

あなたの健康誌

主治医 3 月号

No.638 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(毎月二回二日発行) 第五十四巻 第三号 通巻六三八号 昭和二十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 俳優・タレント・歌手 **三波豊和**

特集 第4回 主治医「元気川柳」入選者発表

モモ

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 638号 目次

健康鼎談	自分の原点に戻って舞台をやりたい	6
	三波豊和 小野寺玲子 横手久典	
特集	第4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】 放射性物質検査結果	22
政病皇災時代の養生手帖	日記習慣とながら運動で心身管理	3
ライター・福田の随筆	便秘症	4
コラム	こんなことが!? 30年前の今月は	4
インタビュー「主治医」	いい人みつけた!	12
薬草の周辺	アセビ	14
あつこの独り言	酔ってケガしたことある?	16
マンガ	松葉町の日	19
おやじの戯言	就労問題解決に有効な「職場体験」	20
エッセイ	ティータイム	20
真向法体操	第2体操	21
表紙写真	モモ	22
インタビュー	東南アジアの森林とくらし	23

募集中

元気川柳

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

■漢方の小柴胡湯エキス剤■
 「風邪を引いた後、熱がなかなか抜けなくて胸脇が重苦しい」「吐き気がする」「食欲がない」「何となく疲労感がある」などに使用できる漢方の顆粒剤です。



カ
ボ
ク
サ
ン
(顆粒)

東南アジアの森林とくらし

第15回 貯水池の水源涵養林

ネイチャー
ウォッチ

【東南アジア編】



植林後の池の様子



植林前の溜池（左奥）の集水域の植生



植林後3年経過した溜池の集水域

裸地化した山地に激しい雨が降ると大量の水が一気に地表を流下し、洪水や土砂崩壊等をもたらすことがあります。森林のある山地では、雨は枝葉で受け止められ直接地表を激しく叩くことが少なくなり、土壌侵食・流亡を防ぐとともに、幹や根を伝わって少しずつ地中へと浸透していくので洪水も抑制されるようになります。また、森林の土壌は水を貯留する能力に優れ、土壌中に溜めた水をゆっくりと時間をかけて浄化しながら下流に供給していきます。こうした森林の機能は、人々の安全・快適な生活に不可欠ですが、特に短時間に大量の雨が激しく降るような雨季と、数カ月以上一滴の雨も降らないような乾季のある国・地域では、年間を通じた安定的な水の確保のために大変重要です。

ここで紹介するサデ村は年降雨量が650mm程度のミャンマーの半乾燥地にある村ですが、幸いなことに自然にできた溜池があって、その水は村周辺の10以上の部落の生活用水に利用されています。

ところが年間を通じて干上ることがなかったという池が、池周辺の森林伐採・裸地の拡大に伴って年々貯水量が減少し、ついには乾季の後半頃には干上って水の確保が困難となる問題が顕在化するようになり



牛車で取水に来た住民

なりました。このため（公財）国際緑化推進センターに、池の集水域100haの植林協力の要請がなされ、同センターは2004～2006年にビルマチーク、ネムノキ、カシアシアメア等の地元在来樹種や成長の速いユーカリ等を植えました。

植林対象地はすっかり表土が流亡した植林のむずかしい土地でしたが、貯水量の回復を願う村人達の熱心な取り組みが功を奏し、3年後にはかなり緑が目立つようになり、同時に池の貯水量も増え始め、乾季の水枯れがなくなってきました。100haの植林による水源涵養機能のあまりにも速い発現に驚いたものですが、村人たちはこの植林のために私財を提供した篤林家梅田登さんに敬意を表し、今もこの池を「梅田の池」とよんで植林地を大切に管理しています。

前（公益財団法人）国際緑化推進センター専務理事 林 久晴

編集後記

お詫ひ
主治医12月号鼎談記事（10頁）に「松寿仙には天然のビタミンKと葉緑素が……」という記載がありますが松寿仙中のビタミンKの含有は微量です。ワーファリンと松寿仙を服用されている例はたくさんありますが、問題があったというご報告は受けておりません。1009中のビタミンK量（単位：μg）は、多い例では、納豆600g、ほうれん草320g、青汁157g、1970g、クローラ3600gですが、一方で松寿仙は8です。
記載説明が不十分でご心配をおかけしましたことをお詫ひ申し上げます。

【西】
少しずつ春めいてきたところで今号は「元氣川柳」入選発表表、多数のご応募に感謝です。次回も皆様の元氣が迸る秀歌を期待しています。

長寿の森林・十和田
(秋田県 小坂町)

カブダも自然との共生を望んでいます



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/>

主治医

第五十四巻
第三号 通巻六三八号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可
平成二十六年三月一日発行(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
〒1600022 公衛ビル二階
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社 青樹印刷株式会社
印刷所 青樹印刷株式会社

頒価 一〇〇円
クラブ会員 一〇〇円
年間購読費 一〇〇〇円(〒60)