

あなたの健康誌

主治医

1月号

No.636 平成26年

ジイ ジント デア ハウス・アールツト
Sie Sind Der Hansarzt
あなたこそ主治医

平成二十六年一月二日発行（毎月一回発行）

第五十四巻 第二号

通巻六三六号

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・歌手 **川崎麻世**

特集 「和漢薬研究所」見学と「長寿の森林」散策

ウツクシマツ

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 636号 目次

健康鼎談 **すべてに感謝の気持ちをもって** 6

川崎麻世 坂 裕子 横手久典

特集 **「和漢薬研究所」見学と「長寿の森林」散策** 16

和漢薬研究所だより【本物づくり】 **赤城工場体験研修** 22

数病息災時代の養生手帖 **公園の健康遊具でまず体を動かそう** ライター 遠藤 隆 3

ドクター福田の聴診器 **考えよう、一年の計 健康な体づくり** 編集 福田伴男 4

コラム **こんなことが!? 30年前の今月は** 藤橋 進 4

インタビュー「主治医」 **いい人みつけた!** 全国自然薬研究会 12

薬草の周辺 **植物を見分ける** 東京理科大学薬学部講師 和田浩志 14

あつこの独り言 **コミュニケーションは人生の宝** ライター 高橋章子 15

マンガ **松葉町の日** 高橋 玄 19

おやしの箴言 **若者の就労支援で思うこと** 友誼塾塾長 井内清満 20

エッセイ **ティータイム** 歌手 田代美代子 20

真向法体操 **4つの基本体操** 公益社団法人真向法協会 小野将広 21

表紙写真と解説 **ウツクシマツ** 自然薬師 野崎康弘 22

インタビュー **東南アジアの森林とくらし** 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



◀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

■生薬の滋養強壮剤■

紫華栄はシコン(紫根)をはじめ、トウキ(当归)、ニンジン(朝鮮人参)、ヨクイニン(ハトムギの種子)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り、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)

株式会社 和漢薬研究所
カポニー産業株式会社

気持ちをもって

俳優・歌手

お客様 **川崎麻世**さん

かわさき・まよ / 1963年、京都府生まれ。俳優、歌手。1977年、「ラブ・ショック」で歌手デビュー、人気アイドルとなる。1983年の劇団四季「CATS」出演を皮切りに数多くのミュージカルに出演。1987～88年、「スターライト・エクスプレス」のワールドツアーに参加、大好評を博す。近年は、特に舞台俳優としてその実力を発揮している。東京工芸大学短期大学部卒業。



13歳でスカウトされる

横手 川崎さんは、13歳のときにジャーニーズ事務所にスカウトされて上京、翌年、歌手デビューされました。きっかけは、読売テレビの視聴者参加番組「パクパクコンテスト」で、西城秀樹さんの振り真似をして優勝したことだそうですね。

川崎 ええ、たまたま応募ハガキを出したら返事がきて、それでオーディションに受かって、テレビに出たんです。

横手 そうしたら大変な人気が出て、芸能界入りにつながった。芸能界への憧れは、小さい頃からあったのですか。

川崎 いえ、歌は好きでしたけれど、芸能界に入るとは全く思っていなかったですね。医者になりたいと思っていまし。

横手 ほう。それはどうして？

川崎 それはもう、親のためですね。おじいちゃん、おばあちゃん、母親のために、何とか自分が医者になって面倒をみてあげられればいいな、という、子どもの気持ちですね。

横手 なるほど。それでは、スカウトされて、お家の方たちは反対された？

川崎 反対しましたねえ。僕の父は、安住謙三あずみけんじろという芸名の松竹の俳優だったんですが、僕が1歳のときに離婚していて、ですからけいに、そちらの方向へは進ませなくなかった

すべてに感謝の



聞き手/横手久典
カポニー産業株式会社代表取締役社長

本日のゲストには、俳優であり歌手である川崎麻世さんをお迎えしました。川崎さんは13歳でジャニーズ事務所にスカウトされ、歌手デビュー。アイドル歌手として人気者となりました。その後、数多くのミュージカルに出演、さらにニューヨークで本場のミュージカルを勉強されました。本日は、自然薬アドバイザーの坂裕子先生とともに、アイドル時代のエピソード、ニューヨークでのお話、川崎さんの健康観など、いろいろ伺っていききたいと思います。

でしようね。

横手 小さい頃は、どんなお子さんでしたか
川崎 野球をやったり、アイスホッケーをやったり。少し柔道をかじったこともありましたが。

横手 やっぱり、運動神経がいいんですね。

川崎 人よりも体が大きかったですからね。身長があつて、どちらかというと肥満児だった。

坂 えっ？ 横幅もあつたんですか。

川崎 そうなんですよ。でも太つていても身長がある分、走るのも速かつたし。でも、中学1年生からはもう細くなって、縦にがーつと伸びました。

坂 何センチくらい？

川崎 13歳のときは、168〜169だつたと思いますけど。高校ではもう180cmありましたね。

アイドル時代秘話

横手 きつと目立っていて、同級生の女の子たちが放つておかなかつたでしょう？

川崎 どうでしょうねえ。でも、もうアイドル歌手でしたからね。それに、芸能界に入る前、「パクパクコンテスト」で優勝してから、大阪のそのテレビ番組に出ていたんですが、そのときからファンの人がいましたから。

坂 ああ、その頃からもう？

川崎 ええ。自分の人生、ほとんどキャラ



キャラ騒がれているような感じだったですね。でも僕自身は不思議と冷めていて、そこで高ぶったり、オレはこうなんだぞ、ということは一回もなかつたですね。

横手 なるほど。それでも、NHKの「レッツゴーヤング」などに出ておられた頃、プロマイドの売上げは常にナンバーワンで、ファンの親衛隊というのめいくつもあつて、毎日が大変だったのでしょうか？

川崎 そうですね、常に100人以上の人たちが後ろをゾロゾロとついてきていましたね。一番大変だったのは、通学の行き帰り。

横手 ああ、学校に行くとき。

川崎 必ずその時間になったら、駅の改札口を通るじゃないですか。だから、ファンの人たちが20人とか、30人待っている。同じ車両に乗り込もうとして、電車の窓ガラスがバーンと割れたこともありまして。



坂 えーつ。

川崎 押すな押すな、で窓ガラスが割れて、電車が止まったことがあるんです。今ならニュースになるところでしょうけど。

坂 すごいですねえ。

横手 学校にいきながらお仕事、というのも大変だったでしょうね。

川崎 今から考えると大変でしたけど、当時はそれが当たり前だと思ってましたから。よくやってたな、と思いますね。

横手 そういうお忙しいなか、東京工芸大学短期大学のグラフィックコースに進学されたでしょう？ これはどういう理由で？

川崎 もともと僕は絵が好きだったんです。それで、いつてしましますと(笑)、高校のときのガールフレンドがやはり美術系が大好きな子で、当時すごく忙しいときに唯一癒されるのが、彼女と会うことだったんですよ。坂 ああ、なるほど。

川崎 その彼女と、「是非一緒に美術系の大学に入ろう！」と。

横手 それで、一緒に合格したんですね？

川崎 ええ。そこで、絵だけじゃなくて、写真技術やデザインや印刷やいろいろなことを学びました。それが今、役に立っていますね。今、アート書道をやっているんです。

横手 ほう。

川崎 書道パフォーマンスで書いた2mくらいの書が、世界文化遺産に登録された、京都の西本願寺に展示されたり、美術展にも出展させてもらったりしています。

坂 わあ、すごいですね。



アイドルからミュージカル俳優へ

横手 当時、ジャーニーズ事務所では、早くから川崎さんを歌手としてだけでなく俳優としても育成する、という計画があったそうですね。

川崎 ええ。コンサートで武道館を満員にする歌手にするよりも、一つの劇場を1ヵ月間、きちんと満席にできる舞台役者になりたい、といわれました。杉良太郎さんのような役者になりたい、と。だから、いろんな舞台を観て、勉強させてもらいましたね。

横手 そして、劇団四季のミュージカル「CATS」などに出演された後、本場のミュージカルを勉強しにニューヨークにいかれた。

川崎 ええ、ブロードウェイで、いろいろなミュージカルを観たり、ダンスのレッスンを受けたら、オーディションを受けたり。

横手 あのローラースケートのミュージカル、「スターライト・エクスプレス」のオーディションを受けたのも、ニューヨークですか。

川崎 はい。そのブロードウェイ版のほうは落ちたんですが、「半年後にロンドンで、今度はワールドツアーの『スターライト・エクスプレス』のオーディションがある」といわれたんですね。「ワールドツアーで、日本公演とオーストラリア公演がある」と。

横手 ほう。

川崎 それで、すぐに日本に帰ってきて、オーディションに向けて、スケートやダンスや歌や英語のレッスンを受けて、それからロンドンにいつて、そこでもレッスンしました。

横手 それで見事、合格された。日本人は川崎さんだけ？

川崎 そうですね。当時は、日本人で初めて海外のミュージカルに出るということで、皆さんに喜んでいただきました。東京と大阪で

凱旋帰国公演を成功させることもでき、オーストラリアでも四都市で公演することができたので、本当によかったです。

坂 英語はどのように勉強されたんですか。

川崎 21歳のときにまず独学で、中学校の英語の教科書を、台本を覚えるみたいに丸暗記しました。その後は、外国人の友達をつくって、恥はかいたほうが絶対成長すると思って、ひたすら話してましたね。間違えたら、教えてもらって書いておく。

坂 努力して、身につけられたんですね。

川崎 でも、まだまだです。

横手 本場のミュージカルに参加して、どんなことを感じましたか。

川崎 日本の小さな役者である自分が、世界の舞台でどれだけの力を発揮できるか、それを客観的にみることができた、ということと、やはり海外のアーティストの人たちの旺盛なハングリ―精神。

横手 なるほど。

川崎 シカゴでもニューヨークでも、歌が上手い人なんて腐るほどいるわけですよ。チャンスは自分でつかんでいかなきゃいけない。チャンスをつかんでも、そ

の後その人がどうやって生きていくかが大事だろうし、また運もあるだろうし。

横手 そうでしょうね。

川崎 ただ、思っただけでも行動に移さなければ、成功には近づかない。行動に移して失敗したとしても、それでも少しは成功に近づいているんだぞ、ということを学んだような気がしますね。

今日よりも、明日をめざす

坂 川崎さんが大切にされていること、それはどんなことですか。

川崎 やはり、すべてに感謝の心、ということでしょうね。いつも、何があっても感謝し



ます。自分の前にある、たとえばイヤなことであっても、壁であっても。それは与えられたこと、試験なんだと思って。

坂 なるほど。

川崎 それから、38年間芸能界で生きてきたら、日本全国どこへいっても、「川崎麻世さんですか?」「あ、川崎麻世だ!」っていわれるわけですよ。やはり、それにも感謝しなくちゃいけないな、と思いますね。

東日本震災が起きたときに、すぐにボランティアチームをつくって、募金をしたり、現地に行ったりしましたが、いく前は、こんな自分に何ができるんだろう? って思うんですよね。でも、いくと、それだけで喜んでもらえる。向こうから「感謝します」っていつてくれるんですが、そうじゃなくて自分が感謝できる。ああ、自分はこういう人たちに支えられてきたんだ、テレビとか舞台を覗いて応援してくれた人たちがここにもいたんだ、って。



横手 そういとお気持ちで舞台に立っていらつしやると、お仕事も楽しいでしょうね。

川崎 そうですね。感謝する気持ちがあると、一つ一つの仕事に対して真剣に取り組むことができるんですよ。たとえば、映像の仕事ばかりで舞台を経験されていない役者さんに「よく同じことが何度もできるね」っていわれることがあるんです。「飽きない？」って。

横手 ああ。

川崎 飽きるわけがない！ 1カ月間、毎日同じことをやっても、完璧ってことはないの。今日はダメだったから明日こそ、明日ダメなら明後日こそ、という、そういう気持ちで常にありますから。今日よりも明日はもっと、と思っっていますから。

それに、観にきてくださっているお客さんは、毎回違う人ですから、毎日が真剣勝負なんです。

自他ともに認める健康オタク

横手 川崎さんは、素晴らしいスタイルですね。182センチ、70キロということですが……。

川崎 今、65キロなんです。

横手 あ、そうですか。少し痩せすぎくらいにスマートですね。

川崎 実は去年の3月、50歳の誕生日からキックボクシングを始めたんです。

坂 まあ、すごい。



川崎 50は、ある意味、境目だと思っていて周りの50歳をみていると、すごくネガティブなんですよ。「もう、この歳になつたらさあ」とか、掛け声も「よっこらしょ」だしね。

坂・横手 ははははは。

川崎 それで、50からでもこういうふうになれるんだぞ、という体をつくらなきゃいけない、と思っけてキックボクシングを始めたんです。

横手 では、お食事はどんなものを？

川崎 基本的に野菜が好きで、毎日自分でつくってます。野菜と魚がメインですね。夜は友達と会うことが多いお酒を飲むし、そのときは寿司屋さんか焼き鳥屋さんですね。

横手 ほう。

川崎 寿司屋さんでは、血液サラサラになるように、まずイワシなどの光り物、それから海藻とか赤身をつまみに食べて、最後にご飯少な目の握りを四貫くらい。で、シジミ汁を飲んだり。焼き鳥屋さんときは、野菜とササミ。

坂 きちんとお考えになって召しあがっているんですね。

川崎 これは食べない、とか、食べる順序までうるさいから、周りからは「健康オタク」といわれてるんですよ。

坂・横手 はっはっは。

川崎 でも、これだけ食生活をきちんとやっけていても、やっぱり血液は気になりますよね。それなら是非この松寿仙を続けてお飲みください。血液をきれいにするだけでなく、血管自体を丈夫にする作用がありますから。アカマツとクマザサと朝鮮ニンジンの作用で、弾力のある血管をつくってくれます。

川崎 脳梗塞とか、怖いですね。

坂 松寿仙には抗酸化作用つまり酸化を防止する作用があるんです。血管が硬くなるのは、歳をとってだんだん錆びてくるから。活性酸素によって、血管の内側の内皮細胞が酸化されてくるからです。松寿仙には、酸化を防止する作用があることがはっきりしていますから、脳梗塞の予防にもなりますし、血糖値の高い方も安心して飲むことができます。

横手 ただし、即効性はありませんから、続けて飲んでいただかないとダメですよ。川崎さんは、ご自分でお料理されるんですね？



川崎 好きですね。庭にある梅で、毎年梅酒をつくったり、庭のドクダミ食べちゃったり(笑)、自然のものに興味がありますね。

横手 われわれの命は、自然と離れては存在できないですからね。昔から、人が病んだときには自然の命をもらって自分を治したわけですからね。

坂 そうですよ。それは、生命力を復活させるような作用を自然がもっているからでしょうね。そういうコンセプトでつくられたのが、ここにある自然薬なんですよ。

川崎 いろいろあるんですね。これは？

坂 風治散^{フウヂサン}という葛根湯のお薬です。葛根湯はいろいろな商品が出ていますけれど、この風治散は、低い温度でエキス化しているの、いろいろな生薬の揮発性成分がそのままかされているんです。風邪のときだけでなく、肩こりとか腰痛にもいいですよ。

川崎 風邪っぽいな、と思ってから飲んでもいいんですか。

坂 ちょっとゾクゾクツツしたり、喉がおか

しいというときにすぐ飲むと、大事おおごとにならずにすみます。

横手 ちょうど風邪の季節ですからね。僕も靴のなかにいつも入れていますが、どうぞお持ちになってお役立てください。

最後になりますが、これからやりたいこと、夢とか抱負についてお話しただけですか。

川崎 やはり、ずっと健康でいい仕事をしていきたい、というのが夢ですね。いつまでも舞台上に立っていたい。それができる人って、なかなかいませんから。舞台はすごく集中力があるし、体力がある。それに勝つていける自分をつくっていききたいな、と思います。



毎日毎日、たとえハードルが低くてもいいから、一つ一つ何かをクリアしていく。明日はちよつと上のハードルをクリアしていく。その積み重ねで、いつの間にか実力ももつとついてくるだろうし、それによって、またいい作品と出会うことができるだろうし……。

でも、まあ何よりも健康(笑)。あとは家族の健康ですね。おかげさまで、うちの家族もみんな健康なので。毎日笑って暮らせること、それが一番じゃないかと思えます。

横手 なるほど。川崎さん、坂先生、今日はどうもありがとうございました。

●鼎談を終えて

熱狂的なファンに囲まれていたアイドル時代を経て、そこから見事に舞台俳優として大きく成長された川崎さんは、とても誠実なお人柄の方でした。人気に奢ることなく、常に周りの人に感謝しながら、舞台上に立っていらっしやいます。

健康への関心は「健康オタク」とよばれるほど、とのお話でしたが、川崎さんの健康の一助に自然薬をお役立ていただいて、これからもますますお元気で活躍くださることをお祈りします。

次号ゲストは、

女優の

あめくみちこさんを予定しています。

東南アジアの森林とくらし

第13回 コミュニティ・フォレストのモデル林造成 和漢薬の森林

ネイチャー
ウォッチ

【東南アジア編】

植栽後2年経過した植林地からシンカラ湖を臨む

株式会社和漢薬研究所様の海外植林協力は、1992年以降毎年継続実施され、マレーシア、インドネシア、ミャンマーで和漢薬の森林が造成されていますが、インドネシア・スマトラ島でのコミュニティ・フォレスト（住民の利用のための森）のモデル林造成もその一つです。

スマトラ島は、面積約474,000km²、世界で6番目に大きい島で、マレー半島の西側に位置し、前号で紹介したボルネオ島と同じように赤道をまたいで南北両半球に広がっていますが、和漢薬の森林の造成は西スマトラ州パニングハン村のシンカラ湖という大きな湖周辺の集水域で行われました。この湖は水力発電や農業用水、生活水の水源であるとともに、淡水魚漁業の場としても地域住民の生活を支えています。近年湖周辺集水域の森林が農地転換等で急速に減少・劣化して湖水の水量低下傾向が顕著になったため、村から（公財）国際緑化推進センターに水源涵養のための植林協力の要請がありました。

植林の対象地は、伝統的に住民の管理利用が認められたアダットといわれる土地でしたので、協力活動は水源涵養機能を高める森を地域住民の理解と自主的な参加によって造成できる植林方法のモデルを開発することに主眼を置き、住民の意向を繰り返し聞きながら、その要望を踏まえつつ植林樹種の選定、植林個所の選定、参加住民の決定等を行いました。具体的には貴重な木材となるマホガニーやスリアン、果樹であるキャンドルナッツ、コカ、グアバ、マンゴー等を植え、植林個所も参加住民に個別に割り振りその保育管理は当該住民の責任で行なうような仕組みにしました。

このプロジェクトは2年間で50ha植えて終える予定でしたが、村人の熱心な取り組みと強い継続要望に応じて、その後他の企業等からの資金協力も加わって、最終的にはシンカラ湖集水域で3期6年にわたって230haの植林を実施し、シンカラ湖の水源涵養の機能増大への貢献とともに、住民への植林技術の移転、植林の大切さを啓発するうえで文字通りモデルとしても大きな成果を上げました。

前（公益財団法人）国際緑化推進センター専務理事 林 久晴



車座になって住民や村役場関係者の意向を聞く



和漢薬の森林の現地標識（第一期植林地）

編集後記

謹賀新年。本年も変わらさずご愛読のほどを！特集は「長寿の森林」。寒い今から、暖かい季節の訪問計画を練ってみては？豊かな、自然にいだかれれば、長寿は請合い。また工場見学では、松寿仙をはじめとする自然薬の製造過程は圧巻です。【西】



長寿の森林・十和田
(秋田県 小坂町)

カラダも自然との共生を望んでいます



主治医

第五十四巻
第一号 通巻五三三号

昭和三十六年九月二十六日第二種郵便物認可
平成二十六年 月 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 ヴィラキクラブ
印刷所 青樹印刷株式会社

頒 価
クラブ会員 一〇〇円
年間購読費 一、〇〇〇円
(〒60)

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/>

