

あなたの健康誌

主治医

6 月号
No.629 平成25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・タレント **正司花江**

特集 **汚れた水のゆくえ**

スイカズラ

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 629号 目次

健康鼎談	周りの人が楽しければ、自分も楽しい	6
	正司花江 堀坂雅秀 横手久典	
特集	汚れた水のゆくえ	16
和漢薬研究所だより	染色家・人間国宝志村ふくみ先生からのお手紙	22
数百年前時代の養生手帖	我勝ちの心が心を乱し、健康を損ねる	3
	著者 遠藤 隆	
ドクター 福田の診察	こむら返り	4
	著者 福田伴男	
コラム	こんなことが!? 30年前の今月は	4
	藤橋 進	
インタビュー「主治医」をつくる信頼の橋	いい人みつけた!	12
	全国自然薬研究会	
薬草の周辺	チョウセンゴモシ	14
	東京理科大学 薬学部講師 和田浩志	
あつこの独り言	YES、NOをはっきり	15
	著者 高橋章子	
マンガ	松葉町の日	19
	高橋 玄	
おやじの箴言	求められている学校との連携	20
	著者 井内清満	
ああ どうしよう	やっぱり 本物がいい!!	20
	ライター 荒巻シャケ	
エッセイ	日々是好日	21
	ライター 普天間かおり	
表紙写真 ミニ解説	スイカズラ	22
	自然薬師 野崎康弘	
ネイチャーウォッチ	東南アジアの森林とくらし	23
	前(公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事 林 久晴	

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

◀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



力
湧
仙
(顆粒)

■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。

求められている学校との連携

友誼塾理事長

井内清満

《いじめ》や《体罰》など、学校現場の問題がマスコミを賑わしている。こうした事態をわれわれはどのような目線でみているのだろうか。「大変だ」として行動に移すのか、それとも「対岸の火事」だとはおかぶりをしやりすごすのか。

高校を自主退学した身長 187 cmの A の場合は深刻だった。スポーツで有名な高校に入学、バレーボール部で一生懸命頑張っていたが、毎日のように指導教員の体罰（しごき）があり、練習自体が苦しくなった。そのことを当該教員に相談すると、「嫌なら辞めればいい」と、にべもない。そこには愛や優しさは皆無だったという。スポーツクラブの監督兼教員による体罰が原因で自殺した少年の事件は記憶に新しいが、「あれくらいの体罰は日常茶飯事だ」と、A は証言する。結局、A は耐えられなくなり、両親と相談、自主退学し、電気工事の仕事をしている。「高校には二度と行かない、今の仕事に精を出し、今年の工事士の試験にトライしたい」と明るく私に答えてくれた。内に入ってしまうので外に向いていることが A 自身を助けている。だが内に入ってしまうと大変だ。相談が私に届くのには時間がかかり、問題が相当深刻化していることはよくある。

中学をやっと卒業し、どうにか高校に入学する。もともと勉強が目的ではないので授業についていけなくなる。高校で友達ができないため、卒業した中学にいつて後輩にちょっかいをだし、恐喝やいじめなどの問題を起こす。高校を中退したり退学になった少年のその後を、学校が全く把握できていないことも大きな問題だ。こうした事態になる前に適切な対処をしなくては問題解決は到底無理だ。

学校との連携を密にして、こうした少年を一人でも多く救うために、今、私たちは立ち上がろうとしている。《社会が非行少年を作り出していること》を直視して、《関わる》ことで非行少年を出さない仕組みを創り出していかなければ、そのうちにわれわれは手酷いしっぺ返しを蒙ることになるだろう。そうした不幸な結果にならないためにも……！

娘が1歳半くらいの頃の話です。この頃になると、生活体験が遊びに繁栄されるようになってきました。遊びのコーナーに小型の鍋やフライパン、チェーンなど見立てられるものを用意しておく、ままごとらしきことも始めて、つくった料理を皿にのせてパパやママに運んで来てくれます。時には、丁寧にお盆にのせて運んでくれるときまであり、ビックリ!! でも、これは家庭ではやっていないので、おそらくは外食したときにファミレスなどで店員さんが料理を運んでくるのを真似したんだと思います……。こんなふうに色々な生



せいほうこ

本物がいい!!

保育シンガーソングライター

荒巻シヤケ

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



普天間かおりと村井敏朗さん

シンガーソングライターの私、歌だけでなくラジオのパーソナリティとしても活動しています。その一つに、ラジオ福島にて毎週金曜日午後1時から2時間の生放送番組「かっつびワイド」があります。この番組を始めてもうすぐ12年。おかげさまで、番組を通じ福島県の多くの皆さんから応援をいただき、県内各地でコンサートを開催するたびに地元の皆さんとの出会いや繋がりを重ねています。そうしたことから、福島は私にとって第二の故郷のような大切な場所ともなりつつあるのです。

2011年3月11日、東日本大震災が起きたのはこの番組放送中のことでした。その後も福島に通って番組を届けながら、私自身も復興支援プロジェクトを立ち上げ、福島の皆さんの元気や笑顔に繋がるお手伝いを続けているところです。

そんななか、福島県富岡町復興応援ソング「桜舞う町で」が生まれました。福島県では地震と津波の被害に加え、東京電力福島原子力発電所の事故の影響で今もなお多くの方々が故郷を離れ、福島県内そして全国各地で不便な避難生活を続けていらっしゃいます。北海道から沖縄まで各地に町民が避難されている富岡町の方々から、同郷の皆さんを繋ぐ歌がほしいとの声をいただき、この応援ソングの制作が始まりました。私は作詞を担当。仮設住宅などに暮らす富岡町の皆さんからもメッセージを募り、その想いや願いを歌に込めました。作曲はシンガーソングライターの村井敏朗さん。

3月2日、完成した「桜舞う町で」を郡山市の仮設住宅内「おたがいさまセンター」にて富岡町の皆さんを前に発表しました。故郷の美しい風景や懐かしい思い出が蘇ったのでしょうか、多くの皆さんが涙を流しながら聴き入ってくださり、「ありがとう!」、「がんばるよ!」という声援と温かな拍手をいただきました。

富岡町をはじめ浜通りの皆さん、復興の半ばで頑張っている皆さんに捧げる応援ソング、少しでも復興への力となりますよう願っています。

活体験が出てくると、日々の生活を見直すきっかけにもなることもしばしばありました(苦笑)。
まねっこ遊びも楽しんでいましたが、それだけでは満足しないことも多々ありまして……。
ある日のこと、夕方にお風呂掃除をしていると、にやにやしながら娘がやってきました。

この時点では、洋服をぬらされては困る! という気持ちと、お風呂掃除が進まない! という気持ちが正直なところありました。お風呂場に入ることを阻止するために、スポンジを渡して「これでここをゴシゴシしておいて」と洗面所の床を指差してお願ひしました。最初は喜んでやってくれていて、いい調子だったのですが、すぐに飽きてしまい、結局お風呂場に入ってきました。

「今は入れません!」といって、強引に連れ戻すこともできたわけですが、「ぬれたら着替えればいいし、一緒にやってみるか!」と気持ちを切り替えることに。

ブラシを一緒にもってこすってみたり、シャワーももたせてあげて、洗ったところを流し、お風呂掃除が終了。すると、終わったあとはとても満足げな表情で、自分から進んで風呂場を出ていきました。まあ、水遊び的な魅力もあったとは思いますが、やっぱり大人がやっている本物に一番興味を示しているのだなあと感じました。それからはお風呂掃除だけは娘と一緒にやるが多くなり、終わったあとは「お手伝いしてくれてありがとう」と声をかけています。実際には大した手助けにはなっていないわけですが(笑)、やりたいという気持ちを大切にしたいと思っています。雨が多くて何だかすっきりしない梅雨の時期、洗濯でも、掃除でも、お子さんが興味を示したら、まずはできることから一緒に楽しんでみてはどうでしょうか? すっきりしない気分が少しは晴れるきっかけになるかもしれません。