

あなたの健康誌

# 主治医 10月号

No.633 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 歌手 **田代美代子**

特集 **老いを楽しむ金言・至言・名言**

ダイコン

## 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 633号 目次

健康鼎談 <b>学ぶ楽しさ、歌う喜び</b>	6
田代美代子 伊藤信逸 横手久典	
特集 <b>老いを楽しむ金言・至言・名言</b>	16
和漢薬研究所だより【本物づくり】 <b>第19回自然薬新規取扱店研修講座</b>	22
敗血症発症時代の養生手帖 <b>柔軟性の衰えは身も心も萎縮させる</b> 引継 遠藤 隆	3
ドクター福田の聴診器 <b>酸化ストレス~その2 健康なからだづくり</b> 解説 福田伴男	4
コラム <b>こんなことが!? 30年前の今月は</b>	藤橋 進 4
インタビュー【主治医】 <b>いい人みつけた!</b>	全国自然薬研究会 12
薬草の周辺 <b>オケラ</b>	東京理科大学薬学部講師 和田浩志 14
あつこの独り言 <b>何事も程度が問題</b>	小説 高橋章子 15
マンガ <b>松葉町の一日</b>	高橋 玄 19
おやじの殿言 <b>成人男性ふたりの申し出から得たもの</b>	毒薬監 井内清満 20
あまじょう <b>子どもの気持ちを忘れずに</b>	保険シンガー ツンダライター 荒巻シャケ 20
エッセイ <b>日々は好日</b>	シタライター 普天間かおり 21
表紙写真三解説 <b>ダイコン</b>	自然薬師 野崎康弘 22
ネイチャーウォッチ <b>東南アジアの森林とくらし</b>	前(公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事 林 久晴 23

募集中

# 元気川柳

詳細は「主治医」をご覧ください



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

漢方の香蘇散料エキス製剤です。日頃、胃が弱くて、神経質タイプの人で「頭が重い」「頭痛がする」「熱がでて寒気がする」など風邪の初期症状の時に服用して下さい。



清香散(顆粒)

## 第19回自然薬新規取扱店研修講座

本物づくり

2013年6月21～23日、第19回自然薬新規取扱店研修講座が(株)和漢薬研究所・赤城工場で開催されました。ご参加14名の先生方から「感想文」を送っていただきましたが、誌面の都合上、大阪府イシダ薬品の石田光世先生による感想文を編集して掲載させていただきます。

(株)和漢薬研究所を見学して豊かな自然のなかに高性能な機器、細部まで行き届いた衛生管理、自然薬が“本物づくり”の信念のもと製造されていることを拝見し、深く感銘しました。

田中会長からは、カポニー産業・和漢薬研究所、両社の創成期からの理念を熱く語っていただき感謝しております。自然薬との「出会い」は人との縁によるものと心から感じております。大地の恵みに生かされていることを心に刻みつつ、お客様とのお縁を広げていこうと感じました。

薬草栽培からの一貫製造等、見学させていただきました栽培地や、用意してくださった資料を読み、本物づくりの強い信念を感じました。徹底した品質管理、三百数十項目にも及ぶ検査に合格した松寿仙や製剤が出荷される工場の製造ラインを自身の目で確かめることができた体験は、お客様に本物をお勧めできる自信となりました。

長寿の森林では、さわやかな空気を胸いっぱい吸いながら、落葉が何層にも重なった道に歩みを進めると、水を含んだ弾力が足底から全身に伝わり、目には鮮やかな青く茂った木々、耳には心地よい涼しげな沢の水音や野鳥の鳴き声、本当に五感を刺激する事ができました。クマザサも沢山自生していましたが、実際に製品用として採取される場所はもっと背の高いクマザサの林であり、それを手早く刈られる手際の素晴らしさにも感動しました。クマヤシカには遭遇しませんでした。本当に自然を大切にしているカポニー産業・和漢薬研究所、両社の企業姿勢には頭が下がりました。自然薬を広める事業で、同時に森林を守る支援もできるのは素晴らしいことです。



今回の研修会に参加させていただきましたこと、並びに両社の皆様へ感謝いたします。ご参加の“同期”の先生方には、初対面にもかかわらず、親しく接していただき、大変嬉しく思っております。本当にありがとうございました。

## 表紙写真 ミニ解説

ダイコン (*Raphanus sativus* L. var. *acanthiformis* Makino)

古くから日本人の食物として親しまれてきたダイコン。古事記に「大根 根白の おほね ねしろ 白腕 しろたけむき ま 纏かずげばこそ」とあるように、昔の大根は細身だったようです。江戸中期頃、品種改良が進み、今日の「青首大根」の原形ともいえる「宮重大根」みやまげだいこん など多数の品種が作り出されました。

人見必大著『本朝食鑑』に、「よく食べ物消化し、痰を除き、吐血、鼻血を止め、麺類や魚・肉・酒・豆腐の毒を解す」、また、古代中国の医書には「色白の浄らかな肌になる」と書かれています。

では、ダイコンおろしをする場合、頭かしっぽか？

しっぽのほうが辛みが強く嫌がられるようですが、この辛味のイソチオシアネートという成分は、免疫・殺菌・消化作用を高める働きがあり、また、しっぽのほうが、消化酵素のジアスターゼが30%も多いそうです。

胃腸を調え消化を助け、おろして豆腐やサンマ、麺類や肉と一緒に食べると食害を除いてくれるダイコンは、「お肌を美しくする」のも当然でしょうね。

[自然薬師 野崎康弘]