

あなたの健康誌

# 主治医 5月号

No.652 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

平成二十七年五月二日発行(毎月一回発行)

第五十五巻

第五号

通巻六五二号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談

ネイティブアメリカン  
フルーツ奏者

## マーク アキクサ

### 特集 森林の仕組みと活用

カキドオシ

## 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 652号 目次

健康鼎談	笛が生むシンプルな音楽の力を信じて	6
	マーク アキクサ 森利恵子 横手久典	
特集	森林の仕組みと活用	16
	和漢薬研究所だより【本物づくり】 環境貢献度	22
数病息災時代の養生手帖	どこでも居眠り(短時間仮眠)の効用	3
	著者 遠藤 隆	
Wie geht's? 和泉です	高血圧、悪性高血圧症は恐ろしい	4
	監修 和泉 徹	
インタビュー「主治医」でつくる信頼の橋	いい人みつけた!	12
	全国自然薬研究会	
真向法体操	足の形と手の動作	14
	公益社団法人 真尚法協会 小野将広	
コラム	こんなことが!? 30年前の今日は	14
	藤橋 進	
あつこの独り言	美しさを保つ原点	16
	著者 高橋章子	
マンガ	松葉町の一日	19
	高橋 玄	
おやじの嚴言	《教育の平等》と《人間教育の実践》	20
	著者 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 三三解説	カキドオシ	22
	自然薬師 野崎康弘	
薬草の周辺	アマドコロ	23
	東京理科大学 薬学部 講師 和田浩志	

### 赤城山の水と緑が創った 自然薬紹介



### ジュンキコウ

#### ■ 漢方のぬり薬(外用剤) ■

江戸時代の医人、華岡青洲家方を漢方処方として創製した紫雲膏です。「外傷・痔疾・火傷など」の止血、鎮痛、肉芽新生の促進や、「しもやけ・あせも・ただれなど」の皮膚疾患によく効きます。

## 絵手紙をかこう



## 作品 募集中

株式会社 和漢薬研究所  
 カポニー産業株式会社

# アマドコロ

東京理科大学薬学部講師 和田浩志



爽やかな五月晴れに心も弾みます。もともと、その爽やかさは真夏のように強い太陽光と冷涼な空気との微妙な組み合わせによるといわれています。ご用心ください。

木々の緑もしだいに濃くなり、草原の明るさと落葉樹林下の暗さがよりはっきりしてきます。そんな場所にはアマドコロがよく群生し、細長い白花を鈴なりにつけます。ナルコユリによく似て、根茎を薬用にするとともに、その斑入り品種が「鳴子ユリ」の名で流通しています。

アマドコロは、日本では北海道から九州にかけて広く自生するユリ科（新しい分類ではキジカクシ科またはクスギカズラ科）の多年草で、野山の草原や林縁に普通にみられます。芽立ちや花をつける時期がやや遅いため、意外に目に付きやすいです。

アマドコロという名前は、根茎がヤマノイモ科のトコロ（オニドコロ）のように横に這い、多少甘味があることに由来します。根茎は白色で太く、横に長く伸びて節間がやや広がるとともに、環状になった節が目立ちます。

地上茎は根茎の先端から1本枝分かれせずに出ますが、毎年枯れながら根茎を伸ばすため、その痕跡が根茎上に丸く残ります。このため、その痕跡を数えると根茎の年数がわかります。

春先の頃は、太筆のような若芽が赤みを帯びて直立します。その群落を初めてみると異様な感じがしますが、東北地方の一部ではこれをアク抜きして山菜にします。葉が展開し始めると、その基部に紡錘状の白い蕾が1〜2個ずつ現れるので識別できます。

開花の遅れを取り戻すつもりなのででしょうか、上部の葉が展開しきらないうちに花が下から咲き出

します。花の先端は緑色で浅く6裂してやや反り返ります。花は小さいですが、新葉の各葉腋から白花がぶら下がるので、なかなか風情があります。なお、本州北部から北海道には全体に大形の変種オアマドコロも自生しています。

近縁な植物にナルコユリがあります。その名は花のつき方が田畑の作物を害獣や害鳥から守るための鳴子に似ていることに由来します。アマドコロに比べてナルコユリのほうが花のつきがよいですが、全体によく似ているため混同されやすいです。

アマドコロの斑入り品種がいけばなや園芸でよく利用されます。ところが、これを「鳴子ユリ」、「斑入り鳴子」などと称するため、ナルコユリの斑入り品種と誤解されがちです。地下部の性状に由来するアマドコロよりも、花の形状に由来するナルコユリと称するほうが印象も名前の響きもいいということでもあるでしょう。

しかし、両者の区別はそれほどむずかしくありません。アマドコロの茎は稜があつて角張るのに対し、ナルコユリは丸いので、茎をつまんで撫でてみればすぐにわかります。また、ナルコユリは葉が細長くて茎が常に緑色であるのに

対し、アマドコロは葉の丸みが強く、葉の基部や茎が赤味を帯びる傾向があります。

アマドコロの根茎は「玉竹」または「萎（葳）蕤」といい、熱病による脱水や咳嗽、口渴などに配合されます。民間では打撲傷や腰痛に生の根茎をすりおろし、そのまま、あるいはその汁や粉末を小麦粉と酢で練ったものを貼ります。また、滋養強壯の目的で薬酒にもされますが、ナルコユリの根茎を用いた黄精酒のほうが有名です。

アマドコロとナルコユリは、形態や生育場所だけでなく、薬効までもが類似しているため混同されがちですが、間近で比較してみると個性の違いがいろいろみえてきます。

## 編集後記



5月ですね。特集は「森林」。「目つむりていても吾を統ぶ五月の鷹」（寺山修司『花粉航海』）。蒼空を高く舞って自分を雄々しくしてくる鷹を胸中に羽搏かせ、すべてが若く瑞々しい野外に向かって心身を解放しましょう。健康が得られるはずですよ。

【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

第五十五巻  
第五号 通巻六五二号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可  
平成二十七年五月一日発行(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 公衛ビル一階  
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社タフラス  
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