

あなたの健康誌

主治医 10月号

No.609 平成23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

平成三十三年十月二日発行(毎月一回三日発行)
第五十二巻 第一号 通巻六〇九号 昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 俳優 森本レオ

特集 慢性の頭痛にお悩みではないですか?



オオバコ

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 609 号

目次

3 あっこの独り言 **心のエネルギーの貯蔵量** エッセイスト 高橋章子

4 ドクター福田の聴診器 第 10 回 **生活習慣病** 医学博士 福田伴男

健康
鼎談

6 **養生の薬を飲もう** 森本レオ×宮下初枝×横手久典

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

特集

14 **慢性の頭痛にお悩みではないですか？**

18 薬草の周辺 **サラシナショウマ** 東京理科大学薬学部講師 和田浩志

19 エッセイ **日々是好日** シンガー・ソングライター 普天間かおり

20 おやじの箴言 **少年の立ち直りとは** 友壱塾理事長 井内清満

21 食楽とダイエット **砂糖は悪者か？!** フードコーディネーター 和田ゆみこ

22 ワンポイント **和服の着崩れを素早く修正するポイント** ヘアメイク&スタイリスト 穠田ミカ

23 和漢薬研究所だより 本物づくり **自然薬製造～赤城工場体験研修～**



心のエネルギーの貯蔵量

エッセイスト 高橋章子

「元氣なアタシ」なのか、「疲れてるアタシ」なのか?!
自然のなかに身を置いてみますとね、心のエネルギー
の貯蔵量が確認できるからオモシロイ。

なにぶん「敵」は、壮大なパワーの持ち主であります。心が弱っていると、バン！ とハネ返されて、うまく対峙できない。喧嘩に負けた犬みたいにシッポが丸まっちゃう。

身も心もバランスがとれて、自信満々のときはタップリと地球のエネルギーを満喫できるのにね、不思議なものです。

ビルの林立する都会から、ちょっと抜け出てカナダの森林へ。またある日は、スイスの湖でのんびりと……するだけの財力がないので、車で30分の大井埠頭や庭先で友達集めての木々に囲まれたお手軽バーベQが、お気に入りです。スイスは、どこへいってしまっ

のか。富士山の8合目から突き落とされたような気分になった方、それは気のせいです。

暑さが一段落する晩夏に始まり、美しく紅葉した秋が終わるまで。おだやかなこの2カ月間が勝負どき。調子こいて曇空の12月にやったら凍死しそうでしたが、バーベQって「同じ網の肉」を食すからなんでしょうか。初対面の人とでも、アツという間に仲間意識が高まりますね。

職種も多岐にわたり、ちよつとした異業種交流会なわけで、自然を楽しむながらコミュニケーションを遊ぶとゆるーね。お手軽バーベQで元気度チェーック!
ところで、バーベQに初参加の

26歳・A君。撮り

まくっていた写真をくださるわけでもなく、無断でブログにアップするのはやめましょうね。B子さんは独り暮らしのお嬢さんです。住所が特定できるような紹介文をのせるのは犯罪行為だよ。

「悪い扱いではないのに、嫌がる理由が理解できません」って? だからさ、26歳・A君ね、そーゆるーコメントをメールでくれるのも、ヤメてくれない。きみは本物の自然と対峙して「疲れきってる自分」にカツ入れてきたほうがよろしいわ。アタシの写真だけアップされてなかったからいつてるわけではないわよ、念のため。よろしくドゾ。



武蔵野美術大学卒、24歳で時代をリードした雑誌「ビックリハウス」の編集長に就任、1985年終刊までつとめる。現在はテレビ・ラジオへの出演、講演活動など多方面で活躍。著書に『ガラスでケイタイ持ってないの僕だけなんだけど』など多数。

1996年、厚生労働省は、
それまで「成人病」とよんでいた約15項目の症候群を、
新しく「生活習慣病」として提唱した。

その理由は、「成人病」という呼称では、
加齢により50歳代以上の者だけが発病・罹患
する病気と誤解されやすいことであった。「生
活習慣病」とは、加齢だけではなく、老若男
女を問わず日々の間違った生活習慣の繰り返し、さらにその累積の結果として発病するものであり、20歳を越す頃から真剣に予防対策を講じなければならぬほど逼迫している状況となっている。これは「食生活の欧米化」、
運動不足、喫煙が大きく関与している。

生活習慣病の種類

- ① 悪性新生物（癌）
- ② 脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）
- ③ 虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）
- ④ 糖尿病
- ⑤ 肥満症
- ⑥ 高血圧症
- ⑦ 脂質異常症（Ⅱ高脂血症）

- ⑧ 慢性閉塞性肺疾患
 - ⑨ 高尿酸血症（痛風、尿管結石など）
 - ⑩ 骨粗鬆症
 - ⑪ 脂肪肝（肝炎を含む）
 - ⑫ 膵炎
 - ⑬ 胃・十二指腸潰瘍
 - ⑭ 動脈硬化症
 - ⑮ 歯周病
- 「サイレントキラー」といわれるように初期症状がなく、病状がかなり悪化した段階に至ってからはじめて様々な警報ベルが鳴るため始末に終えないのが困るところである。
- たとえば、脂質異常症、糖尿病、心筋梗塞などは、定期健康診断の血液検査や心電図検査などでたまたま異常所見が出て、再診または治療を受けるように指示され、愕然として来院をされる人が大変多い。横綱・大関クラス
の重大な疾患も含まれている。
- とはいえ、若年層（20歳を超える頃）から

あなたこそ 主治医

かかりつけ薬局・薬店をお持ちですか!?

セルフメディケーションの時代。しかし「情報」は氾濫し、ややもすれば誤った知識におちいりがちです。確かな健康相談は、信頼のおける薬局・薬店にて。どこぞ、お気軽に健康のご相談、薬のご相談にご利用ください。

全国自然薬研究会



ひたひた切っている悪い生活習慣を、どこがどう間違っているのかをよく理解して生活を改善しさえすれば、重大な病気を引き起こすこともなく、かなり有効に予防可能なものである。つまり、努力が肝要となる。

生活習慣病の誘因・原因、その対策

(1) 食生活…大変重要な問題で、偏食、過食、脂肪過多、塩分過剰の食事が多いこと。

【対策】

- ① 脂肪・塩分制限をこころがける。
- ② 不規則な食事時間をやめる。
- ③ 糖分（酒類、果物、菓子類、ジュース、炭酸飲料など）摂取を控える。

(2) 運動不足…あらゆる年齢層で見受けられるのには驚かされる。

【対策】

- ① 沢山歩けばよいというのではないことに注意。歩行中心の人は多い。個人差または体力的差異、年齢等を十分考慮して行う。強調したいのは、全身を使ってゆっ

たりとした有酸素運動を365日連続して行うこと。

② 四肢の筋肉、胸背腹の筋肉、心肺活動を意識し、もてる運動能力の50%で、ゆったりとした運動が理想的。

③ 過激な運動は厳禁。「年齢・体力相応」を念頭に。

(3) 趣味・休養…それぞれの考え方があって、一概にはいえないところがむずかしい。

【対策】

- ① 肥満、糖尿、高血圧、癌などの予防対策となる趣味と休養とは何かをよく考える。
- ② TV相手にゴロ寝の休養がよいとは限らない。
- ③ アルコール飲料はほどほどに。
- ④ 喫煙は厳禁。



医学博士・福田医院院長。
昭和大学医学部大学院卒。
著書：『町医者の知恵袋』、
『カラオケ健康法』など
多数。

う

俳優

お客様 **森本レオ**さん

もりもと・れお／1943年、名古屋生まれ。俳優、ナレーター、タレント。日本大学芸術学部卒業。NHK名古屋「高校生時代」（1967年）で俳優デビュー。1972年からは東京で活動、数多くのテレビドラマ、映画に出演している。「ショムニ」（テレビドラマ）で幅広いファン層を獲得、「きかんしゃトーマス」のナレーションをはじめ、近年、ナレーターとしても人気を博す。

◇◇◇◇◇
「レオ」の由来
◇◇◇◇◇

横手 まずお名前についてお伺いしたいのですが、本名は森本治行さん。芸名の「レオ」という名前の由来は？

森本 はい。僕は名古屋の出身なのですが、NHK名古屋で「高校生時代」という番組が2年間ありまして、その不良高校生役で出してもらったのです。当時、僕は芝居のこともよくわからなくて、台本通りでなく、自分の好きなことをアドリブで喋ってたんですよ。そしたら、すごく叱られたのですが、2割くらいの人が「あいつは面白いよ」とかばってくれて。そんなこんなで、東海ラジオでディスクジョッカーをすることになったんです。

横手 「ミッドナイト東海」のパーソナリティーですね。

森本 ええ、そのときに、「何でも喋れ」といわれて、まだ若いものですから「この前さ、オレさあ」って、当時喫茶店で話しているように喋ったんですね。そしたら、またえらく叱られましたね。「放送局の責任しよってるんだから、僕とかわたくしとかいえ！」って。
横手 なるほど（笑）。

森本 それでやってみると、何か居心地悪くて気持ちも悪いんですよ、「それでは私が」なんていうと。で、しょうがないんで「芸名を森本オレにさせていただきます」っていったんです。

養生の薬を飲む



聞き手 横手久典
カボニー産業株式会社代表取締役社長

本日のお客様は、俳優の森本レオさんです。森本さんは飄々^{ひょうひょう}とした雰囲気と、おっとりとした口調で、テレビや映画の世界で今やなくてはならない存在です。

本日は、ナレーターとしても大変人気のある森本さんから、いろいろお話を伺いたいと思います。自然薬アドバイザーには、宮下初枝先生をお迎えしました。

横手 森本オレ？

森本 女の子が「ヨシエねえ」って自分のことのように、「オレがさあ」っていえるじゃないですか。そうしたら、「俺を馬鹿にするのか！」ってポスターで頭叩かれまして。

横手・宮下 あはははは。

森本 その頃ジャズメンと仲良く遊んでまして、当時のジャズの人たちって、言葉をひっくり返すんですよ。ズボンをボンズ、お金をネーカ、女性はナオンっていうふうにな。それが何か粹に感じるんですね。で、オレをひっくり返して「レオがよ」って、「これでどうだっ!?」話をしたら、「レオならジャングル大帝みたいでいいか」というんで、レオになったんです。

横手 ほう。

森本 でも、「お前は生意気だからひと月でクビだ」といわれて。クビになるのに行儀よくやってもしょうがないから、番組のなかで「オレがさあ、っていうと、叱られるんだぜ、ディレクターによお」って、生放送をよい事に、ディレクター氏を悪役にしちゃって。

横手 はっはっは。

森本 だけど、ほんとに運がよかったですね。「長期使うぞ」といわれたら、どこか萎縮したでしょうが、「ひと月でクビだ」っていわれたので、「ジャングル大帝じゃないよ、オレひっくり返してレオだよ」とかいつて、わがまま放題やってた。それがまたどういうわけかわけたらしくて、ハガキがいっぱいき



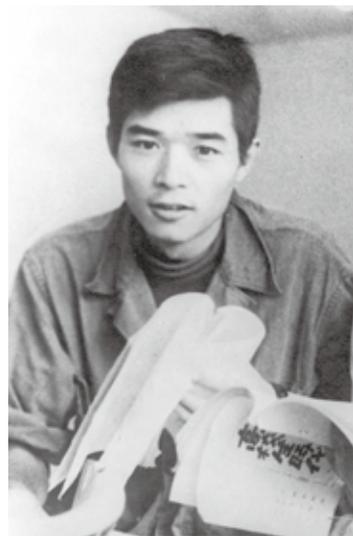
て、急遽3カ月やることになり、3カ月やったらまたハガキがわんさときて、結局4年以上続いて、森本レオというのが定着したんです。

「黄色い涙」の思い出

横手 それが名古屋にいらした頃のお話ですね。

森本 そうですね。24歳から29歳まで、5年近くですね。

横手 「パンジャ荘の時代」、というそうですね。



ね。

森本 その頃、若い連中がよくうちに来て、「名古屋に新しい文化圏をつくらう」みたいな話で盛り上がってたんです。それで、僕がレオなんで、パンジャ荘(注:パンジャは「ジャングル大帝」のレオの父親の名前)になって。**横手** それから東京に出てこられて活躍されるわけですが、これまでなさった役で好きだったものとか印象に残っているものはありますか。

森本 そうですねえ……、自分のなかで一番といえるのが「黄色い涙」という、NHKの銀河テレビ小説ですね。懇意にさせていただいていたNHKのディレクターかつプロデューサーだった鈴木基治先生が「引退することになったから、やりたいものやらしてやるので、何かネタもつてこい」とおっしゃってくださったので、僕が大好きだった永島慎二さんのマンガ『若者たち』をもつていったんです。「売れない漫画家、売れない演歌歌手志望者、売れない絵描き、売れない詩人、この

4人が何かのきっかけで、小さいアパートで一緒に暮して、やがて季節とともに離れ離れになっていく」という話で、ちょうど僕んちでやってた風景と同じだから、ぜひこれをやりたい、と。

横手 ほう。

森本 監督もひどく乗ってくれたのですが、当時は「マンガは文学じゃない」という風潮だったので、当然横槍が入って。でも、鈴木さんが頑張ってくれて、結局、岸辺シローちゃん、下條アトム君、長澄修君と僕とでやりました。毎晩のようにホテルでディスカッションして、みんな「これ、悪いけど俺が主役だと思ってるぜ」って(笑)。それで、出来上がって放送されたら、銀河ドラマ始まって以来のものすごい数の投書が1年以上もきて……、だから、僕らのなかで、これは金字塔みたいところがありますね。

横手 それはすごいですね。

森本 そのとき思ったのは、友情って言葉は部外者がいうことだ、と。ドラマのなかの友情と、シローちゃんたちとの友情がダブってくるのですが、みんな寂しいから寄り添って、孤独だから寄り添って、一番人種が近いから寄り添ってるけど、近いと思ってる分だけ、すごい嫉妬心や怯えが溢れ返ってる。でも、それをバネにして、みんなが上へ上へ、いこうとしている。そのあえぎが、傍からみると、友情という輝きに見えるんじゃないかと。友情って、もしかしたら、コンプレックス持ち同士の闘いなんじゃないかと、そんな

ことを話し合いましたね。

横手 そうですか。

森本 言葉って呪いですからね、ホント。友情とか愛情とかっていう言葉で相手を縛りつけると、これはもう、脅迫になっちゃうんで……。だから、それは自分の口からは、いっちゃあいけないことなんじゃないか、と僕は思ってるんです。

レオ節の源泉は母の子守唄

横手 森本さん独特のレオ節はどこから生まれたのでしょうか？

森本 僕は、名古屋で、先ほど申し上げた鈴木先生から、演技や朗読の基本を教えられたんですが、先生がおっしゃるには「お前は何か違う。名古屋の訛りが抜けないけど、抜かなくていい」と。で、後年、先生がお袋と話をして、後日、「ああ、お前はお母さんの声か」とおっしゃったんです。

横手 お母さんの？

森本 母は香川の間人なんですけど、歌ってくれる子守唄の節回しが普通とちよっと違うんですよ。あとで気づいたのですが、どうやら四国のお遍路さんの御詠歌のころ、が入ってるんですね。

横手 ほう。

森本 お袋は昔、



芸者をしていて三味線も弾けたんで……。だから新内節とか、その辺の御詠歌のような歌がミックスしたような感じなんです。たとえば、標準語には母音が五つしかないですが母の歌、あるいは言葉には、母音が八つくらいあった……。「うい、うえ、うお」、みたいに繊細・微妙な母音が……。それから、普通の「あ」のほかに、少し立ちすくんだような「あ」があったりして、そういうのを、母の子守唄から、僕は吸収していたような気がします。

横手 なるほど。それが森本さんの語り口になっている……。と。

森本 ナレーションをやつても最初はこうでしたよ。「何で寝ぼけた読み方してんだ！」なんです……。でも、好きだといつてくれる人がいて、それで流れが変わりましたね。

横手 森本さんの優しい語り口が大好きだというファンが、本当にたくさんいらつしゃいますからね。

森本 「はい。ありがたいことです」

呼吸の「大事」は「吐く息」！

横手 これまで、病気をされたことはありませんか？。

森本 去年の2月28日に、突如、心筋梗塞という狭心症ってやつに襲われましてね……。いやあ、びっくりしましたね。朝起きたら、心臓が何かひどく苦しくて、胸焼けしたような感じなんです、脂汗をいっぱいか



いていて。おかしいなあ、こりや胃が悪いんだ、などと思つて、水を飲んだのですが、一向によくならない。そういうときつて、人間器が歴然としますよね。救急車よぼうかな、と思つたのですが、もしも「ただの胃もたれだ」つて診断だったら、申し訳がないなあつて、ひたすら躊躇しちゃうんです。それで、水飲んだり、野菜食べたりしたけど、やつぱりダメで、30分我慢して、どうにも耐えきれずに、119番に電話して救急車にきてもらつたんです。

横手 いやあ、でも、そうしてよかったですね。

森本 その段階でも恥ずかしかったんですが、救急隊の人が「あなた、これつて、真正正銘の、つまり嘘じゃない、心筋梗塞の一手手前、狭心症ですよ」つていつてくれて。そのとき、ほんとに情けなく感じたのは、「ああ、よかったです！」つていう（笑）、これで叱られなくてすむ、つていう気持ち……。でしたか……。ね。

宮下・横手 はっはっは。

森本 それで、病院に着いたら「もうちよつと遅かったら、死んでますよ」といわれて。すぐに手術、それからステント挿入で、結局10日間入院しました。

宮下 心筋梗塞を起こす人つて、朝、起きてから3時間以内が多いんです。目覚め直後は血圧が上がつていて酸素欠乏状態になっていますから。寝たままで、まず深呼吸して酸素を供給しないと、ね。よく申しあげるのですが、起きたら、まずふーつと息を吐いてください。吐かないと、入らないでしょう？吐く息を長くするとリラックスします。

森本 なるほどね。

宮下 普通は最初に吸いますが、それはダメなんです。先に、ふーつ、と思いつ切り吐いてから吸いますと、今している呼吸の8倍の酸素が吸えるんです。それで息を止めて、丹田に力を入れていきむと、血液の流れがよくなります。

森本 丹田つて、お臍の下ですよ？

宮下 ええ、そうです。それを松寿仙を飲んで1日、できれば朝昼晩、5回ずつなさるとよいですよ。大事のときには、ため息みたいにふーつ、ふーつと吐けば自然に酸素が入ります。それから足が攣るとき——これは、「こむら返り」ともいいますよね、これも足の冷えと酸素欠乏なんです。足の貧血ともいいますが、そのときも深呼吸をしてください。50回くらい、とにかく息をふーつと吐いて、足をさするといいのです。

横手 なるほど。つまり、呼吸つて吐く息が



は先月号でもお話ししたことです、すぐに治すような薬とされているのが下品薬。体質を治すとされるのが中品薬。冷え性なんかです。治ればもう要らないわけです。それから、一生飲んで養生をするのが上品薬。松寿仙は、上品薬としてつくっていただいたんですよ。

森本 だから一生飲まなきゃいけない。

宮下 そうです。松竹梅でいえば、松寿仙は、松と笹、そして梅のところに朝鮮人参が入っています。松は血管のなかの汚れをとり、笹には殺菌力があります。葉っぱだけだと冷える、とよくいわれますが、朝鮮人参が入っており、配合の妙で血行がよくなり体を冷やさないようにできていますね。

横手 これは、三つが同量に含有されているのではなく、笹が一番多いのですが、その配合も、極めて精緻で微妙なのです。動物実験では、この配合で最も効果があるというデータがあります。

森本 今、薬がシャープになりすぎたせいで、逆に体を壊す例がいろいろあるようですが、こういう自然の薬で体を育て直してくれるというのは本当ありがたいですね。西洋薬は、どうやら体を育ててくれる方向ではないものようですからね。ある種、即物的なのかも……。

宮下 確かに、自然薬は症状によって飲んで直ちに効く場合もありますが、人の体は血液が変るのは4カ月、細胞は6カ月、臓器が変るためには1年以上かかるといわれますから、体質改善には続けて飲まないとい……。

森本 1本飲むと休んじゃうんだよなあ(笑)。

宮下 ダメダメ。何事も継続は力なり、ですよ。
横手 最後に、森本さんの抱負、これからの夢をお聞かせください。

森本 そうですねえ……、親父が68、お袋が73で死んでるんで、あと6年くらい頑張っ

て母親の歳を越えたいな、と(笑)。そして、僕はほんとに親不孝で、親の話を何も聞いてないんですね。うちの息子も僕の話には全然興味ないんですけど、歳くつたときいつか興味をもつかも知れない。だから、そのときのために、身の上話を書いておかななくてはいい、と思っています。様々な由無し事を。家族っていうのは、血で繋がってるんじゃない、言葉や、思い、あるいは、みた夢、そういうもので繋がっているような気がするんです。だから、自分がどんな夢をみたかを、この6年の間に書き残しておきたいですね。

横手 いいお話ですね。森本さん、宮下先生、本日はほんとうにありがとうございました。

●鼎談を終えて

森本さんは、テレビで拝見する通り、柔らかな語り口の優しい方です。しかし、その優しさのなかには、自分の考えは安易に曲げないという、独特のスジの通し方があるように思われました。

昨年大病をされたということですが、大塚敬節先生にご縁のある松寿仙を、ぜひ続けてお飲みになって、これからは一病息災で、ますますのご活躍を願いたいと思います。

次号ゲストは、

女優の

長谷川稀世さんを予定しています。

無病息災が何よりの財産

健康診断で、中性脂肪と肝臓の数値が少し高めだったので、自然に備わった体の治癒力を高めようと思い、15年前から自然薬を愛用しています。自然治癒力の強化と疲労回復には根気よく継続することが大事です。



健康を維持するためには、心構えも重要です。無病を實踐するには、明るく前向きに楽天的に取り組んでいくことが大切です。そういう気持ちを持ち続けるには、スポーツを楽しむことが効果的だと思います。

私は球技が大好きです。みるのも好きですが、肝心なこととは自分でもやってみることです。週に5回スポーツジムへ通い、1日に2時間、体を動かすこととにしています。

趣味は、3年ほど前から「一意専心」の思いを込めて、名古屋の荒子観音寺で始めた円空仏の彫刻（横刻）です。仏の優しい微笑をみていると、心癒されます。

「自分の好きなことは頑張るが、無理はしない」これが、私の人生観になってきました。

無病息災は、一意専心の心構えがあつて実現できるものなのではないでしょうか。

いい人みつけた！

岡上武子さん 80歳 (東京都練馬区在住)

夫はかけがえのない親友

東京の品川に生まれ、学校は中野まで通っていました。夫はその学校の同級生だった人です。つくづく思うのは、家族や友人たちといつまでも仲よく、お互いに健康で、自分の気力を高めながら、趣味にいそしむことの大切さです。



趣味はお料理で、納得した材料を選ぶことです。

音楽も大好きで、オーケストラ、オペラ、バレエなどのほか、演劇や歌曲も楽しみます。レッスンを受けて声の出し方を学んだこともあります。気分が優れないときには、大声で好きな歌を歌います。絵画、彫刻、陶芸も楽しんでいます。油絵の作品は、重ねて描いたものです。先生のアトリエに通って訓練を

処分が困るほどたくさんあります。月1回の読書会のほか、コーラスは週1回、皆と声を出しています。そして、朝は可能な限りラジオ体操に通うことを心がけています。

松寿仙は35年間服用しています。生きる安心と血行をよくしてくれることを実感する毎日です。

かけがえのない親友である夫と、これからは食前には飲み続けようと思います。皆さまに感謝しながら……。

疲労の回復が早まりました

健康な一生を送ることが私の願いです。健康と、ひとこと
でいってみても、心身とも健康を維持するのは、それほど簡
単ではありません。一生のうちには健康を害して病気になる
ことも、思わぬケガをすることも多いからです。



私も病気をして入院をした
ことがあります。何事もあき
らめないことが肝心と思つて
います。入院中、ジャムをよく
食べました。ジャムを食べる
姿がユニークだったのでしょ
うか、病院の人たちはそのとき
私のことを「ジャムおじさん」
とよんだものです。

健康を維持するうえで、適
当な運動と睡眠は欠かせませ
ん。私は体を動かすこと、特に筋トレとストレッチが大好きです。
十分な睡眠のためには、昼寝もします。
趣味は、塗り絵、神社・仏閣めぐりで、そのなかで会話を楽しむ
ことも大好きです。

自然薬の服用を始めたのは1年ほど前です。飲み始めると、疲労
回復が早くなったような気がします。

西村明子さん 76歳 (滋賀県東近江市在住)

病も回復し、心静かで幸せな毎日に感謝

お寺に生まれ、その環境が好きなお寺に嫁ぎ、3人の子を育て、現在は孫10人、そしてひ孫1人
です。



子どもたちがまだ思春期の
頃、メニエール症候群になっ
て、めまいに悩まされました。
時には吐き気や嘔吐を伴うこ
ともあり、つらい時期があり
ました。その後遺症として左
耳の耳鳴りと難聴が残ってい
ます。

あるとき、松寿仙を勧めら
れ、7、8年前から毎日欠か
さずいただいたところ、症状
が少しずつ改善し、おかげさまで、今では趣味の手芸や洋裁、畑で
の野菜や花作りも楽しくできるようになりました。朝夕15分の犬
の散歩も毎日欠かしません。

何といつても人と出会って、いろいろお話しをすることが好きで
す。嬉しいことは一緒に喜び、悲しいことは一緒に分かち合い、涙
を流しながらの、和と輪の毎日です。

夫(西村恵信・現興福禅寺住職、元花園大学学長)は考え方が柔
軟でユーモアがあり、一緒に楽しく笑いのある毎日を過ごしていま
す。現在、6人家族ですが、皆、心静かに生活しています。

これも自然薬の松寿仙や、いろいろな人とのご縁をいただいたお
かげと感謝しております。

頭がズキズキ痛んだり、締めつけられるような痛みを感じたり、頭痛はつらいものです。そんな「慢性の頭痛」の症状と対処法を解説し、危険な頭痛についても触れていきます。

慢性の頭痛にも悩んでいませんか？

片頭痛は人ごみや騒音、強い光がある場所でおこりやすい

慢性の頭痛患者は3000万人

「風邪で頭が痛い」

「二日酔いで頭がガンガンする」

こんな経験をあなたもしたことがあるでしょう。こうした頭痛の多くは一過性で、心配ないものです。しかし、慢性的なすこい頭痛に悩む人はたくさんいます。

頭痛は医学的には「一次性的頭痛」と「二次性的頭痛」に大別されます。圧倒的に多くみられるのが慢性の頭痛「一次性的頭痛」で、患者は全国に3000万人もいる、といわれます。

一次性的頭痛（以下「慢性の頭痛」と表記）は、脳や体に特別の疾患がないのに繰り返し起こる頭痛で、症状が強くても、命に関わることはありません。

一方、「二次性的頭痛」は原因となる疾患があつて二次的に起こるもので、くも膜下出血、脳腫瘍など、重篤な病気を知らせていることもあり、注意が必要です。

慢性の頭痛とは

慢性の頭痛には四つのタイプがあります。最も多いのが、首や肩の筋肉が強く緊張して発症する「緊張型頭痛」です。「片頭痛」、

おもな頭痛の種類

一次性頭痛

(慢性の頭痛)

片頭痛

緊張型頭痛

群発頭痛

薬物乱用頭痛

二次性頭痛

(病気やけがにより二次的に起こる頭痛)

脳血管障害による頭痛

(例：くも膜下出血、脳梗塞)

頭蓋内疾患による頭痛

(例：脳腫瘍)

感染症による頭痛

(例：髄膜炎、脳炎)

頭頸部の外傷による頭痛

(例：慢性硬膜下血腫、むち打ち症)

その他の疾患による頭痛

(例：眼、鼻、耳、あごの疾患、高血圧、低血圧、精神疾患など)



心身のストレスは慢性の頭痛を発症させる大きな誘因だ。パソコンを長時間使う人は緊張型頭痛に要注意

「群発頭痛」も慢性の頭痛です。

「薬物乱用頭痛」は、頭痛を和らげるために鎮痛薬などを乱用すると起こる、やっかいな頭痛です。

また、緊張型頭痛と片頭痛のように、複数の頭痛が併発することもあります。

片頭痛

女性に多い(男女比は1対4)頭痛で、20〜40代に多く発症します。月経時に片頭痛に悩まされる女性もいます。

25歳のある女性は、「人ごみに出ると頭痛がする」といいます。「大きな音で音楽がかつている店や、照明が明るすぎる店に入ると必ず頭が痛くなります。寝不足でもこめかみがズキズキ痛んで、吐き気もします。そうなる何もなく、ずっと寝ています」。

片頭痛の典型的な症例です。

片頭痛の特徴

○頭の片側あるいは両側が、脈打つようにズキンズキンと強く(または中程度に)痛む

○通常月に1〜2回(多い人は週に1〜2回)の頻度で発作的に頭痛が起きる。一度の発作で痛みは数時間〜4日ほど続く

○痛みが強く、仕事や家事に支障が出やすい

○吐き気を伴うことが多い。光や音、にお

いに敏感になることもある

○運動や入浴、飲酒で痛みが悪化する

○発作の直前に目の前がチカチカしたり、ギザギザの光がみえたりすることもある

片頭痛の原因と誘因

片頭痛には、様々な刺激による脳の血管の炎症・拡張と、三叉神経(顔面の知覚神経)が関係する、という説が有力です。

片頭痛の誘因となるのは、心身のストレス(寝不足、寝すぎ、疲労、空腹、人ごみ、強い光、におい)、女性ホルモン(月経)、飲食物(赤ワイン、熟成チーズ)などです。ストレスから解放された直後が要注意で、それまで緊張して収縮していた脳の血管が急に拡張して、片頭痛が起こります。

片頭痛の対処法

ストレスを減らし、誘因となる食物や過度の飲酒を避けます。頭痛外来や神経内科などを受診してください。



緊張型頭痛の予防・対策には、ウォーキングやストレッチ体操など体を動かすことをしよう

緊張型頭痛

日本人に最も多い頭痛（成人の5人に1人）で、肩こりがひどい人はこの頭痛の予備軍です。

緊張型頭痛の特徴

- 頭全体が締めつけられるような、重苦しい感で痛む。痛みの程度は軽度～中程度
- 毎日のようにダラダラ頭痛が続き、午後から夕方にかけて痛みが増しやすい
- 肩や首がこる。眼の疲れ、体のだるさ、めまい感を伴うことも多い
- 体を動かしたり、入浴や飲酒で痛みが軽くなることもある

緊張型頭痛の原因と誘因

緊張型頭痛は、肩や首、頭部の筋肉が緊張して（こって）血流が悪化し、老廃物がたまること起ります。この老廃物が周囲の神経を刺激し、頭痛を発症させるのです。頭痛の誘因となるのは、心身のストレスです。たとえば長時間のパソコン作業や、過度の精神的ストレスなどで筋肉が強く緊張し、緊張型頭痛を招きます。

緊張型頭痛の対処法

◆体を動かす 散歩やストレッチ体操などは、血行を促し、心身のストレスが解消されるのでよい。パソコンを使うときは途中で休



肩や首に蒸したタオルをあてたり、入浴すると、緊張型頭痛の症状がやわらぐ

群発頭痛

- ◆息し、肩や首を動かす体操をする。
- ◆肩や首に蒸したタオルをあてる、入浴
- ◆症状がひどいときは頭痛外来や神経内科へ

男性に多い（男女比5対1）頭痛で、おもに20～40代の働き盛りの男性に発症します。患者数は多くはありません。

群発頭痛の患者の男性はいいます。

「毎年春、右眼の奥が刺すように激しく痛くなって、涙が多量に出るんです。それが1時間ぐらい続くので、七転八倒します」

群発頭痛の特徴

- 片眼の奥がえぐられるように激しく痛む
- 激烈な痛みで、じっとしていられない。仕事や家事ができない
- 年に1～2回、季節の変わり目に発症しやすい。発作が起きると、1～2カ月の間、

毎日のように決まった時間に激しい頭痛にみまわれる

- 早朝や明け方に起こりやすく、毎回15分～3時間ほど痛みが続く
- 痛みがある側の眼が充血したり涙が出たりする。鼻水、鼻づまりの症状も出やすい
- 入浴や飲酒で悪化する

群発頭痛の原因と誘因

群発頭痛は、眼の奥にある内頸動脈と、三叉神経、自律神経系の機能異常が関連していると考えられます。運動や入浴、気圧の変化、酸素が薄い場所などが頭痛の誘因となります。

群発頭痛の対処法

頭痛のある間は禁酒し、入浴はシャワーを勧めます。頭痛外来や神経内科などを受診してください。

薬物乱用頭痛

頭痛に悩む人が鎮痛薬や頭痛の治療薬を長期間、過度に服用すると、頭痛が悪化し、慢性化します。ひどい片頭痛の患者がなりやすい傾向にあります。

「片頭痛がきついたので、痛みが強くなる前に鎮痛薬を飲むクセがついたんです。そのうちに薬を飲む回数が増えて、毎日飲まずにはいられなくなりました」

最近、こういう薬物乱用頭痛の患者が増えていきます。



過度の飲酒は片頭痛、群発頭痛を起こしやすい！

薬物乱用頭痛の特徴

○月に15日以上鎮痛薬や頭痛の治療薬（予防薬は除く）を服用している。月に10日以上飲む人も注意が必要

○薬を飲む回数や量を増やしても、だんだん効き目が悪くなる

○朝から頭が痛い。頭痛で目が覚める

薬物乱用頭痛の対処法

頭痛外来や神経内科を受診してください。薬の乱用は危険です。

命に関わることもある二次性頭痛とは

最後に、注意が必要な「二次性頭痛」（原因となる疾患があつて起こる頭痛）に触れておきましょう。

頭痛が、脳の重篤な疾患を知らせているこ

ともあります。こうした頭痛・その他の危険な症状を自覚したら（表参照）、すぐに病院（脳神経外科など）へ行ってください。

くも膜下出血

脳のくも膜と硬膜の間でできた脳動脈瘤が破裂し、出血する病気。命に関わるので、一刻も早い治療が必要。

▽突然「頭をバットで殴られたような」激しい頭痛に襲われる。／嘔吐や意識障害、手足の麻痺、視覚障害を伴うこともある。

脳梗塞

脳の血管が血栓などで詰まる病気。

▽頭痛は起きても軽い場合が多い。／手足のしびれ、麻痺、複視（物が二重に見える）、言語障害などを伴う。

脳腫瘍

脳（頭蓋骨内）に腫瘍ができる病気で、良性と悪性がある。

▽早朝の頭痛や頭重感、嘔吐、視力障害（眼がかすむ）。／手足の麻痺やしびれ、言語障害、けいれんを伴うこともある。

髄膜炎

脳と脊髄を覆う髄膜が細菌やウイルスに感

表

危険な二次性頭痛の症状	突然激しい頭痛が起こり、意識障害を伴う
	今までとは様子が異なる頭痛
	発熱し、頸部硬直が起こる
	手足の運動麻痺など神経症状を伴う
	視力低下を伴う
	起床時に頭痛や吐き気が起こり、日増しに強くなる

染して起こる炎症。

▽風邪に似た発熱、頭痛、嘔吐が激しく長く続く。首の後ろが硬直することもある。／けいれんや意識障害が出ると、脳炎を起こした疑いがある。

慢性硬膜下血腫

外部からの打撲で、脳を保護する硬膜の下に出血して血腫ができる。軽い打撲でも命に関わることもある。

▽慢性的な頭痛、手足の麻痺、歩行障害、物忘れなどの認知症に似た症状が出る。

（取材 水野瑛子）

参考文献 「頭痛治療マニュアル」（山王直子著・本の泉社）、「頭痛外来へようこそ」（清水俊彦著・保健同人社）

薬草の周辺



東京理科大学薬学部講師 和田浩志

第54回 サラシナショウマ

日差しはまだ暑さが残るものの、肌を感じる朝晩の涼しさが秋の深まりを感じさせてくれます。特に山の沢沿いの木陰に入ると、そのことが一層強く感じられます。そんな薄暗いなかで、長い茎先に白い花がびっしりと連なって、しっかりとその存在を主張している植物があります。薬草でもあるサラシナショウマです。花だけでなく、枯れた果実や種子もなかなか風情があります。

そのなかで、サラシナショウマは、丈が高いうえに茎先に小さな白花がびっしりついて長くて太めのブラシのように見えるので、遠くからでも判別しやすいです。長い花序では花軸がオカトラノオのようにやや横向きになびくことがあり、薄暗い林のなかでそこに陽が当たると、幻想的です。

花の集まりが白いブラシのように見えるのは、やや長い花柄が花軸から垂直に出て、その先に白色の雄ずいが多数放射状に出ているからです。がく片も花弁もあるのですが、早めに脱落してしまいます。近縁のオオバショウマやイヌショウマも同様の花序をつけますが、花柄がないため、ブラシは細めで貧弱にみえます。

同科の近縁な植物として、葉の形状がやや異なるオオバショウマやイヌショウマがあります。一方、羽状複葉をなす葉の形状がサラシナショウマによく似ることから、ショウマの名をつけた植物もあります。別属のレイヨウショウマやレンゲショウマをはじめ、ユキノシタ科のアカショウマ、トリアシショウマ、アワモリショウマやキレンゲショウマ、バラ科のヤマブキショウマなどで、科を越えていろいろあります。

サラシナショウマの花茎は細長くて一見頼りなげですが、意外と強く、枯れてもしっかり立っています。果実は同科のトリカブト類によく似た縦長の袋果で、熟すとその先端が開いて、フリルがついた軽めの種子が飛び散ります。その後も袋果が開いたまま花茎からしばらく離れずに残るので、まるでドライフラワーのようです。この果実が残っていれば、春先でも似た植物と区別できます。

サラシナショウマは、キンポウゲ科の大形多年草で、日本では北海道から九州までの山地に広く分布しているため、目にする機会は意外と多いものです。

山地の樹林下でよくみられるので、暗い場所を好んでいるように思えますが、よくみると、林のなかよりも陽が差し込む沢沿いのやや湿った林縁に多く生えています。また高原の明るい草地にもよく群生することやカムチャツカからシベリア東部

自然賛歌

にも分布することを考慮すると、暗い場所というよりも冷涼な場所を好むのだと思います。

サラシナショウマのショウマとは、中国の薬草「升麻」に由来し、春先の若葉を水に晒してから茹でて食用にしたことから、その名がついたといわれています。大きな根茎を有しているため春から盛んに葉を展開しますが、水に十分晒さないと食べられないためか、山菜としてはあまり利用されません。

利用されません。

日々是好日

シンガーソングライター 普天間かおり

仕事柄、日本全国あちらこちらにライブコンサートで出かける機会が多いです。伺う先々の皆さんとの出逢いも楽しみなのですが、やはりその土地の名物も楽しみのひとつなのです。気候風土や歴史、名物を通して学ぶこと、発見する魅力がありますよね。

今年7月、山形県米沢市にライブコンサートで伺いました。米沢での公演は3回目です。

米沢といえば、私は「米沢牛」、「さくらんぼ」をまず思い浮かべます。はじめての滞在で米沢牛の焼肉をいただいたときは、興奮と感動でいっぱいでした。何しろ私は、大の食いしん坊なのです。



そして今回、地元の皆さんに親しまれている珍しい食材に出逢いました。「ウコギ」と「ぬるっば」というをご存知でしょうか？ ウコギとはウコギ科の植物で、米沢地方では古くから食用を兼ねた垣根として利用されています。特に、米沢藩九代藩主「上杉鷹山公」がウコギの垣根を奨励したとされ、春から初夏にかけての新芽が美味しく、天ぷらやおひたし（写真）をはじめ様々な料理法でいただけるそうです。垣根が食べられるんですよ?! びっくりしました。おひたしとして出されたウコギは、とても鮮やかな萌黄色をしていて、味はたらの芽に似たほろ苦さのある大人向き。もう一方の「ぬるっば」、こちらは地元の方言での呼称で、「オカワ

カメ」、「雲南百薬」ともよばれるそうです。ツルムラサキの仲間、食用にする葉はヌルッとした粘りがあり、ミネラルを多く吸収して育つので栄養がたっぷりなんだとか。ポン酢であっさり味付けされた「ぬるっば」のおひたしは、モロヘイヤの食感に似ていて、味は淡白で、食べやすく、とても美味しかったです。

郷土食は、その土地での暮らしに合ったもの、先人の知恵がつまったものばかりです。まさに、医食同源。

米沢の人々のあたたかいおもてなしの心に触れながら、身も心も満たされ、元気をチャージできた旅でした。

少年の立ち直りとは

友懇塾理事長 井内清満

私は少年の立ち直り支援の一環として

里山活動を行っている。ここに少年

院を2回経験した19歳の少年が参加し

てくれている。最初は集合時間に遅れ、

これはむずかしいかなと思ったことも

あったが、童顔でかわいく、どうみても

年齢どおりにみえなかった。下草

刈りなど一生懸命頑張っているその姿

は、いかにも少年院で鍛えられてきた

など感じさせる。

その少年が、里山の作業が終わって

数日後、私のブログをみてコメントを

してきた。私とのやり取りの一部をそ

のまま記すので、何かを感じてほしい。

A.. 井内清満さん どうも(笑)

おじさんを思い出しました。

千葉のナンパ通りを夜回りしてた時と

か実は見てたり(笑) 今回の整備活動

でやっと気がつきました(笑)

俺はおじさんと会えてよかったっす。

何か今回は頑張れそうな気がしてき

たし、遅刻したけど(笑) おじさんと

1日過ごせてよかったです。

何回も逮捕されてしまったけど、ヤク

ザも右翼も暴走族も全てやめられた

し、おじさんみたいにカッチョいい男

を目指してみます。もしなんかあつた

ら連絡くださいね。

少年院の講話、頑張ってください。

M先生やY先生によるしくです。

あと、おじさんのカレーは800円で店

に出せるくらいうまくつたです(笑)

井内.. Aさん 連絡ありがとう。君

と色々関わりをもちたい。顔に曇りが

ないその明るさに未来があるような気

がする。今まで色々あつたでしょうが、

私と話したらそんなこと何でもないこ

とがわかるから。一度食事でもしなが

ら話をしよう。連絡するから!

A.. 俺もおじさんと関わっていたらもう失敗しない気がしてきた。生まれて初めて疑い無く信じられる大人に会いました。連絡待ってます。

井内.. 人を信じると言うことは大変なことです。私も幾度となく裏切りにあつた経験があります。それでも人を信じることで信頼を勝ち得てきました。人は人を信じることから始まりま

A.. 俺にもできませんかね。

社会の汚い部分しか見てこなかった

し、信用ほど脆いものは無かつたです。

どつかで一線を引いてしまふ自分が居

ます。

少年を追い詰めることは簡単だが、優しい言葉をかけ続けることは、な

まやさしい覚悟ではできない。何度

嘘をつかれてもいい。大人には我慢

できる知恵があるから。しかし

残念ながら我慢できない大人はた

いへん多い。

私の立直り支援は我慢との闘い

である。しかし、決して無理はし

ない。自然体で話せば素直な気持ち

で答をくれる。だから、いつかきつ

と少年のほうでわかるときがくると思

うのだ。

自分の犯してきた罪を自ら人前で話せるときが立ち直れた瞬間だといえる。これは過去の経験で裏打ちされた私の信念でもある。

大人は隠そう隠そうとするが、それは逆効果なのだ。わが子の犯した罪を「申し訳ない」と素直な気持ちになれた親を見届けられたときはホッとする。少年が立ち直つたとき、初めて被害者に心からお詫びにいくことができる。ここまで関わると間違いなく大丈夫だ。

この少年と未永く関わりながら一人の人間になるまで見届けてあげたい。きつと気持ちを返してくれるときがくと信じるからだ。

人を信頼するこの気持ちをもち続けたいものである。

信頼



砂糖は悪者か?!

フードコーディネーター 和田ゆみこ

カロリーコントロールの相談を受けるとき、ほとんどの方が「甘いものは控えています」とおっしゃいます。「では甘いものって、どんなものですか?」と尋ねると「ケーキとか、お菓子類です」と答えます。そこでいつも思うのは、ケーキや洋菓子は甘かろうが塩っぱかろうが、カロリーのほとんどを占めているのは油脂類であるにもかかわらず「甘いもの」として敬遠されているということです。

甘いものの素は砂糖ですね。砂糖はその製法で大きく2つに分けられます。私たちが普段使っている白糖やグラニュー糖、三温糖などは、原料を精製してつくった分蜜糖といわれ大変純度が高いものです。一方、黒砂糖や和三盆、メープルシロップは含蜜糖といわれ、原料のなかの微量元素がそのまま含まれているものです。また、これ以外にフルーツに含まれる果糖、最近耳にするようになったキシリトールなどの糖アルコールがあります。市場で「無糖」とか「ノンシュガー」と謳われている

るものはこの糖アルコールを使用したものですが、砂糖も果糖も糖アルコールもすべて1g当たり4kcalのエネルギーがあります。とはいえ、糖類に特別肥満の原因がある、あるいは糖尿病のリスクがあるというのは、現在では間違った考え方であるとされ、それどころか糖類はアルツハイマー病や、うつ病などの予防に効果的というデータが多く発表されています。

ご存じの方も多いと思いますが、脳の『ご飯』はブドウ糖(糖類を分解したもの)です。基礎代謝が2000kcalの人の場合、その20%以上、つまり400kcal以上のブドウ糖を脳が消費しています。砂糖の半分はブドウ糖でできていますから $400 \text{ kcal} \div 4 \text{ kcal} / 1 \text{ g} \div 2 = 50 \text{ g}$ の砂糖が、最低でも1日に必要な量なのです。

美味しいものは高カロリー、でも、人間が生きていくために必要な栄養素が含まれている食べものもまた「美味しい」のです。それこそが生命力の源なのです。

豆腐と小松菜のもずく酢炒め 160 kcal レシピ

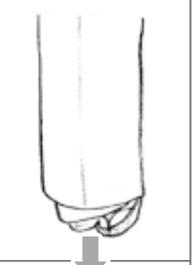
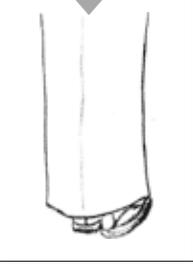
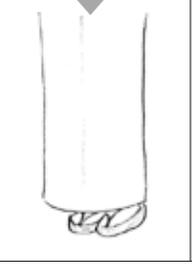
材 料	もめん豆腐…………… 1/3丁 (八等分する) 小松菜…………… 1株 (茎) えび (ブラックタイガーで可) …… 2尾 もずく酢 (市販のカップ入り) …… 1/2 サラダ油…………… 少々 a { にんにく…………… 半片 (粗みじん切り) みりん、豆板醤、塩、コショウ…………… 少々 ごま油…………… 小さじ1/2
作り方	1 えびは殻をむいて背わたを除き、反身に切り、さらに2等分する 2 小松菜は5センチくらいに切る 3 中華鍋にサラダ油を敷き、1を強火でさっと炒める(色が変わったらすぐ取り出す) 4 えびを取り出した3に、小松菜を入れて炒める、色が変わったら豆腐を入れ、さらに炒める 5 4にaを入れ、馴染ませたら、えびを戻し、もずく酢を入れる 6 手早く混ぜて出来上がり



和服の着崩れを 素早く修正するポイント

ヘアメイク&スタイリスト 穂田ミカ

先日、和服を着た女性を見かけました。パッとみた瞬間、『わぁ～乱れてる!』という印象。『晴れの席なのに、もったいないなあ』と思いました。和服に慣れないうちは、洋服感覚で行動してしまい、着崩れを起こしがち。素早く確実に対処するポイントを学びましょう!

胸元にたるみができた場合		後ろ衿がかぶったり、半衿がみえたりした場合		おはしよりが長くなり、ダブついた場合	
おはしよりの両脇のタックを斜め前へ引いて整える		帯のたれを上げ、両手でおはしよりの下線をもって下へ引く		①おはしよりを上げて、腰紐を締め直す ②上前のおはしよりのなかに手を入れ、指先で下前のおはしよりを帯のなかへ入れる	
					
上前が下がった場合		下前がゆるんだ場合		帯がゆるんだ場合	
右上がりになるよう、腰紐の下に手を入れて裓(裾の両端)を引き上げる		①下前の身巾を脇から後ろへ引いておく ②上前をはねのけて、下前の立て裓を腰紐の上に入れ込む		①胸回りの下線を後ろへ引き寄せる ②胸回り帯の下にハンカチやタオルなどを入れ、帯を締め直す	
					

和漢薬研究所だより

— 本物づくり — 自然薬製造 ～赤城工場体験研修～

カポニー産業㈱に入社し、西日本営業センターに勤務している藤井晶子です。㈱和漢薬研究所・赤城工場での本物づくり体験研修」が終了しました。



本物とは何か、本物づくりとはどのようなことを考えながら研修に臨ませていただきました。薬草の栽培は無農薬で行われ、原料

として使われる株や種を取るための株などに分けられていました。ムラサキの発芽が非常にむずかしく、苦労されているというお話が印象に残りました。無農薬での栽培は病気や害虫や動物などの被害に遭ったり雑草が生えやすくなったりします。しっかりと観察しながら手間ひまかけて育てていなければできないことだと思いました。

薬の製造に関しては、設備はオートメーション化されていました。しかし常に人がいてしっかりと管理されており、また、松寿仙のタンクは電解研磨されて液の切れをよくしたり、ダイヤフラムという特殊なバルブを使うことにより液溜まりを防ぐ等、細部にもいぎとどいた品質管理が行われていました。仕入れてきた朱竹に関しては生薬をまず検査してから使用されていました。事前に検査されたものが納入されるので、検査の省略もできるそうなのですが、工場ですべて検査することで、より徹底した品質管理、安全性の確認が行われているのだと思いました。

品質管理部門では、原料から中間製品、そして最終製品に至るまで何度も検査がされていました。製品は5年間保管して経時変化の試験がなされるということです。また、落下細菌を培養して同定が行われていたり、使用されている水や排水に至るまで検査がなされていました。

そして研究部門では動物実験のことや現在研究中の内容などを教えていただきました。一つの結果を出すのに、途中で結果が上手くいかないこともよくありますが、一つずつ地道に積み上げていっていると聞きました。自然薬をさらに解明するために色々な方向から実験がなされているのだということを知りました。

医薬品製造に関してだけではなく、赤城薬師如來の開眼の経緯や、会社設立の歴史も教えてもらいました。

研修を終えて感じたことは、よりよくしていきたい、お客様から喜んでもらえるものをつくっていききたいという決意をたくさんの方々から学ばせてもらった満足感です。そして、「薬＝物＋情報＋倫理」と厚労省が提唱していますが、よりよいものをつくっていききたい、安全で品質の確かなものをつくっていききたいという思いがこの倫理の部分に当たるのではないかと思った次第です。

まだ勉強不足なところもたくさんありますので、資料をしっかりと読み直し、薬の情報とつなげて、お客様に細やかな対応ができるようになりたいと決心しました。

(カポニー産業㈱ 西日本営業センター 藤井晶子)



編集後記

特集は慢性の頭痛。健康鼎談の森本レオさんは狭心症に見舞われたとの由、皆さんも福田先生の記事を読んで生活習慣病には日頃から注意しましょう。

【西】



表紙写真 ミニ解説

オオバコ (Plantago asiatica L.)

オオバコ(車前子、車前葉)はアジア全域に分布し、地方によっては、オンバコ、カエルツバ、相撲取り花など、多くの呼び名をもちます。私自身、子どもの頃、株をちぎって友達の株にからませ、引き合っどちが早く切れるか遊んだのを思い出します。昔から親しまれた薬草で、葉草名は、葉を車前葉、種子を車前子とよび、種子は水がつくとネバネバし、人や車(昔は馬車)に付着して新天地に運ばれることからこの名がついたようです。

全草は7～8月頃に、完熟した種子は9～10月に採取し、乾燥させて保存します。

利尿作用があるため、むくみや膀胱炎、血尿などに用いられ、また、鎮咳・祛痰作用があるので、慢性的な咳や気管支炎などに効果があります。

葉を食用にする場合は、天ぷらや茹でて細かく切り、油で炒め、塩・胡椒をふって食べます。種子は、可愛い帽子をかぶっていて、息を吹きかけて飛ばし、けんちゃん汁や、みそ汁に入れると風味が出ます。

薬草苑の道を覆い隠すように繁茂しており、踏みつけるのが可愛そうで、道の片隅を歩くようにしています。

〔自然薬師 野崎康弘〕



カラダも 自然との共生を 望んでいます。



赤城山の水と緑が創った自然薬紹介

■生薬の滋養強壮剤■紫華栄はシコン（紫根）をはじめ、トウキ（当帰）、ニンジン（朝鮮人参）、ヨクイニン（八トムキの種子）など8種の生薬エキスや粉末を調合した顆粒剤で、これらの有効成分の働きによって、肉体的疲労・冷え症・血色不良・虚弱体質・発育期・胃腸虚弱・食欲不振・病中病後などに効果のある滋養強壮保健薬です。



紫^シ華^カ栄^{ロン}
（顆粒）

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

第五十一卷
第十号 通巻六〇九号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可
平成二十三年十月一日発行 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 階
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社 和漢薬研究所
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)