

あなたの健康誌

# 主治医 2月号

No.637 平成26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

平成二十六年二月一日発行(毎月一回発行)  
第五十四巻 第二号  
通巻六百七号  
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 **あめくみちこ**

特集 **ベジブロスでアンチエイジング**

ショウガ

## 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 637号 目次

健康鼎談	真面目にやればやるほど喜劇は面白い	6
	あめくみちこ 西谷 啓 横手久典	
特集	ベジブロスでアンチエイジング	16
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
数病患災時代の養生手帖	ニコニコペースの運動で免疫力アップ	3
	ライター 遠藤 隆	
ドクター福田の診察器	糖尿病	4
	医師 福田伴男	
コラム	こんなことが!? 30年前の今日は	4
	藤橋 進	
インタビュー【主治医】	いい人みつけた!	12
	でらくる情報編集 全国自然薬研究会	
薬草の周辺	ツバキ	14
	東京理科大学薬学部講師 和田浩志	
あつこの独り言	「ニコリ」笑って、倍返し	15
	ライター 高橋章子	
マンガ	松葉町の日	19
	高橋 玄	
おやじの戯言	立ち直り支援の今一つのありがた	20
	友習塾理事長 井内清満	
エッセイ	ティータイム	20
	歌手 田代美代子	
真向法体操	第1体操	21
	公益社団法人真向法協会 小野将広	
表紙写真	ショウガ	22
ミニ解説	自然薬師 野崎康弘	
インタビュー	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



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  
 ■漢方の葛根湯エキス製剤です。風邪のひきはじめで「何となく寒気がする」「くしゃみや鼻水、肩こり、筋肉痛など」に服用して下さい。



風  
治  
散  
(顆粒)

# 東南アジアの森林とくらし

第14回 番外編 ミャンマー 経済制裁が解かれて

ネイチャー  
ウォッチ

【東南アジア編】

インレー湖の伝統的な片足漕ぎで舟を操りながら投網する漁師



後方のパゴダに祀られる仏像が1年に1度伝説の聖鳥「カウエイ」を模した黄金の船に乗せられてインレー湖畔の村々を訪れる(ファウンドーウー祭り)



在留日本人に手打ちそばの体験と試食会を開催(ヤンゴンにて)

人々の変わらぬ暮らしぶりに私の知るミャンマーがあると何かホッとするものを感じました。

ところで今回の旅では、日本の協力でシャン州で進められている麻薬撲滅のためケシ栽培に替るそば栽培の普及を目指した取り組みに一役買おうと思いつき、そば打ち仲間5人とともに在ミャンマー日本人会およびミャンマーの友人の協力を得て、在留邦人やミャンマー人家族・同僚等、ミャンマーの人々を対象に手打ちそばの体験・試食会、そば団子やそば粉のケーキなどの作り方・試食会を行いました。様々な交流を通じて親日国であるミャンマーとの友好関係が少しでも深まることを願っています。

前(公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事 林 久晴

昨年10月、1年2カ月振りにミャンマーを訪れました。そのときミャンマー最大都市ヤンゴンで見たものは、軍事時政権から民政移管して2年余、欧米諸国による経済制裁解除からわずか1年にも満たないなかでありながら、ものすごいスピードで近代化・西洋化へと突き進む人びとの生活でした。まず車が大幅に増えたこと、そのほとんどが日本の中古車で、以前は全くなかった交通渋滞があちこちでみられ、携帯電話は一般人も自由に使えるようになってアツという間にスマートフォンが普及し、ショッピングセンター、スーパーマーケットの新規出店が相次ぎ、質のよい日本や欧米の品々を手に入れることが可能になり、レストランが増え日本料理も口にできるようになりました。

このようなことは他の東南アジアの国ではごく当たり前のことですが、一昨年までの10年間、毎年植林プロジェクトの指導運営で訪れてすっかり慣れ親しんだ規制社会の「ゆったりとした時の流れ」とは打って変わったその変貌ぶりにはただ驚くばかりで、経済制裁とはこういうことかと改めて実感させられたのです。その一方で、ヤンゴンを離れて地方に足を踏み入れると、パガンやインレー湖のような国際的な観光地でもまだ大きな変化は感じられず、インレー湖で偶然に目にすることのできたファウンドーウー祭りや片足で漕いで舟を操る漁法など、伝統に生きる地域の

## 編集後記

6月に花をみた常盤山査子が、真っ赤な実をまだ房状に垂らしたまままだ。この実は特集のベジプロロスの種になるのだろうか、そんなことを考えた。ノロウイルスの季節。流水・石鹸で  
【西】  
の手洗い励行を!



長寿の森林・十和田  
(秋田県 小坂町)

カラダも自然との共生を望んでいます



主治医

第五十四卷  
第 号 通巻六三七号

昭和三十六年九月二十六日第 種郵便物認可  
平成二十六年二月一日発行(毎月一回一日発行)

編集発行人 西野 繁

東京都新宿区新宿一丁目二九ノ八  
〒160-0022 公衛ルニ階  
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社タツプス  
印刷所 青樹印刷株式会社

頒 価 一〇〇円  
年購読費 一、〇〇〇円  
(〒60)

製造販売元 株式会社 和漢薬研究所

発 売 元 カポニー産業株式会社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1丁目29-8  
日本公衆衛生協会ビル 電話03(3354)0681(代)  
<http://capony-wakanyaku.co.jp/>