

あなたの健康誌

主治医

7月号

No.630 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

平成二十五年七月二日発行 (毎月一回) 日発行

第五十三巻 第七号

通巻六三〇号

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 **新藤栄作**

特集 第1回 主治医「元氣川柳」入選者発表

とびらの言葉

ジイ ジント デア ハウス・アールツト
Gie 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いです。

(昭和36年創刊時の言葉より)

主治医 630号 目次

健康鼎談 **人は「お蔭」や「計らい」を天から与えられて生きている** 6
 新藤栄作 星野和美 横手久典

特集 **第1回 主治医「元気川柳」入選者発表** 16

和漢薬研究所だより【本物づくり】 **長寿の森林ツアーのご案内** 22

数病患災時代の養生手帖 **目の保養・養生は健康生活の第一歩** 3 ライター 遠藤 隆

ドクター横田の診察室 **熱中症** 4 医師 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」でうける情報の輪 **いい人みつけた!** 12 全国自然薬研究会

薬草の周辺 **ハス** 14 東京理科大学薬学部講師 和田浩志

あつこの独り言 **すべての命にやさしい社会** 15 ライター 高橋章子

マンガ **松葉町の日** 19 高橋 玄

おやじの殿言 **子育てに自信がなく浮遊する母親たち** 20 産婦人科 井内清満

あふしよ **最高の笑顔** 20 俳優/シンガー 荒巻シャケ

エッセイ **日々是好日** 21 シンタライター 普天間かおり

表紙写真ミコ解説 **ニラ** 22 農師 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

元気川柳



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

腸薬です。天産物のオウバク、カンゾウのエキスにハツカ末を配合して、食べ過ぎ、消化不良、飲み過ぎ、二日酔などに効果のある胃腸薬です。

■ 生薬の胃ぐすり ■



ササイサン (顆粒)



すべての命にやさしい社会

エッセイスト 高橋章子

14歳の娘が「競馬」の馬にハマってます。冷蔵庫には、馬と「嵐」の写真が渾然一体となってマグネットで貼られており、扉がみえない。どーせハマるなら、馬券にハマって一山あててほしかった。

冗談はさておき（8割本気）、動物にはホント癒されますね。死んで10年になりますが、わが豪邸の庭でシエツトランドを2頭飼っていたことがあり、帰ると必ず大きく尾を振り出迎えてくれたものです。朝帰りの酔っぱらいを毛の薄い腹に抱きかかえて、暖をとらせてくれたこともありました。犬小屋で「娘」が爆睡していたので、高橋家的には癒どころの話ではなかったと聞き及んでいます。

まあ、ナンです。馬にハマった娘を喜ぶぐらいじゃないといけませんね。殺伐とした事件のたえない昨今にあつて、余裕をなくした人間たちの心は病みがちです。動物好きは地球を救うとでも申しませうか。様々な生きものとの触れ合いには、疲れた心をほぐしてポジティブな明日へと向かわせる不思議な力があります。

20年近くになるでしょうか。動物をテーマにした、小・中学生の作文コンテストの審査のお手伝いをしてのですが、応募してくる作品はそろってポジティブ！ 動物実験や殺処分etc

と、やり場のない怒りが溢れ出ます。頭をかかえた彼らは、ではどうするのか。森林伐採や地球温暖化の問題を前にして「自分には何ができるのか」を必死になつて考え始めるんです。熊の大好きなブナの木を植えたり、虫が集まるピオトープをつくったり、実に前向きな一歩を踏み出すんですね。

そんな彼らに共通することが二つあることに気づきました。一つは、親子の会話が活発だということ。もう一つは、牧場体験や動物教室や自然体験ツアーといった生きものとの触れ合い経験率の高さです。どんなことに関心をもっている家庭なのか。子どもは敏感に反応するのですね。ドキッ酒を隠さねば。

先の作文コンテストですが、興味がおありでしたら日本動物福祉協会（☎03-5740-8856）に問い合わせてください。動物愛護の精神をつちかうことで「すべての命にやさしい社会」を目指している、私と同じくらい立派な協会です。夏休みのチャレンジにいかがでしょう。