

《行事予定》

- ★ 漢方講演会 林 譽史朗 10.22 (月)
浮亀 浩 11.26 (月)
(毎月第4月曜日 PM1:30~PM3:00) (会費 有料 会場 中日文化センター)
- ★ 薬草をおいしく食する会・・・薬草を用いた食事と勉強をする会
内山 智氏 11.21 (水) 12月は休み
(毎月第4水曜日 PM1:30~PM3:30)
(会費 500円 会場 勤労婦人センター内調理室)
- ※以下の会は、全て会費は500円、会場は与志桜ビルです。
- ★ 何でも花草会・・・何でも話し合う会です。
林 譽史朗 11.6 (火) 12.4 (火)
(毎月第1火曜日 PM1:30~PM3:30)
- ★ 民間薬の会・・・毎月テーマを決めて民間薬の使い方について勉強します。
山崎 傑 11.7 (水) 12.5 (水)
(毎月第1水曜日 PM1:30~PM3:30)
- ★ 中国茶、ハーブとお菓子を楽しむ会・・・
中国茶を飲みながらおいしい和菓子・洋菓子を食べる会
岡山 亮介 11.1 (木) 12.6 (木)
(毎月第1木曜日 PM1:30~PM3:30)
- ★ 素人・ワインを楽しむ会・・・ワインについてワインを飲みながら勉強する会
浮亀 浩 11.14 (水) 12.12 (水)
(毎月第2水曜日 PM1:30~PM3:30)
- ★ ツボの会・・・ツボ(経穴)の名称や場所について勉強し、健康増進を考える会
水野 英章 11.8 (木) 12.13 (木)
(毎月第2木曜日 PM1:30~PM3:30)
- ★ 養生の会・・・昔の人の養生法を皆さんと一緒に考える会
渡辺 浩二 11.15 (木) 12.20 (木)
(毎月第3木曜日 PM1:30~PM3:30)
- ★ おきらく心理の会・・・心理テストなどを行いながら楽しく話す会
近藤 小友美 11.16 (金) 12月は休み
(毎月第3金曜日 PM1:30~PM3:30)
- ★ 753会・・・素人の俳句の会
林 譽史朗 10.23 (火) 11.27 (火)
(毎月第4火曜日 PM1:30~PM3:30)

《編集後記》

段々過ごしやすい季節になってきましたが、季節の変わり目は体調もくずしやすいので気をつけて過ごしたいですね。うちではこの秋よりインコを飼うことになり家族が増えました。毎日大騒ぎなのですが、世話の仕方やその日の様子などの会話で盛り上がり、成長もたのしみになっています。これから寒くなっていますが、新しい家族が加わった事により、さらに健康で暖かく過ごしたいと思います。

[かわら版編集部 近藤]

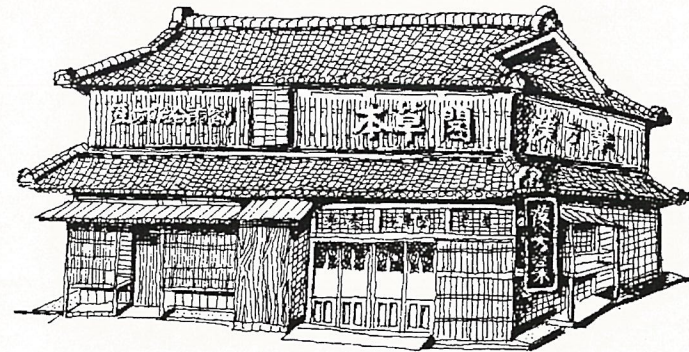
本草閣 かわら版

平成13年10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

http://www.honsoukaku.co.jp/
E-mail: kanpou@honsoukaku.co.jp

第51号

心療相談室
TEL 090-3156-1883



自分の舌を見て健康状態が分かります
皆さんは御自身の舌を鏡で診た事がありますか、今すぐ診て下さい。

1. 舌の形
2. 舌の色
3. 苔の有無・色・厚さ
4. 斑点・亀裂・裂紋・等の有無

等を確認する事によって貴方の健康状態が分かります。

代表的な例の舌を書いて見ましょう。

- ・ 舌淡・薄白苔・・・貧血傾向
- ・ 淡紅舌・薄白苔・・・エネルギー不足
- ・ 淡白舌・白苔・畔大・・・冷え
- ・ 深紅舌・無苔・瘦舌・・・体液不足
- ・ 紫舌・・・血の滞り(古血)
- ・ 紅舌・黄苔・裂紋・・・熱過剰
- ・ 地図状苔・・・体液不足
- ・ 白黄膩苔・・・水分過剰

文字だけではなかなか分かりません一度本草閣にお越し頂き専門の薬剤師：岡山・山崎に御相談下さい。

幻の薬石入手！ 必見！

中国の漢方に関する古書「神農本草経」には、紀元前のはるか昔から、鉱物が医薬として広く広く用いられていた事が記されており、以来今日まで石類だけでも72種類の天然石が、薬としてその効能効果が明らかにされています。

しかし、漢方薬として用いることのできるこれらの天然石は、それぞれ特定症状に薬効を示すものであり、通説として秦の始皇帝が除福に命じて採させたと言われる仙薬や、キリストが「土の中にこそ薬がある。」と説いた言葉や、「薬石の効なく」の悔やみの言葉に象徴されるほどの靈感をもつ『薬石』は、これまで漢方薬分野では幻の薬として現存しないものとされてきました。

当薬局でも漢方薬の研究に携わる者として、これまでこの幻の『薬石』の存在とその探求に大いなる関心を寄せていましたが、このたびその『薬石』の原石をあるルートより入手することができました。ただ今、漢方の本草閣の店頭はこの『薬石』を展示(非売品)しております。ぜひとも直接ご覧くださいませよう、お待ちいたします。

薬草ウルトラクイズ

- ★ テーマ：秋の七草
- ★ 今回は、クイズというよりも、「本草閣オリジナル秋の七草を考えよう」という提言です。従来の秋の七草は、ハギ、オバナ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカナ、キキョウ、ですが、どうしてこの草は入っていないのだろうと思うことはありませんか。そこで「秋の七草に加えたい」と思う草をご応募ください。「本草閣オリジナル秋の七草」として、数の多い順に七つを選抜したいと思います。

* お好きな秋の草の名前を書いて、下記宛までご返送して下さい。又FAX、E-mailでも結構です。
〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17
漢方の本草閣 近藤宛 FAX052-251-3294
* 応募者の中から抽選で記念品をお贈りします。
尚、結果の発表は次号に掲載させていただきます。

- ★ 前号の答え：B (カキのヘタ)
煎じて飲むと、しゃっくりに効くといわれているのはカキのヘタです。

★ ご当選の皆さま：〔順不同〕

緑区 岡 守弥様
中区 武市 君子様
宮崎県 弓削 マツ子様
大府市 鈴木 亘子様
豊明市 高橋 容子様

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、左記の方に健康茶をお送りします。

閉経後に起こりやすい女性疾患

女性は子供を産む任務をまかされて、それに合わせた体づくりがなされています。しかし、出産の必要性がなくなる年齢に達すると女性ホルモンが自然に減少してきます。女性ホルモンが減少してきてホルモンバランスが乱れてくるといろいろな症状が現われてきます。主な疾患としまして更年期障害、骨粗鬆症、高脂血症、動脈硬化があります。

- ① 更年期障害
ホルモンバランスが乱れてくると女性の心身に様々な不快症状が現われます。例えば、のぼせ、発汗、不眠、動悸といった肉体的なものから精神不安、イライラなど精神的なものまで人によっては多彩な症状がみられます。
- ② 骨粗鬆症
骨はすでに出来上がっているように見えますが、古い骨を溶かして、新しい骨を形成するかたちで毎日生まれ変わっています。女性ホルモンが低下すると骨を溶かす作業が増大して骨の内部がスカスカになり骨折し易くなります。
- ③ 高脂血症、動脈硬化
コレステロールにはLDL (悪玉コレステロール)、HDL (善玉コレステロール)の2種類あります。LDLは肝臓で作られたコレステロールを血管に運ぶ働きがあり、HDLは血液中の余分なコレステロールを肝臓にもどす働きがあります。女性ホルモンが低下するとLDLが増えHDLが減るために血中にコレステロールがたまり高脂血症になったり、血管にLDLが沈着して動脈硬化になります。

そこで、日常生活で気をつけることは、きなこ、味噌、しょうゆ、納豆などの大豆食品を積極的に摂取し、適度な運動、気分転換をして、ストレスを発散してためないことです。骨の形成を助ける食品としましては、乳製品、魚介類、豆製品、野菜、海藻類があります。

〔文責 山崎 傑〕

漢方薬の軟膏について

アトピーや肌荒れ、あかぎれ、などの皮膚炎に用いられる薬草や天然素材から出来ている軟膏をご紹介します。

1. 紫雲膏・・・潤肌膏ともいい、当帰や紫根・ゴマ油などから出来ている皮膚を潤す力の強い軟膏。火傷などにも用いられる。
2. 中黄膏・・・部分的な熱・炎症をとる軟膏。赤みのある皮膚炎に適している。
3. タイツコウ・・・きり傷、とこずれ、などで肉芽形成を促す軟膏。
4. 蘇潤・・・しその葉エキス配合の、保湿力の強いスキンケア。ベトつかず皮膚の乾燥や肌荒れを防ぐ。
5. AP スキンクリーム・・・天然保湿成分「りんごポリフェノール」を含むクリーム。保湿作用がある。

以上、どの軟膏が適しているか、一度店頭にてご相談ください。

幻の薬石入手！ 必見！

中国の漢方に関する古書「神農本草経」には、紀元前のはるか昔から、鉱物が医薬として広く広く用いられていた事が記されており、以来今日まで石類だけでも72種類の天然石が、薬としてその効能効果が明らかにされています。

しかし、漢方薬として用いることのできるこれらの天然石は、それぞれ特定症状に薬効を示すものであり、通説として秦の始皇帝が除福に命じて採させたと言われる仙薬や、キリストが「土の中にこそ薬がある。」と説いた言葉や、「薬石の効なく」の悔やみの言葉に象徴されるほどの靈感をもつ『薬石』は、これまで漢方薬分野では幻の薬として現存しないものとされてきました。

当薬局でも漢方薬の研究に携わる者として、これまでこの幻の『薬石』の存在とその探求に大いなる関心を寄せていましたが、このたびその『薬石』の原石をあるルートより入手することができました。ただ今、漢方の本草閣の店頭はこの『薬石』を展示(非売品)しております。ぜひとも直接ご覧くださいませよう、お待ちいたします。

薬草ウルトラクイズ

- ★ テーマ：秋の七草
- ★ 今回は、クイズというよりも、「本草閣オリジナル秋の七草を考えよう」という提言です。従来の秋の七草は、ハギ、オバナ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカナ、キキョウ、ですが、どうしてこの草は入っていないのだろうと思うことはありませんか。そこで「秋の七草に加えたい」と思う草をご応募ください。「本草閣オリジナル秋の七草」として、数の多い順に七つを選抜したいと思います。

*お好きな秋の草の名前を書いて、下記宛までご返送して下さい。又FAX、E-mailでも結構です。
〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17
漢方の本草閣 近藤宛 FAX052-251-3294
*応募者の中から抽選で記念品をお贈りします。
尚、結果の発表は次号に掲載させていただきます。

- ★前号の答え：B(カキのヘタ)
煎じて飲むと、しゃっくりに効くといわれているのはカキのヘタです。

★ご当選の皆さま：〔順不同〕

緑区 岡 守弥様
中区 武市 君子様
宮崎県 弓削 マツ子様
大府市 鈴木 亘子様
豊明市 高橋 容子様

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、左記の方に健康茶をお送りします。

閉経後に起こりやすい女性疾患

女性は子供を産む任務をまかされて、それに合わせた体づくりがなされています。しかし、出産の必要性がなくなる年齢に達すると女性ホルモンが自然に減少してきます。女性ホルモンが減少してきてホルモンバランスが乱れてくるといろいろな症状が現われてきます。主な疾患としまして更年期障害、骨粗鬆症、高脂血症、動脈硬化があります。

- ① 更年期障害
ホルモンバランスが乱れてくると女性の心身に様々な不快症状が現われます。例えば、のぼせ、発汗、不眠、動悸といった肉体的なものから精神不安、イライラなど精神的なものまで人によっては多彩な症状がみられます。
- ② 骨粗鬆症
骨はすでに出来上がっているように見えますが、古い骨を溶かして、新しい骨を形成するかたちで毎日生まれ変わっています。女性ホルモンが低下すると骨を溶かす作業が増大して骨の内部がスカスカになり骨折しやすくなります。
- ③ 高脂血症、動脈硬化
コレステロールにはLDL(悪玉コレステロール)、HDL(善玉コレステロール)の2種類あります。LDLは肝臓で作られたコレステロールを血管に運ぶ働きがあり、HDLは血液中の余分なコレステロールを肝臓にもどす働きがあります。女性ホルモンが低下するとLDLが増えHDLが減るために血中にコレステロールがたまり高脂血症になったり、血管にLDLが沈着して動脈硬化になります。

そこで、日常生活で気をつけることは、きなこ、味噌、しょうゆ、納豆などの大豆食品を積極的に摂取し、適度な運動、気分転換をして、ストレスを発散してためないことです。骨の形成を助ける食品としましては、乳製品、魚介類、豆製品、野菜、海藻類があります。

〔文責 山崎 傑〕

漢方薬の軟膏について

アトピーや肌荒れ、あかぎれ、などの皮膚炎に用いられる薬草や天然素材から出来ている軟膏をご紹介します。

1. 紫雲膏・・・潤肌膏ともいい、当帰や紫根・ゴマ油などから出来ている皮膚を潤す力の強い軟膏。火傷などにも用いられる。
2. 中黄膏・・・部分的な熱・炎症をとる軟膏。赤みのある皮膚炎に適している。
3. タイツコウ・・・きり傷、とこずれ、などで肉芽形成を促す軟膏。
4. 蘇潤・・・しその葉エキス配合の、保湿力の強いスキンケアクリーム。ベトつかず皮膚の乾燥や肌荒れを防ぐ。
5. AP スキンクリーム・・・天然保湿成分「りんごポリフェノール」を含むクリーム。保湿作用がある。

以上、どの軟膏が適しているか、一度店頭にてご相談ください。