

あなたの健康誌

# 主治医

1月号

No.624 平成25年

ジイ ジント デア ハウス・アールツト  
Sie Sind Der Hausarzt  
あなたこそ主治医

平成二十五年一月一日発行(毎月一回)日発行  
第五十五巻 第二号 通巻六百四十四号 昭和三十三年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 女優 比企理恵

特集 花でおいしく健康に!

茶

# とびらの言葉

ジイ ジント デア ハウス・アールツト  
*Sie Sind Der Hausarzt*

—あなたこそ主治医—

自分のことは自分が一番よく知っている、自分を知っているのは、自分以外にはない筈です。

健康もそうで、健康は私たちの生活そのものによって創られるのです。私たちの健康はお医者さんが創るのでも、薬剤師さんが創るのでもありません。あなたの健康は、あなたの生活、あなた自身が創るよりほかありません。すなわち、あなたの主治医はあなた自身であります。あなたの主治医としてのあなたと共に、健康のことを考え、健康を創る資料を提供するために生れたのが本誌です。その意味で、いささかでもあなたのパイロットの役をつとめることができれば幸せです。

(昭和36年創刊時の言葉より)

## 目次 主治医 624号

### 健康鼎談

# 感謝力を磨こう

比企理恵 武富直幸 横手久典

6

### 特集

# 糶でおいしく健康に!

和漢薬研究所だより

本物づくり 富士見中2年生

職場体験学習

22

ネイチャーウォッチ

東南アジアの森林とくらし

前公益財団法人国際緑化推進センター専務理事 林 久晴

23

### 連載

救済患災時代の養生手帖

旧暦の眼で見直す養生計画のススメ

フリーライター 遠藤 隆

フリーライター 遠藤 隆

4

ドクター福田の聴診器

長引く咳ーマイコプラズマ肺炎

医学博士 福田 伴男

医学博士 福田 伴男

5

インタビュール「主治医」でつくる信頼の輪

いい人みつけた!

全国自然薬研究会

全国自然薬研究会

12

薬草の周辺 植物の個性を尊重する

あつこの独り言

道を歩けば暴言にあたる

東京理科大学薬学部講師 和田 浩志

東京理科大学薬学部講師 和田 浩志

14

マンガ 松葉町の一曰

おやじの箴言

消えた! 子どもたちが屋外で遊ぶ姿

友懸塾理事長 井内 清満

友懸塾理事長 井内 清満

19

ああ、どうしよう

子育ては ええ加減で

保育シンガーソングライター 荒巻 シヤケ

保育シンガーソングライター 荒巻 シヤケ

20

エッセイ

日々是好日

シンガーソングライター 普天間 かおり

シンガーソングライター 普天間 かおり

21

コラム

こんなことが!?

30年前の今月

藤橋 進

藤橋 進

21

表紙写真 三解説 茶

茶

自然薬師 野崎 康弘

自然薬師 野崎 康弘

22

## 赤城山の水と緑が創った 自然薬紹介



清香散(顆粒)

■胃腸の弱い人のかげぐすり■  
漢方の香蘇散料エキス製剤です。日頃、胃が弱くて、神経質タイプの人で「頭が重い」「頭痛がする」「熱がでて寒気がする」など風邪の初期症状の時に服用して下さい。

女優  
お客様 **比企理恵**さん

ひき・リエ／1965年、東京生まれ。女優。  
1979年、第4回ホリプロ・タレントスカウトキャラバンでグランプリを受賞し、芸能界に入る。歌手デビュー後、TVドラマ、映画、舞台で幅広く活躍。ミュージカル「ピーターパン」の出演回数はウェンディ役からダーリング夫人役まで通算500回以上。2001年、自らのパニック障害を克服するきっかけになった神社めぐりについて書いた本、『比企理恵の神社でヒーリング』（実業之日本社）を出版、さらに2010年には『神社でヒーリング』（実業之日本社）を出版。パワースポットブームの先駆者的存在としても活躍中である。



結婚相手は20年ぶりに  
再会した同級生

**横手** 比企さんは、2010年5月に、舞台美術家の中越司さんと結婚されました。ご主人は高校時代の同級生だそうですが、きっかけは？

**比企** 私はホリプロという事務所に所属しているのですが、ホリプロ制作の舞台をたまたま観にいったんですね。そうしたら、その舞台美術が息をのむほど素晴しかった。この天才的なセットをつくったのは誰かしら、とパンフレットをみたら、「中越司」とあつたんです。

**横手** ほう。

**比企** それで、これはもしかや同級生のあの中越司かなあとあって、事務所の人に聞いてもらったら、彼のほうから「そうです。同級生の中越司です」と、メールがきて。

**横手** それで再会された。何年ぶりだったのですか。

**比企** 会ったのは……20年ぶりですね。高校卒業後一度も会っていませんでした。ほかの同級生とは会っていたのですが、20年ぶりに会ったら、何か男の人みたいになっていて（笑）。





よこて ひさのり  
聞き手/横手久典

カポニー産業株式会社代表取締役社長

# 感謝力を磨こう

今月のゲストには、女優の比企理恵さんをお迎えいたしました。14歳で芸能界デビューされてからずっとドラマや舞台でご活躍の比企さんは、趣味の神社めぐりの経験をもとに、『神社でヒーリング』などの本を書いているらしいです。

本日は、自然薬アドバイザーの武富直幸先生とともに、比企さんがなぜ神社めぐりをするようになったのか、そのいきさつや、ご自身の健康観、結婚生活についてなど、いろいろ伺ってまいりたいと思います。

**横手** はっはっは。で、どんなところに惹かれたのですか。

**比企** 美術家というのは、発想が豊かというか、突飛というか、私の想像を超えたものを創り出す。絵やモノを無の状態から立ち上げていく。その才能がすごいなあと、すっかり尊敬してしまつて……ふふふ。

**横手** いいですねえ。お家でもご主人とは舞台の話を書れますか。

**比企** あんまり……。そう、お互いにしないようにしていますね。

**横手** ほう？

**比企** 私も30代からは舞台のほうが多くなったので、舞台観をもっているといいますが、それぞれ意見があるといえますか(笑)……ですから、お互い口を出さないようにと……そういう話はいらないですね。

**横手** なるほど。それが家庭と仕事を分けて両立させるコツかもしれませんね。それで、結婚してよかつたと思うことは？

**比企** そうですね、やはり、味方ができた、心の支えができた、ということでしょうか。

**武富** なるほどね。

**比企** 事務所からも「いつ結婚するんだ？」といわれ続けていましたので、40代に入つてやっと駆け込んだ、自分のなかでは「間に合つた！」みたいな感じ(笑)。全然間に合つてないんですけど。

**武富** はっはっは。いやいや、四十代には全くみえませんよ。

## 芸能界に入るような気がしていた

**横手** 比企さんは、第4回ホリプロ・タレントスカウトキャラバンで優勝して芸能界入りされたわけですが、応募のきっかけは？

**比企** 夏休みに、たまたま「セブンティーン」という雑誌を読んでいまして、……14歳なのに(笑)。そこにオーディションのことが出ていたんですね。優勝すると七つの特典があつて、賞金100万円とトロフィーとグリーコのCM出演とハワイ旅行招待と……、いろいろ。

うちは両親が年中無休の飲食店をやつていまして、家族で旅行することもなかつたので……。

**横手** ハワイ旅行をプレゼントしたかった？

**比企** ええ、そういう気持ちもありましたし、一人っ子でよくテレビを観ていたので、アイドルへの憧れもあつたと思います。ちょうど山口百恵さんや桜田淳子さんの頃ですが、それで、「ちよつと写真を送つてみよう」と、ほんの軽い気持ちで。

**横手** それで5万5千人のなかから見事グラプリに輝いた。

**比企** 運がよかつたんでしようね。なぜあの記事が目についたのか、毎週「セブンティーン」を読んでいたわけではなかつたのですけれど。



ただ、いつか芸能界に入るような気がしていたんですね。なぜかわからないんですが、何となく芸能界に入るような気がしていました。

## 神社めぐりでパニック障害を克服

**横手** それから30年以上芸能界でご活躍ですが、大変なこと嗎？

**比企** そうですね。二十代の終わり頃にパニック障害になって、神社めぐりを始めた、ということが最も大きな出来事ですね。

**横手** それには何か原因があったのですか？

**比企** 今も原因がはっきりしないのですが、多分忙しすぎたのだと思います。それで、心と体のバランスが崩れたのではないかと、**横手** なるほど。

**比企** 当時舞台を4本抱えていて、公演は4カ月続くんですが、その公演中に次の舞台の稽古が始まる。それが次々と重なって1日も休みが取れない。しかも地方巡業が間に挟

まって家にも帰れない。そんな毎日が半年続いて、過呼吸症状が出て、少しおかしくなりました。

ある日ホテルで寝ていたら、揺れる感じがするんですね。もちろん地震ではないんです。「あれ、おかしい」と思ったら、ものすごい汗をかいていて……。その日から全く眠れなくなってしまったんです。それからですね、過呼吸になって、閉塞感みたいなものがある、扉が閉まるものがダメになった。バスにも電車にも、飛行機にも乗れない。

それから劇場は真っ暗ですから、舞台の袖で予測発作が起きるんです。「くるんじゃないか、くるんじゃないか」と思うと、「やつ



ぱりきた！ 苦しい！」と。そんな時期が続いて、もうこれ以上仕事ができせん、という状態になったのが、29から30歳になる頃でした。

**武富** ああ、それは大変でしたね。

**比企** 「ちょっと休ませてくれ」と体がいつているような感覚でしたね。そのようなときに、長野の戸隠神社の近くにお住まいだったヒーリングミュージシャンの宮下富実夫先生を、ある方が紹介してくださったんです。宮下先生が「理恵ちゃん、東京にいないで、一度長野にいらっしやい。そうしたら治るから」とおっしゃってくださって、もう藁をも掴む思いでいきました。

**武富** 長野の戸隠神社に？

**比企** ええ、いきなり奥社まで。標高1300分の、もう山しかみえない、雲しかみえない奥社まで登っていったら、そのとき「あ、何だか救われたような気がする」と思ったんです。これを続けたら、ひよつとしたら助かるかもしれない、と。

**横手** なるほど、それが比企さんの神社めぐりの原点になったわけですね。武富先生、ここで簡単に「パニック障害」について説明していただけますか。

**武富** パニック障害は100人に2〜3人くらい発症するといわれ、主症状はパニック発作です。ある限定した時間内に、いわれもない激しい不安感、恐怖感が起こる。息苦しさ、胸痛、冷汗、痺れなどに伴って、死の恐怖に襲われる。こうした発作が急に理由もなく始ま

つて、数分から1時間くらいで潮が引いたように治まる。

**比企** そう、そうなんです。

**武富** しかし病院にいつても、器質的障害はないと診断される。そしてこれが何回も起こる。数回起こってくると、また起こりはしないかという「予期不安」に襲われる。それから比企さんが先ほどいわれたように、閉塞された場所とか高所に恐怖を覚えるんですね。

**横手** 原因はわかっているのですか、治療法はあるのですか。

**武富** 完全に解明されているわけではありませんが、原因として神経伝達物質や受容体の過不足がいわれています。治療は、この過不足を調節する薬物療法が効果的とされています。また、認知行動療法も有効とされています。ですから神社めぐりをされたということは、理に叶った素晴らしいことだと思いますね。

**横手** なるほど。

**武富** 人間には波動がありますから、脳内の波動を整えてくれる神社にいかれたことは、非常にいいことだと思いますよ。結局、化学薬品でいくら調整してやっても、薬を使わずると今度は調整が逆に攪乱かくらんになってしまふ。一時的に薬で調整して、あとは「自分で自動調整できる力」を獲得しなくてはいけないのです。神社めぐりとか、そういうことで調整できたことは、とてもよかったですね。

**比企** 当時、16、17年前はまだパニック障害という言葉もあまり聞いたことがなくて、今先生がおっしゃった薬物療法もなかったよ

うです。処方されるお薬は抗不安薬……、眠くなるようなものばかりで。

**武富** 本当に大変だったと思いますよ。

**横手** しかし、神社が大きな力を発揮したわけですね。

**比企** はい。それも普通にポンポンと拍手かちわてを打ってお参りするのではなくて、修験道みたいな、そんな神社を回ったんです。愛媛の石鎚神社いずもなんてところは、鉄の鎖を伝って攀よじ登っていくんです。

**横手** それはすごいですね。

**武富** そういう、「よい気」が漂う神社のなかで波動を感じたり、「よい気」を吸収する資質が比企さんのなかにあったのでしょうかね。やはり神秘的な世界というのはありますよね。私たちは科学的な、目に見えるものしか信じないけれど、みえないものとか神秘的なものは沢山あると思うんですよ。そちらのほうが大切な場合もありますし、ね。

**比企** そうですね。ほんとに、信じられたのは救いだったと思います。

## 自然に生かされている私たち

**横手** 神社というのは、山岳信仰ではないけれど、自然に結びついていきますね。やはり、自然が癒してくれたということなのでしょう。



**比企** ええ、まさにそれだと思います。人間にはこんなにも自然が必要だったんだなあと痛感しましたから。私は東京生まれの東京育ちなので気づきませんでした。どうしてもし、どこかに取り入れないと体がまいつてしまふ、ということがわかりましたね。

**横手** 自然と緑。これこそ松寿仙ですよ(笑)。

**比企** 松寿仙、飲ませていただきました。こういう味、大好きです。

**武富** 松寿仙を、エネルギーが落ちた人、たとえば抗癌薬でエネルギーが落ちてしまった人が飲むと、皆、ほっとするといいますね。私たちは天地のエネルギーで生きているわけでしょう？ それを凝縮したのが自然薬なのです。だから、本当に足りない人にはわかるんですね。

**比企** なるほど。

**武富** エネルギーなくして生命維持は不可能。



活動も、再生もできません。そのエネルギーを循環させる三大要素、それが「気の流れ、血の流れ、水の流れ」です。これをよくするのが松寿仙なんです。

**横手** 命というものは、循環して流れていかないといけないんですね。

**武富** そうですね。さらに、私たちの命は自

然のなかから生まれて、自然の流れのなかにある。だから、自然から遠ざかれば、私たちの生命力が落ちてくるんですね。神社というのは、自然の恩恵の集積地みたいなところ、自然の恵みに感謝する場所だと思っんです。比企さんのご本、『神社でヒーリング』のなかにもありましたね。神社にいったら、緑の匂いを味わう、樹木に触る、清らかな空気を深呼吸する、境内に降り注ぐ太陽の光を浴びる……。

**比企** ええ、五感で感じると「よい気」を取り入れられるんです。

**武富** そういったところをめぐられたから、比企さんの生命力がガンと上がって、それで病気が改善したのでしようね。

**比企** そうですね、きつと。最近郊外に引越して、ますます調子がいいですから（笑）。

## 健康にとって大切なこと

**比企** （松寿仙を飲みながら）とても飲みやすいですね。1回にどれくらい飲めばいいですか？

**横手** 2mlと書いてありますが、ご自分にあった量でよいでしょう。

**武富** これは全部食べられるものですかね。マツバは昔、噛んで食べていましたから。仙人の像をみると、松の葉を噛んでいるでしょう？

**横手** 松葉仙人ですね。

**武富** クマザサは、クマが冬眠するときにしつかり食べるでしょ。

**比企** ああ、そうですね。

**武富** そうすると、お腹のなかで腐敗しないんです。それから、高麗人參。この三つの組み合わせも、ただ単に組み合わせただけではなくて、漢方の大家である、大塚敬節先生と山田光胤先生が、昔からの伝承医学を組み合わせつつくられたのです。

**比企** 素晴らしいですね。

**横手** ただ、そんなにすぐには効かない。5年、10年と飲み続けて、よさがわかってくるものです。

**武富** 松寿仙には、二大薬理作用があります。それは、微小循環改善作用と抗酸化作用。微小循環改善というのは、一個一個の細胞に栄養や酸素を運ぶ血液の微小循環をよくすることであり、それから、すべての病気の根本にある、体を錆びさせる活性酸素に対する抗酸化作用です。

**横手** 今お話しいただいた二大薬理作用は、実験的に証明された科学的根拠によって裏打ちされたものなのです。

**比企** なるほど。予防的な意味でも、こういうものの助けがこれからは必要になりますね。

**武富** あるお医者さんが、健康方程式というのを考えられてね、三つの要因をあげているんです。一つは酸素の取り入れ方、つまり呼吸法。もう一つは食事療法、食事です。そして最後は、感謝力。

**比企** 感謝力！

**武富** ロンドンオリンピックでメダリストたちが皆さん口にしていたのは、「感謝」だったでしょう？「周りの人に支えられてメダルを取ることができました。感謝です」って感謝力というのは、生産力なんです。それが活力になるし、心が安定して和む。そうすると免疫力も上がるんですよ。感謝力イコール免疫力、健康力。

感謝について、比企さんもご本のなかで書かれていましたよね。

**比企** ええ、私は神社にいつでも、願いごとは基本的にしないんです。神社はお願いするところではなくて、感謝するところだと思っていますので。めぐりあわせていただいたことや、いつも見守っていただいていることに「ありがとうございます」といって感謝を捧げます。

**武富** 今ある自分を思って感謝することが大切ですね。神社めぐりを40社以上もされて、感謝力が磨かれて、それで比企さんの命が輝いたのだと思います。

**比企** ああ、そうであれば本当にいいと思います。

**武富** ご本には神社参拝の作法が書かれていて、これをきちんと守ると私たちの感謝力が磨かれるだろうなど、とても勉強になりました。

**比企** まあ、そんなふうにいっていただいて、恐れ入ります。

**横手** 武富先生と私が胸にしているこの赤い

三つ葉のバッジ、これは三つの信条を示しています。「健康と愛情と感謝」、「われわれは健康に奉仕し、愛情をもってその使命に汗を流し、天恩地恩に感謝しよう」、というものです。われわれは感謝力を磨かないといけませんね（笑）。さて、最後になりますが、



比企さんがこれからやりたいこと、夢とか抱負とかをお聞かせいただけますか。

**比企** そうですね、最近、健康にとっても興味をもち始めたので、漢方でも、植物療法フイットセラピーでもアロマテラピーでもヨガでも何でもよいのですが、何か体によい、自分自身によいと思われるものをきちんと取得して、何かそこから人に発信できるような、そんなことができればいいなあと思っています。

**横手** それは素晴らしいことですね。比企さん、武富先生、今日はどうもありがとうございます。

#### ●鼎談を終えて

比企さんは、14歳という若さで芸能界デビューされ、ずっと多忙で、時間的にも精神的にもハードな生活を送られてきたのでしよう。それでパニック障害を発症されたのだと思いますが、それは比企さんが真面目すぎるためではないかと思いました。

つらいパニック障害を、自然のなかで神社めぐりをする事で立派に克服され、今では生き生きとしていらっしやいます。これから、成熟した女性として、素晴らしい生き方をされることと確信いたしました。ご活躍をお祈りいたします。

次号ゲストは、

歌手の

伊藤咲子さんを予定しています。