

あなたの健康誌

主治医

9月号

No.632 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

平成二十五年九月二日発行(毎月一回)日発行
第五十三巻 第九号
通巻六三二号
昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 歌舞伎俳優 **河原崎國太郎**

特集 第2回 主治医「元氣川柳」入選者発表

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 632号 目次

健康鼎談	新しいものに挑戦しながら、次の世代を育てていきたい	6
	河原崎國太郎 山本聖子 横手久典	
特集	第2回 主治医「元気川柳」入選者発表	16
	和漢薬研究所だより【本物づくり】新治ポランティア	22
疾病患時代 の養生手帖	生薬物語を訪ねる温故知新の旅養生	3
	ライター 遠藤 隆	
ドクター横田 の随診器	酸化ストレス～その1 活性酸素と老化	4
	監修 福田伴男	
コラム	こんなことが!? 30年前の今月は	4
	藤橋 進	
インタビュー 「主治医」 で活躍の職	いい人みつけた!	12
	全国自然薬研究会	
薬草の周辺	エビスグサ	14
	東京理科大学 薬学部講師 和田浩志	
あつこの独り言	元気の芽が出る花が咲く!	15
	投稿 高橋章子	
マンガ	松葉町の一頁	19
	高橋 玄	
おやじの感言	〈待ちの世界〉をもつ——関わることの意味	20
	監修 井内清満	
ある どうしよう	気づいたことから一歩ずつ	20
	保育シニガター シンガライター 荒巻シャケ	
エッセイ	日々是好日	21
	シンガライター 普天間かおり	
表紙写真 ミニ解説	クワ	22
	監修 野崎康弘	
ネイチャー ウォッチ	東南アジアの森林とくらし	23
	前(公益財団法人)国際緑化 推進センター専務理事 林 久晴	

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

■ 嗶声やのどの漢方薬
 漢方の響声破笛丸です。「大声でしゃべったり、歌ったりして声がかれた時」「普段のどが弱く、直ぐ声がかかる」などの症状の時に、口に含んで、溶かしながら服用する「のどの薬」です。



ササクールA

東南アジアの森林とくらし

第9回 森林の再生と住民参加の促進

ネイチャー
ウォッチ

【東南アジア編】



遠くで噴煙を上げているのがセメル山、一番手前がプロモ山



2011年11月プロモ山が噴火して
植林地も被害を蒙った

インドネシア東ジャワ州の山岳地帯にジャワ島最高峰のセメル山(3,676 m)とプロモ山(2,329 m)という2つの活火山を擁する「プロモ・テングル・セメル国立公園」という風光明媚な場所があります。セメル山は活発な、プロモ山は比較的穏やかな火山活動を続けています。

このプロモ山の山頂より少し高い標高 2,400 m 付近でトヨタ紡織(株)が国際緑化推進センターを通じて実施したプロジェクトでは、草地化している山地の森林生態系を回復する目的で約 160 ha の植林が行われました。



植林後成長したミモザアカシアの木と公園のレンジャー

森林が草地化した原因は火山噴火による被害や霜害などの気象害、伐採や山火事などとされ、特に冷え込みの厳しい高地での生活に欠かせない暖房用の薪の採取、炭の生産は森林消失の大きな要因となっていました。

植林活動は、まずミモザアカシアとモクマオウを植えて林を育て、その後在来樹種を導入して徐々に元の森林生態系に戻すというものです。標高 2,000 m を越えるような高地での植林の経験・知見の蓄積は乏しいうえに、火山灰の降灰や硫化水素ガスの発生等という悪条件下での植林の成功には、現地に適合した植林技術の開発とともに、地域住民に違法な伐採を止め山火事を防ぎ植林を促進してもらうために必要な森林の保護、植林技術に関する知識・技術の移転と意識改革を促していくことが不可欠でした。



植樹祭に参加し植林に励む地元中学生

このためこのプロジェクトでは永年森林保護活動に実績のある地元の NGO による地域住民への普及啓発活動を積極的に取り入れて、多くの住民を対象に研修会の実施や山火事警防組織の編隊等を行いました。このような

取り組みの結果、プロジェクト参加住民が自家用燃

材確保の目的で自分の家の周りに木を植え始めたり、たばこ、たき火等で失火しないように気配りするようになり、また、在来樹種の植林技術の開発に進んで挑戦するようになりました。プロジェクトの終了時には、多数の地元の中学生たちが招かれて鋤を手に苗木の植栽に励む姿をみて、この技術協力の取り組みが地元住民の意識にしっかりと根づいて次の時代に引き継がれるとの期待を大きくしたところです。

前(公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事 林 久晴

編集後記

第2回「元氣川柳」、「秀句ばかりで選考に苦労したが、特別賞には《恋》を元氣に変える句を選んだ」との杉山先生のお言葉でした。「墓場に近き老いらくの恋は怖るる何ものもなし」(川田順、66歳。そよと吹く秋風の季節、手に手をとって散歩に励みます)。

【西】

