

あなたの健康誌

主治医 12月号

No.635 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

平成二十五年七月二日発行(毎月二回二日発行) 第五十三巻 第十二号 通巻六三五号 昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 筑前琵琶奏者 上原まり

特集 第3回 主治医「元氣川柳」入選者発表

ゴシュユ

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いです。

(昭和36年創刊時の言葉より)

主治医 635号 目次

健康鼎談	琵琶に魅せられ、心に響いたことを生きる糧に	6
	上原まり 吉岡孝麿 横手久典	
特集	第3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】「読者からの便り」	22
疾病患災時代の養生手帖	食べたいものを楽しく食べるべし	引当 遠藤 隆 3
ドクター福田の診察録	せき症状 (咳嗽)	儒生 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」をうる信頼の橋	いい人みつけた!	全国自然薬研究会 12
薬草の周辺	アロエ	東京理科大学薬学部講師 和田浩志 14
あつこの独り言	その日までどう生きるか	琴葉 高橋章子 15
マンガ	松葉町の一日	高橋 玄 19
おやじの箴言	新たな実りの予感のなかで 豊かな実りの年が終わろうとしている 春翠堂	井内清満 20
どうしよう	親になるための試練!?	保育シンガー 荒巻シャケ 20
エッセイ	日々是好日	シングラライター 普天間かおり 21
表紙写真ミニ解説	ゴシュユ	泉師 野崎康弘 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

募集集中

詳細は「主治医」をご覧ください



元気川柳



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

■ 生薬の便秘薬 ■
 ダイオウ・カンゾウ・シャクヤク・ハッカの四つの生薬を配合した生薬製剤です。化学合成品の製剤に比べて習慣性が少なく、作用も穏やかな便秘薬です。



ササラク

東南アジアの森林とくらし

第12回 荒廃した草原の緑化

ネイチャー
ウォッチ

【東南アジア編】

植林後6年経過して草原に森が出現

日本の国土面積の約 1.9 倍、赤道をまたぎ南北半球に広がるボルネオ島（インドネシア語ではカリマンタン島）は、ブルネイ国、マレーシア領（サバ州・サラワク州）、インドネシア領（5つのカリマンタン州）に分かれ、うちインドネシア領が最も大きな面積を占めています。島は熱帯気候帯に属し、熱帯降雨林の森が多く、貴重な熱帯木材の産地ですが、インドネシア領やマレーシア・サバ州では永年にわたる地域開発や、乱伐によって森林が減少・劣化し、深刻な環境問題が惹起されるようになり、その保全・再生が重要な課題となっています。

こうしたなかで、（公財）国際緑化推進センターがEP社様からの資金支援によって、南カリマンタン州タナ・ラウト郡ビントク・ダラトのアランアランという草が生い茂る広大な荒廃地で、地球環境の改善と地域住民の生活向上を目的に、2000～2006年の6年間にわたって300haの植林と保育管理を行いました。植栽樹種は貴重な熱帯樹種であるマホガニーを中心に、住民の利用のためのマンゴー、ジャックフルーツなどの果樹やゴムの木等が植えられました。



植栽間もない植林対象地
（注）上の写真とほぼ同じ位置から撮影



植栽後6年経過したマホガニーの植林地



植林後1年半が経過したマホガニーの植栽木

植林地は、周辺地域で行われる焼畑移動耕作・放牧の火入れ地搾えや草焼き、煙草の火の不始末などのもらい火で山火事が多発し、2004年には一度に114haもの植林地が焼失するなど毎年大きな被害を受けました。しかしEP社様の植林に対する深い理解と継続的な支援、および現地関係者、住民の努力によって、焼失個所の再植林、山火事防止資機材の整備、消防隊の編成など山火事防止・消火対策の強化などに取り組まれた結果、少しずつ着実に成果を上げていきました。

写真は植林後間もない植林地の状況と、植林後6年経過し樹高6～8mに成長した美しいマホガニー植林地の状況ですが、アランアラン草原地でのマホガニーの植林の成功の姿は現地の人にも驚きをもって称えられ、私が毎年訪れていた頃は、すでに大学の林学研究の場としても活用されるようになっていました。

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

元氣川柳は3回目の発表。「皆様格段に上達」とは選者の評言。引き続きふるってご応募ください。さて、今年も間もなく閉じようとしています。この1年の健康管理を反省し、心機一転、来年の計画を新たに練り直すにはよい機会です。是非トライしましょうね。



【西】

花の心を育て上げる

結婚して31年になり、子ども二人はそれぞれ家庭をもち、初孫にも恵まれました。



12歳のとき腎臓病を患い入退院を繰り返し、両親に心配ばかりかけました。結婚後も後ろ向き姿勢から脱することができませんでした。疲れると体力と健康の維持がむずかしくなり寝込むことも多く、5年前には職場のストレスから起き上がることも困難になりました。

そんなすがるような気持ちのとき、漢方薬の効用を思い出し、勧められたのが松寿仙でした。半信半疑のまま服用を続けました。それまでの沈んだ生活がまるで嘘のようでした。花の世話をするのが大好きです。花を育て、開いてきた花びらに「よく育ってきたのね」と声をかけてやります。咲き誇った花は私の気持ちに伝えてくれるように思えます。花の心を育て上げることは、私の第二の人生だと思っています。

この花たちにも孫が誕生するのを願っています。子が生まれ、やがて孫が育つ。そういう自然の摂理を松寿仙は支えてくれる気がします。

夫は今年、定年を迎えます。定年後は夫婦そろって松寿仙とともに歩むつもりです。

古川豊子さん 57歳 (三重県鈴鹿市在住)

いい人みつけた！

健康維持は運動と自然を愛でて

長い間、保育園勤めをしてきました。娘が県外へ嫁いだので、今は夫と二人暮らしの生活です。



保育園退職後、病院でも治りにくいといわれた湿疹にかかり、体質改善のためと思い、16年前から松寿仙の服用を始めました。やがて体調はよくなって、湿疹も忘れてしまうほどに落ち着いてきました。

健康維持には長続きする運動も大切だと思います。長い間、手足、腰、肩、首の筋肉をほぐすストレッチ体操を続けてきました。

最近では、もっと体のリズムを整えようと太極拳を始めました。太極拳は奥が深いので入口に立ったところですが、ゆったりとした体の動きに緊張がほぐれ、心地よさを味わっています。今まで大きな病気をすることもなく健康に生きてきました。健康でいられたのは松寿仙を服用してきたからだだと感謝しています。

田舎なので四季めぐりがはつきりしていて、その時々々の季節を楽しんで、ゆったりとした毎日を過ごしています。散歩しながら、道ばたに折々に咲く草花を愛で、心やすまること一入です。

趣味も生き甲斐も、草花はもちろんのこと、自然とともに生活していくことに日々しあわせを感じています。

上村庸子さん 79歳 (高知県土佐市在住)

板谷一枝さん 64歳 (石川県輪島市在住)

冷え症を改善し花とともに歩む

家から至近の港で、朝3時から7時頃まで、水揚げされた魚の仕分け作業を25年間やってきました。



天気の良い日だけの仕事でしたが、冷え性の私には早起きはきつく、かなり大変でした。

冷え性の改善にと、松寿仙を4年前から始めました。「あら不思議」と思うくらい、体が自然に元気になったように感じられました。もともと早くこの自然薬に出会っていればよかったのにと悔や

んだものです。健康は人生の中軸です。以前はずいぶん無気力だった私も、自然薬で体のリズムを整え、ずっと悩まされてきた《体のだるさ》にもスッパリおさらばすることができました。

庭いじりが大好きです。一面緑のなかに様々な色彩の変化をつけながら花々を咲かせてみたいのです。海からの潮風がひどくなると花にとつては大変です。風で花はしぼんでしまいませう。だから丁寧に手入れをしてあげます。潮風に耐えて咲く可憐な花は何ともいえず愛らしいものです。花々とともに、人生を楽しんでいこうと思います。

思えばいろんな健康食品を試み、たくさんの試行錯誤がありました。でも、やっと自分に合った自然薬に出会えたように思います。元気を取り戻せて、ありがたいことです。

インタビュー 「主治医」でつくる、信頼の輪

ライター：岩田 雅

若い頃から東洋医学に関心

10歳で母を亡くし苦勞してナースの仕事に就きました。そして、保健所法制定後、地域での保健婦第一号です。



1914年6月に山口の農家に生まれ、若い頃は大病もしましたが、もうすぐ100歳になります。99歳を超えても、「肌がきれいで、はっきりした若々しい声ね」と、いつも皆さんが褒めてくださいます。一緒に暮らす娘と《おばあちゃん大好き》の孫に囲まれて笑顔の絶えない元気いっぱいの日々を過ごしています。

人々の日々の健康管理が仕事でした。戦後、結婚してからは保健婦をやめ、夫とともにミシン刺繍によるネーム屋を始めました。

夫はミシンでどんな文字でも描くことができる特技をもち、私は営業で県下を歩き回りました。珍しい仕事は誰からも喜ばれ、楽しい二人三脚の生活でした。

15年前、眼の手術を受け、残念なことに光を失いました。だからラジオが一番の趣味。スポーツをラジオで楽しみます。諺や熟語を口でいってみるのも頭の体操になります。

若い頃から整体、鍼灸、漢方、自然薬といった東洋医学に関心がありました。だから松寿仙にめぐり合ったのも自然です。膀胱炎、皮膚炎、高熱、歯痛のときにも大いに助けられました。今も服用時には手を合わせ、感謝を表します。

岡崎ミサヨさん 99歳 (山口県山口市在住)