考えず、他人に尽くさなくてはなりません。(なかなか難しい事ですが・・・)宇宙の根本は陰陽です。他人に尽くせば必ず自分に良い事が廻ってくるように出来ているのです。

人間は何事も自然に沿った生き方をすれば健康なのです。

〔文責 足立 季美枝〕



《編集後記》

今年もあと残りわずかですが、一年どんな年でしたか？一年を振り返って、あーすれば良かった、ここが悪かったと、反省出来る時期ですがそういう気持ちも含めて、新しい気持ちでスタート出来る新年はやはりいいものだと思います。

クリスマス、お正月と何となく心わくわくする行事があり楽しみですが、12月は本当にあっという間に過ぎてしまいます。わずかな`98年を健康で楽しく過ごしたいですね。そして、`99年も健康で、いろんな事に感動できる年にしたいと思います。

今年一年かわら版をご愛読いただきありがとうございました。`99年もどうぞ宜しくお願いします。

〔かわら版編集部 近藤〕

平成10年12月21日発行
(偶数月に発行)

☎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

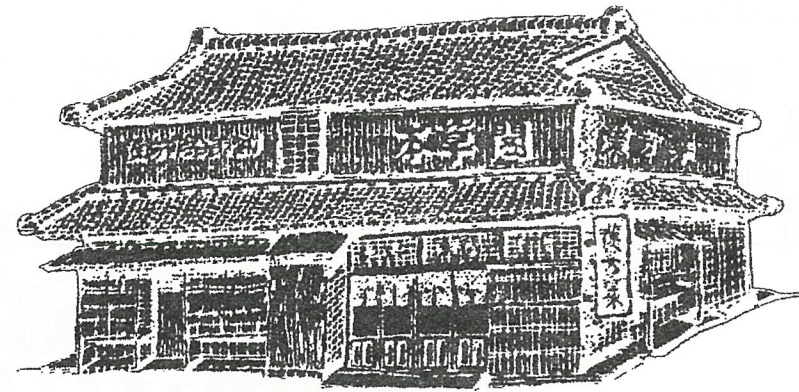
FAX 052-251-3294

本草閣 かわら版

ホームページ

<http://www.ijnet.or.jp/HONSOUKAKU/>

第34号



「正月」の由来

林 譽史朗

ためし

♪年の初めの例として 終わりになき世の めでたさを・・・♪

「一月一日」と題されたこの唱歌も戦前は正月元旦に全国の小学校の祝賀式で必ず歌われた最も親しみ深い歌であったと思います。「正月」は「正」が年の初め、年の改まるという意味に由来して「正月」と呼ばれているのです。一年の初めの月をいい新年の祝事や行事をもさしています。

それでは何故正月を祝うのでしょうか？ 正月のきまり事に多くの意味が託されている事をご存じですか？ 七五三縄と書いて「しめなわ」と読みます。七五三縄を張る事によりそこからは神の領域であり、汚してはならないという意味が含まれています。神木に七五三縄が張られているのはその為です。二本の太い芯縄が夫婦仲睦まじく生活を送る誓いの印です。

鏡餅を腰高にお供えするのは丸餅が心臓を表し力と生命力を意味します。大餅が主人で小餅が妻を表し共に力を合わせ家族円満に生活を送れます様にと願いが込められているのです。

正月は家族全員で歳神様をお迎えし共に無事新年を迎えられた事の御礼と御祝と新年の豊富を祈願する事が本来の由来です。

葉草ウルトラクイズ

★テーマ：動物生薬 その2 [出題者：本草製薬(株)・吉田 将士]
 ★問題：12月も半ば過ぎ、クリスマスも近いですが、クリスマスといえば立派な角をもつトナカイを思い浮かべる人も多いでしょう。動物生薬の1つに「マンシュウジカの角」があるのですが、その生薬名は次のうちどれでしょう。

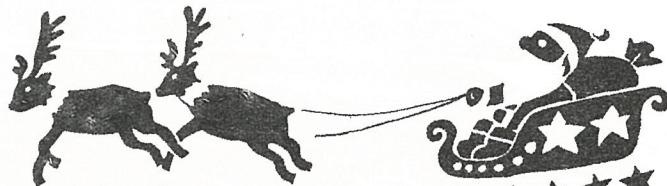
- A. ジュウニジョウ
- B. ロクジョウ
- C. ヨジョウハン

*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：A (ユウタン)
 ユウタンは「熊胆」と書きます。強心作用があり心臓の病気に使います。動物生薬は効き目が強く高価で、ワシントン条約で輸出入が禁止あるいは制限されています。ジャコウ (ジャコウジカの香のう) やサイカク (サイの角) は現在ではあまり使われなくなってきています。

★ご当選の皆様：〔順不同〕
 津島市 水野 志な子様
 中川区 小野口 道代様
 天白区 森 直昭様
 緑区 加藤 悦子様
 昭和区 吉田 一男様

ご応募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、左記の方に自然海塩「海の精」をお送りします。



〔西春だより〕

寒さも徐々に厳しくなり、それにつれて風邪の方も多く、風邪薬と他の薬との飲み合わせについてよく尋ねられます。

漢方の風邪薬の場合は、飲み合わせの問題はほとんど無いのですが、市販の総合感冒薬となりますと数種の成分を含んでいるため、飲み合わせの問題が重大な事態を招く事があります。

例えば、解熱鎮痛剤のアスピリンと糖尿病の薬 (血糖降下剤) を一緒に飲むと糖尿病の薬が効き過ぎて低血糖になり、意識を失うこともあるのです。

又、市販薬同志でも総合感冒薬とアレルギー症状を和らげる抗ヒスタミン剤の入った鼻炎薬や乗り物酔いの薬などを一緒に飲むと、効き目が強く出過ぎたり、強い眠気を誘うことにも成りかねません。

このように、薬であれば病院の薬、市販薬に係わらず成分の組み合わせ次第で相互作用が起こると理解して下さい。

特に、ドラッグストアにて御自分で薬を選ぶ際には、必ず薬剤師に現在服用している薬との飲み合わせを確認される事をお勧めします。〔文責 早川 浩次〕

☎481-0033

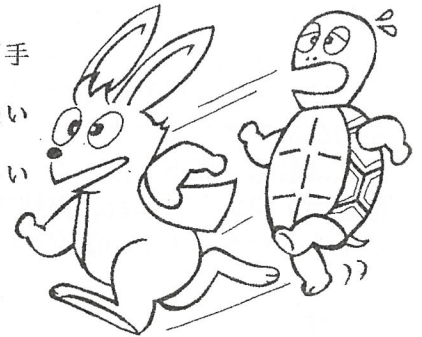
西春町大字西之保字青野東35 和漢・漢方の本草閣 西春店
 TEL 0568-24-6480 0568-24-6481 管理薬剤師 早川 浩次
 FAX 0568-25-6551 (定休日 毎週日曜日)



十二支に思う

一年十二カ月の各月を干支を表し、自らの長所短所を知り、干支で表される動物の性格・本能を取り入れて、己の欠点を補うように公私に活かすと一人で二人の働きが成せるのではないのでしょうか！

- 一月 子(ね) 愛嬌があり、細かなことに気がつく
- 二月 丑(うし) 辛抱強い
- 三月 寅(とら) 考え深く慈悲あるも、強情で我がまま
- 四月 卯(うさぎ) 知識才能に富むも、損害利得の交渉が下手
- 五月 辰(たつ) 人に立てられ威勢よく、短期で負けず嫌い
- 六月 巳(へび) 心の奥深く知恵多くも、疑いと妬みが多い
- 七月 午(うま) 機敏で人の心見抜くも、情に脆い
- 八月 未(ひつじ) 人を哀れむが、取り越し苦労で遠慮がち
- 九月 申(さる) 機敏な感覚と才気あるも、感情が激しい
- 十月 酉(とり) 極端な才気もあるが、利己主義
- 十一月 戌(いぬ) 義理堅く直言直動、交際が下手
- 十二月 亥(いのしし) 剛気で知識欲が強いが、短期で奥行きがない



以上が一例ですが、各月の干支に表される長所短所に注意し、自分に置き換えて、短所を戒めて長所を取り入れるように務めたいものです。

〔文責 林 馨史朗〕

《行事予定》

	日時	担当者
★漢方講演会	H10. 12. 28 (月)	浮亀 浩
(毎第4曜)	H11. 1. 25 (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	H11. 1. 21 (木)	渡辺 浩二
(毎第3木曜)	2. 18 (木)	水野 英章
	PM2:00~PM4:00	
	(会費 ¥500 会場 本草閣薬饅ビル)	
★何でも花草会	H11. 1. 12 (火)	林 馨史朗
(毎第1火曜)	2. 2 (火)	"
	PM1:30~PM3:30	
	(会費 ¥500 会場 本草閣薬饅ビル)	
★753会 (俳句・川柳素人の会)		
	H10. 12. 22 (火)	林 馨史朗
(毎第4曜)	H11. 1. 26 (火)	"
	PM1:30~PM3:30	
	(会費 ¥500 会場 本草閣薬饅ビル)	

★ささやか文化祭

【御買い上げの際、正月のお屠蘇を進呈いたします。】

＝俳句紹介＝

花芙蓉 融れて崩れる 過ぎし日に
 蜂蜜に こぼれ香満ちて 青き柚子
 つくばいに 先客の蝶 しばし待つ
 沿線の 刈田の人に 祖母重ね
 齒車の ずれし親子に 片時雨
 薬石と 我に教えし 恵比須の日
 譽子 雅子 淳子 正子 康子 博子