

あなたの健康誌

# 主治医

5月号

No.628 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

平成二十五年五月二日発行(毎月二回二日発行)

第五十三巻

第五号

通巻二百八号

昭和三十六年九月二十五日第三種郵便物認可

健康鼎談 俳優 丹羽貞仁

特集 森林の役割

カマヤマシヨウブ

## 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)

### 主治医 628号 目次

健康鼎談	人との縁は宝物	6
丹羽貞仁	中村聖子 横手久典	
特集	森林の役割	16
和漢薬研究所だより	【本物づくり】「赤城工場見学会」のご案内	22
数病康出時代の養生手帖	開かれた心が運氣と健康をもたらす	引継ぎ 遠藤 隆 3
ドクター榎田の聴診器	手足のふるえと仮面様顔貌	腎科 福田伴男 4
コラム	こんなことが!? 30年前の今月は	藤橋 進 4
インタビュー「主治医」	いい人みつけた!	全国自然薬研究会 12
薬草の周辺	ウスバサイシン	東京理科大学薬学部講師 和田浩志 14
あっこの独り言	誉めて育てる	科長 高橋章子 15
マンガ	松葉町の一日	高橋 玄 19
おやじの麗言	大人が問われている——少年の違法薬物問題を例に	毒薬監 井内清満 20
ああ、どうしよう	ちょっとした一言で……	保腎ジンジャー ツジジライナー 荒巻シャケ 20
エッセイ	日々是好日	シタライナー 普天間かおり 21
表紙写真ミニ解説	カマヤマショウブ	自然薬師 野崎康弘 22
ネイチャーラオッチ	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

元氣川柳

募集中

詳細は「主治医」をご覧ください



株式会社 和漢薬研究所  
**カポニー産業株式会社**

◀このポスターのある薬局・薬店で

### 赤城山の水と緑が創った 自然薬紹介

漢方のかぜぐすり  
 ■漢方のかぜぐすり  
 はじめで「何となく寒気がする」「くしゃみや鼻水が出る」「首筋や背中がこわばる」などの症状や鼻炎、肩こり、筋肉痛などに服用して



風 治 散  
(顆粒)

# 開かれた心が運氣と健康をもたらし

フリーライター 遠藤 隆

サンIIテグジュペリは名作『星の王子さま』で「大切なものは目にみえない」というテーマを繰り返して語った。心の働きは実際、直接的には目にみえない。だが開かれた心の働きには、手触りがある。

貝原益軒は『養生訓』で「心は体の主人だ」と説く。心が安らかで静かなら「体も苦しみなく楽しむ」「飲食したものは滞らず、血気はよく循環して病気にならない」と。では、ストレス社会に生きるわれわれ現代人が、心を安らかに保って生きていくには、どうすればよいのか。

たとえば会社や学校、ご近所など、身近な人付き合いの場における人間関係のあり方を軸に考えてみたい。そのヒントになりそうな話を最近、知人の中年女性Aさんから聞いた。

Aさんの職場にはトラブルメーカーとされる若い女性Bさんがいる。仕事に熱心なのはいいのだが、自分の思い通りにならないとイライラして同僚や先輩に当たりちらし、周囲との軋轢が絶えなかった。自然と職場では浮いた存在になり、Bさんは親しい同僚もない。そんなある日、Aさんが出社すると、Bさんがデスクに一人で向かい、深いため息をつ



いていた。周囲に他の同僚は誰もいない。Aさんは勇気を出して、Bさんに優しく話しかけた。

「Bさん、大丈夫？ 何だかとても辛そうよ。私にできること、何かある？」。するとBさんはポロポロと涙を流し、職場での人間関係がうまく結べない悩みを切々と訴えた。Aさんはその話をじっくり聞き、共感できるところは共感し、Bさんの言い分に独りよがりや誤解があれば、やんわり諭した。以来、Bさん

は見違えるように素直になったという。心を頑なにしているBさんに対し、Aさんがまず心を開いて話をきくと聞き、共感を示せる部分には示してあげたことで、Bさんの心はすんなり開いた。同時にBさんは、自分の悪い部分への指摘にも素直に耳を傾けることができたのだ。

「開かれた（偏見のない素直な）心」は仏教でも東洋思想でも重視される。人は独りで生きていけず、他者に自分のよさを引き出してもらわねば力を発揮できない。だから常に自ら心（胸襟）を開いて教えを請い、自分を頼る者には惜しみなく知識や経験を伝えるべきだと。「気功」の施術者が「開かれた素直な心は、宇宙や自然のエネルギーに感応するための条件」と説くのも、同根だ。

Aさんの体験にあるように「開かれた心」は自分を癒す（生かす）だけでなく、周囲の人を癒す（生かす）力をも備えているといえる。

## 主治医「元気川柳」募集

第2回応募締切 2013年5月15日必着（入選作品の発表は2013年11月号予定）

選者 NHKテレビやラジオでおなじみの杉山昌善

自然薬研究会会員の薬局・薬店（右頁のポスター参照）に備え付けの「元気川柳応募はがき」に必要事項をご記入のうえお送りください。応募はがき1枚2句まで。作品は未発表のものに限ります。最優秀賞1名（自然薬購入券2万円）、優秀賞2名（自然薬購入券1万円）、佳作5名（自然薬購入券5千円）、特別賞数名（自然薬購入券5千円）、入選20名。「普段の暮らしのなかにある『元気』を、五七五で表現したもの」をどしどしお寄せください。