

あなたの健康誌

主治医 6月号

No.641 平成26年

ジー ジント テア ハウス・アールツト
Sie Sind Der Hausarzt
あなたこそ主治医



健康鼎談 女優 小林綾子

特集 日本の〈辛い〉スパイス

キササゲ

平成二十六年六月二日発行（毎月一回）日発行
第五十四巻 第六号 通巻六四二号 昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

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 641号 目次

健康鼎談	私の人生の幅を広げてくれた「おしん」	小林綾子 加藤英夫 横手久典	6
特集	日本の〈辛い〉スパイス		16
和漢薬研究所だより【本物づくり】	赤城工場見学のご案内		22
疾病急災時代の養生手帖	複合的楽しみで散歩をバージョンアップ	ライター 遠藤 隆	3
ドクター福田の診察器	肺炎球菌ワクチンの効果	医 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」でつくる信頼の橋	いい人みつけた!	全国自然薬研究会	12
薬草の周辺	ベニバナ	東京理科大学薬学部講師 和田浩志	14
あつこの独り言	コングラチュレーション! ジューンブライド!	我々 高橋章子	15
マンガ	松葉町の日	高橋 玄	19
おやじの歳言	ある不公平に思うこと	友響堂 理事長 井内清満	20
エッセイ	ティータイム	歌手 田代美代子	20
真向法体操	第1体操—準備体操	公益社団法人真向法協会 小野将広	21
表紙写真ミニ解説	キササゲ	自然薬師 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

募集中



詳細は「主治医」をご覧ください

◀このポスターのある薬局・薬店で

株式会社 **和漢薬研究所**
カポニー産業株式会社

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、直ぐ声がかれる」などの症状の時に、口に含んで、溶かしながら服用するへどの薬です。



ササクルルA

東南アジアの森林とくらし

第18回 ベトナムのお正月（テト） —桃と金柑—

ネイチャー
ウオッチ

【東南アジア編】

花を買い求める市民で賑わう花市場



お正月用に鉢植えされた桃の木（上）と切花（下）

ベトナムのお正月はテト（Tết）といって旧暦で祝います。今年は1月31日が元旦でした。テト中は公的機関、店・レストランなどは通常1週間程度お休みですが、ある年、スケジュールの都合でテト休み明け直後にハノイを訪れたことがあります。

ベトナムの友人によると、3シーズンが巡りくるハノイ市などの北部地方と、常夏のホーチミン市などの南部地方とではテトの過ごし方は随分異なります。

ハノイ市では、ほとんどの家庭はテトを自宅・地元で家族とともに過ごし、祖父母、先生、友人などと新年の挨拶を交わし、お寺や神社にお参りして、ともに新年を祝います。一方、ホーチミン市では、テト前に先生・友人への挨拶、お寺参りなどを済ませ、テト休みに入ると海や山、あるいは海外旅行に出かけるというのです。こうした慣習の違いの一因は、この時期ハノイは比較的温暖で過ごしやすいのですが、ホ

ーチミン市は暑いため涼を求めて旅に出ることにあるようです。

テトにはわが家を花木や切り花で飾りますが、その主役は桃（赤桃の木）と金柑です。ベトナムでは赤色は幸運を、黄色は繁栄、繁盛をもたらすとされ、ハノイなど北部地域ではこの時期に赤い花をつける数少ない花木である桃の木と、沢山の黄色い実をつけ縁起がよいとされる金柑を鉢植えにして飾り、新年はわが家に幸せがくるようにとの願いを込めます。一方、桃の木が成育しないホーチミン市など南部地域では、ホアマイ（Hoa Mai）という、梅の一種で黄色い花をつける木や、様々な種類の花を飾ります。

また、お年玉の慣習があったり、家族用や訪問客用に、餅米に緑豆の餡と豚肉を入れてウコンの葉に巻いて蒸してつくったバインチュンという保存のきく正月料理を用意します。

友人宅でバインチュンをご馳走になりながらテトの話聞き、わが家を門松はじめ松竹梅で飾り、初詣して新年の挨拶を交わし、おせち料理をつくりお年玉など伝統的な日本の正月の慣習とよく似ていて親しみを抱いたものでした。

前（公益財団法人）国際緑化推進センター専務理事 林 久晴



飾りつけられた金柑

編集後記

夏の夜や崩れて明けし冷し物（芭蕉『続猿蓑集巻之上』）、露ははらりと蓮の縁先（曲翠、同）。このような気分もあと何日かやって来そうな今日此の頃。特集にあるように、日本古来の辛味スパイスで食欲と活力の増進を今から図っておきましょう。



【西】

長寿の森林・長野
(長野県 木島平村)

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://cpony-wakanyaku.co.jp/>

主治医

第五十四巻
第六号 通巻六四一号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可
平成二十六年六月一日発行(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 株式会社カポニー
印刷所 青樹印刷株式会社

額 一〇〇円
クラブ会員 一〇〇円
年間購読費 一、〇〇〇円