

20代・30代の悩める独身の男女の青年へ！みんなで集いませんか！

- ・友人関係で悩んでいる方
- ・友人がなく寂しく孤独な方
- ・自分の将来で悩んでいる方
- ・人に会うのが嫌いな方
- ・楽しみ、希望のない方
- ・自分のいい処を言いたい方
- ・グチを聞いてもらいたい方
- ・自分の存在を認めてもらいたい方
- ・等々

- ・親子関係で悩んでいる方
- ・相談相手がなく悩んでいる方
- ・無口で十分に発言出来ない方

私・林 馨史朗が司会をさせていただきますので、みんなで意見交換・話し合いをしませんか。和やかな雰囲気やザックバランな話し合いにしたいと思います。

日時 毎月第4土曜日 19:00 から 21:00 まで
 会費 ¥.1000 (お茶と紙割をお出しする予定です)
 出席してみたい方は
 TEL:052-241-3388 FAX:052-251-3294
 P-TEL:090-3156-1883 林まで連絡してください。

《行事予定》

	日時	担当者
★漢方講演会 (毎月4日曜日) PM1:30~PM3:00 (会費 有料)	2. 22 (月) 3. 22 (月)	浮亀 浩
★本草閣講演会 (毎月3日曜日) PM2:00~PM4:00 (会費 ¥500)	3. 18 (木) 4. 15 (木)	岡山 亮介 林 馨史朗
★何でも花草会 (毎月1日曜日) PM1:30~PM3:30 (会費 ¥500)	3. 2 (火) 4. 6 (火)	林 馨史朗 "
★753会(俳句・川柳素人の会) (毎月4日曜日) PM1:30~PM3:30 (会費 ¥500)	2. 23 (火) 3. 23 (火)	林 馨史朗 "
★ささやか文化祭 【御買い上げの際、節句に因んだ品物を進呈いたします。】	3. 3 (水)	桃の節句



《編集後記》

いつにもまして厳しく冷たい日が多く感じられる今年の冬ですが、そのせいもあってかインフルエンザが猛威をふるっているようです。インフルエンザの特効薬といっても、なかなか明確なものがないのが現状のようで、こういう時こそ必要なのが風邪をひかないような予防と漢方薬ではないでしょうか。漢方薬には風邪のあらゆる症状に使える薬が揃っていますし、特にこじれた時にはぜひ試してもらいたいものです。日頃から漢方薬を常用してみえる方は風邪ひかないということもよく聞きます。ぜひ皆様の生活の中にもっと漢方薬を利用していただきたいものです。[かわら版編集部 水野、近藤]

＝俳句紹介＝

背^せ中^なを替^かえ 茶^ちの湯^ゆ楽^らしむ 年^{とし}始^はめ ひな^{ひな}た^たぼ^ぼこ
 香^か焚^たき 居^い留^り守^もと 至^{いた}福^くの 刻^{とき}や 年^{とし}始^はめ ひな^{ひな}た^たぼ^ぼこ
 居^い留^り守^もと 三^{さん}色^{しき}董^{とう}の 刻^{とき}や 年^{とし}始^はめ ひな^{ひな}た^たぼ^ぼこ
 着^きなれ 羽^は織^{おり}は 温^ぬか 温^ぬか 温^ぬか
 初^{はつ}春^{はる}の 城^{しろ}を 望^{のぞ}み 置^おか 置^おか 置^おか
 先^ま立^たてて アイ^{アイ}ロ^{ロン}ン 置^おか 置^おか 置^おか
 夫^お婦^く舟^{ふね} 風^{かぜ}邪^やに 襲^おわれ 座^ざ礁^{せう}せり
 悦^{えつ}正^{せい}鉦^{かね} 馨^{かほ}淳^{じゆん}博^{はく}雅^{あや}子^こ
 子^こ子^こ子^こ子^こ子^こ子^こ

悦^{えつ}正^{せい}鉦^{かね} 馨^{かほ}淳^{じゆん}博^{はく}雅^{あや}子^こ
 子^こ子^こ子^こ子^こ子^こ子^こ

〔支店紹介〕
 和漢・漢方の本草閣 西春店
 ☎481-0033
 西春町大字西之保字青野東35
 管理薬剤師 早川 浩次
 (定休日 毎週日曜日)

TEL 0568-24-6480 0568-24-6481
 FAX 0568-25-6551
 本店ともども西春店もよろしく
 お願いいたします。

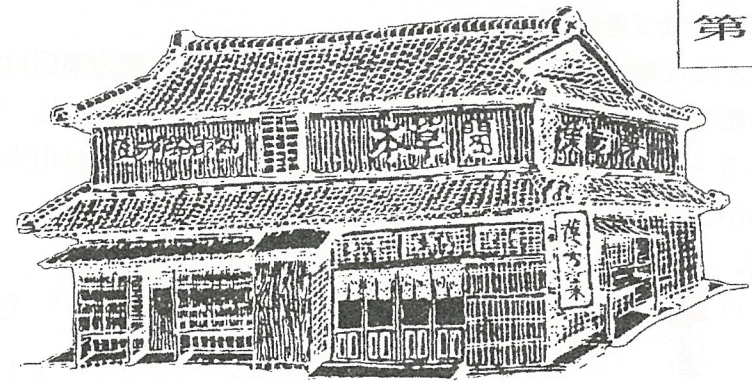
平成11年2月15日発行
 (偶数月の15日発行)

☎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

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

第35号

本草閣 かわら版



医療の中の漢方薬局の役割について

林 馨史朗

現在の医療を考えると、新薬(洋薬)を中心に医薬分業一病院・医院で服用する医薬品名を書いた処方箋をもらい近くの薬局で医薬品をもらう事一方向に進んでいます。

一方、我々漢方薬局に来られる患者さんは、…
 新薬(洋薬)で直らないで困っている方、アレルギーのため新薬が服用出来ない方、新薬で副作用が出て服用出来ない方、妊娠の可能性があるため心配で新薬が服用出来ない方、病院で医者になにをと言われるか心配で病院に行かない方、三時間待って三分治療で納得出来ない方、病院では納得出来る説明がしてもらえないので不満を持っている方、病気の事で相談に乗ってもらう事を希望して来られる方、病院に行く時間のない方、癌の手術の後再発予防のため漢方薬を服用する方、病の予防のために漢方薬を服用する方、体質改善を希望して来られる方、精力剤を求めて来られる方、一人暮らしで話相手がいない方、鍼・灸・指圧・按摩・整体・専門病院・評判のいい病院等を紹介希望して来られる方、病院見舞いに漢方薬を持って行かれる方、毎日服用する健康茶を求めて来られる方、外国で購入した漢方薬の効能・効果・服用方法を聞きに来られる方、今服用している新薬の内容尋ねて来られる方、子供さんの情緒不安定・暴力行為の相談に来られる方、健康な赤ちゃんを出産出来るか心配して来られる方、新薬を止めて漢方薬に切り替えたいと考えている方、

次のページ

前のページから

悪徳宗教にだまされ本来の信仰の相談に来られる方、薬草の名前・効能・効果を尋ねて来られる方、介護用品の紹介を希望される方、薬草を購入してほしいと来局される方、村お越しに漢方薬を栽培したいと相談に来られる方、新しい健康茶を開発し商売したいと相談に来られる方、食事指導を希望される方、薬膳料理の指導を希望される方、病の治療に希望・夢を求めて来られる方、自分の事を心配してくれる人を求めている方、病院で種々検査しても異常がないのに体調が思わしくない方、病院で渡す薬がないと言われた方、昔の人が行った治療を求めて来られる方、断食の指導を求めてくる方、脈を見てもらいたく来られる方、元気にコロソと行ける方法を求めて来る方、検査が大嫌いと言う方、病気の説明をくわしく説明してもらいたい方、薬の重複を心配される方、嫁姑の関係を相談される方、元気になりたい方…、等々数えあげたらキリがありません。

そこで、我々は気づきました。

漢方薬局はどんな事でも返事が出来なくてはなりません。漢方薬局は漢方薬の知識は当然の事ながら雑学が何より大事で、患者さんを安心させ夢と希望を与え、家族以外に患者さんを心配している一人になる事と考えます。どんな事でも出来る事は出来ます、出来ない事は出来ませんが、どんな事でも一度相談下さい。

最後に一言、”生きている時は元気に、行くときはコロソと、いつまでも元気で!”



薬草ウルトラクイズ

★テーマ：春

〔出題者：本草製薬(株)・吉田 将士〕

★問題：立春が過ぎ暦の上では春ですが、皆様は何か春らしさを感じるものがありますか？ この東海地方ではちょうど今頃蕾(つぼみ)が膨らみつつある木で蕾の部分が生葉になるものがあります。それは次のうちどれでしょうか。

- A. コブシ
- B. キソブシ
- C. カツオブシ

*A～Cより解答とかわら版を読まれた感想をお書きのうえ、下記のところへご応募ください。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 (ロクジョウ)

ロクジョウは鹿茸と書きます。動物生葉はこれ以外に牛の胆石である「牛黄(ゴウリ)」、土砂を抜いて乾燥させたミミズである「地竜(リョウリ)」、まむしの皮膚と内臓を取って乾燥させたものである「反鼻(ハンビ)」などがあります。

★ご当選の皆様：〔順不同〕

- 東区 寺田 澄子様
- 豊明市 河合 宏美様
- 海部郡 田中 洋子様
- 中区 武市 君子様
- 豊明市 河内 殷利様

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、左記の方に本草閣健康茶をお送りします。

あなたの健康度をチェックしませんか

血圧、体脂肪、骨強度、活力年齢測定会を開催します！

期間 平成11年3月15日(月)～3月20日(土)

参加費無料

簡単な自動測定機を体験していただき、現在の体調を検査してもらいます。御家族・御友人お誘い合わせの上、ご参加ください。尚、くわしくは、担当 浮亀(うき) まで。

走って、健康づくり

冬になるとテレビで駅伝やマラソン大会等の中継があり、ランナーの走る姿を目にします。また年が明けると店のなかには、本草閣のメンバーが参加する2月28日の犬山ハーフマラソンの話題でもちきりです。「マラソン」は時間・競争が目的で、ついつい無理な走りをしてしまいます。それよりも自分のペースで走り、健康づくり、体づくりを兼ねた「ジョギング」をしてみませんか。汗をかき爽快感、走ったあとの達成感、ひと汗かいてのどの渴きを癒す瞬間などは、走った人でないとわからない感覚です。

またジョギングにはこんな健康効果があります。

- ・HDL(善玉)コレステロールが増え動脈硬化を防ぐ。
- ・全身運動なので血液循環がよくなり、高血圧が改善される。
- ・体内の糖や脂肪がエネルギーとしてつかわれ、肥満解消・防止に効果がある。
- ・心肺機能が高まり疲れにくくなったり、疲れても回復が早くなるなどスタミナがつく。

しかし、ジョギングもいくつかのことに気をつけないと、膝や足首などに障害が発生する危険性があります。そこで、

- ・健康診断を受ける。特に心臓病・高血圧などの循環器系、気管支炎などの呼吸器系、ひざや関節などに疾患のある人、かなり肥満な人など、医師の指示を受けてください。
 - ・走り始める前・終わった後に、準備運動やストレッチで身体をほぐし、ゆっくりした数分間のジョギングで体を温める。
 - ・フォーム
かかとから着地し、足先から離す。歩幅は、少し小さめに。上半身はリラックスして、腕をリズムカルに振る。呼吸は「吸う」より「吐く」ことを意識する。
 - ・走りやすいジョギングシューズで走る。足にぴったりフィットするサイズで、底が厚く衝撃をしっかり受け止めてくれるクッション性の高いシューズを選びます。
 - ・適度なペースで走る。目安として「隣の人と会話ができるくらいの速さ」。心拍数としては1分間に120回を超えないくらい。
 - ・早めに水分補給をする。走り終わった後はもちろん、走る前や走っている途中でも、のどが渴ききらないうちに水分をとるようにする。
- これらの事に気をつけて、家族や友人と誘い合って一緒にジョギングを楽しみませんか。



〔文責 岡山 亮介〕