

あなたの健康誌

主治医

2

月号

No.649 平成27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



健康鼎談 女優 高倉百合子

特集 運を味方につける

ワサビ

平成二十七年二月一日発行(毎月一回)日発行
第五十五巻 第二号
通巻六四九号
昭和三十三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 하우스・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 649号 目次

健康鼎談 **舞台の緊張感がたまらない** 6
 高倉百合子 内山栄夫 横手久典

特集 **運を味方につける** 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 **養生もほどほどに** 3
リナー 遠藤 隆

Wie geht's? **フレイル? それって何** 4
和泉です 和泉 徹

インタビュー「主治医」 **いい人みつけた!** 12
でつくる信頼の橋 全国自然薬研究会

真向法体操 **動作の意味 (その2)** 14
公益社団法人 真高法協会 小野将広

コラム **こんなことが!? 30年前の今月は** 14
 藤橋 進

あっこの独り言 **異変によって生まれる新しい自分** 15
私語 高橋章子

マンガ **松葉町の一日** 19
 高橋 玄

おやじの箴言 **LINE でのいじめ問題への提言** 20
友塾塾 理事長 井内清満

エッセイ **ティータイム** 21
歌手 田代美代子

表紙写真 **ワサビ** 22
ミニ解説 自然薬師 野崎康弘

薬草の周辺 **スイセン** 23
東京理科大学 薬学部講師 和田浩志

募集中

詳細は『主治医』をご覧ください

元氣川柳



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

■**吸収性の良いカルシウム剤**
 牡蠣(カキ殻)の天然カルシウムを中心とした三種のカルシウム原料に栄養・吸収のバランスを考へて乾燥酵母を配合したカルシウム剤です。



新ササカール

◀このポスターのある薬局・薬店で

スイセン

東京理科大学薬学部講師 和田浩志



日が長くなって日差しの暖かさが増してはいるものの、底冷えのする寒さがまだ続いています。花が少ない殺風景な野山を散歩するのも億劫になりがちです。

一方、この季節に暖地の海岸を歩くとカーペット状に広がった花に出会うことがあります。スイセンの花です。暖流の影響を受けながら穏やかな日差しを浴びて咲く群落には圧倒されます。ヨーロッパでは古代の神話や伝説に登場し、中国や日本でも古くから注目されてきました。

スイセンといえば、伊豆下田の爪木崎、福井の越前海岸、淡路島の灘黒岩水仙郷の大群落は有名で、真冬に花咲く様子がテレビや新聞などでよく紹介されます。大海原や青空を背景に輝く花を眺めると、寒さで縮んだ身体や気持ちが大きく膨らんでくるようです。

スイセンという名前は中国名の「水仙」に由来しますが、爽やかでのびのびとした響きがあります。ラッパスイセン、クチベニスイセン、キズイセンなどを含めたスイセン属植物の総称名でもあることからニホンスイセンともいいますが、音の響きがよくないだけでなく、誤解を招きやすいのです。

海岸に群落をなしたりニホンズイセンともよばれることから、日本に自生する植物のように思われがちです。実際は地中海沿岸地方原産で、文献上からは、9世紀頃に中国に伝わり、その後日本に渡つてともに野生化したと考えられています。中国や日本のスイセンは三倍体であるため種子ができません。

「水仙」という名前は水辺を好むことに由来します。美少年ナルキッソスが泉の水面に映った自分の姿に陶酔して身を投げ、そこに生じたのがスイセンである、というギリシア神話に基づいて名づけられたのかも

しれません。日本では水辺よりも海辺の植物という印象があります。

地中海沿岸地方は、冬が温暖で雨が多く、夏は高温で雨が少ないです。日本では暖地の海岸がその気候にやや似ることで野生状態になりやすいのでしょうか。もともと、三倍体で種子ができないことから鱗茎（球根）で繁殖しやすいということも関係しているはず。

スイセンが世界で注目されるには理由があります。冬でも葉が青々としているうえに、可憐で香りの高い花を他に先駆けてつけるからです。マツやタケのように冬でも葉が枯れず、しかもウメのように花の香りが高いという性質をかねそなえているからなのでしょう。中国や日本では松・竹・梅とともにおめでたい植物としてよく用いられます。

スイセンの花は子房の基部から折れ曲がつて横向きに咲きます。透き通るような純白色の6枚の花被片が端正に並び、その内側にある橙黄色の小さな盃状のものが白さをいっそう引き立ててくれます。その内側のもを副花冠といえます。スイセン類に共通する形態で、特にラッパズイセンはこの副花冠が大きく突出しているのです。

スイセンの葉は常緑ではありません。夏にいったん枯れて秋に新しい

葉を展開して冬を越します。高温の夏を乗り切るための工夫なのでしょう。同じヒガンバナ科のヒガンバナやキツネノカミソリだけでなく、ジンチヨウゲ科のオニシバリ（ナツボウズ）やシダ類のアオネカズラなども同様に夏に葉が枯れます。

スイセンにはヒガンバナと同様にリコリンなどの有毒アルカロイドが全体に含まれ、特に鱗茎に多く含まれています。葉をニワと間違えたり、鱗茎をタマネギやノビルと間違えて食べたために中毒した、という事故がよく起こります。

民間では薬用として、生の鱗茎をすりつぶして乳腺炎などの腫れ物や肩凝りなどに湿布で用います。内服は危険なので絶対にやめましょう。

編集後記

「茶畑の土にまぎれぬ寒雀」（三橋鷹女）。外は寒いです。が、和泉先生はいわれます。「フレイルの予防・克服を目標に」と。少し頑張つて歩行にいそしみ、健康長寿を手にしませう。幸運は自分で呼び込むのです。でも、ほどほどに、ね。

【西】



長寿の森林・十和田
(秋田県 小坂町)

カナ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

第五十五巻
第二号 通巻六四九号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可
平成二十七年一月一日発行(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 階
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社 有限会社 クラブ
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