

あなたの健康誌

主治医 4月号

No.639 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

平成二十六年四月三日発行 (毎月一回発行)

第五十四巻 第四号

通巻六三九号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 タレント・女優・作家 **うつみ宮土理**

特集 **ロングトレイルで歩く、歩く、歩く!**

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 639号 目次

健康鼎談	スローに歳をとりたい、やりたい事がたくさんあるから	6
	うつみ宮土理 川島恵司 横手久典	
特集	ロングトレイルで歩く、歩く、歩く!	16
和漢薬研究所だより	【本物づくり】「いい人みつけた!」5年間の記録	22
数病皇炎時代の養生手帖	触覚への刺激は自分への「水やり」	引継ぎ 遠藤 隆 3
ドクター福田の診察器	アレルギー性鼻炎	医学士 福田伴男 4
コラム	こんなことが!? 30年前の今日は	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	イカリソウ	東京理科大学薬学部講師 和田浩志 14
あつこの独り言	笑える嘘っていいですね	教授 高橋章子 15
マンガ	松葉町の日	高橋 玄 19
おやじの戯言	ともに働く環境づくり	友響堂理事長 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	第3体操	公益社団法人真向法協会 小野将広 21
表紙写真 ミニ解説	ムベ	自然薬師 野崎康弘 22
オリーブ	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

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

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)

東南アジアの森林とくらし

第16回 飛砂の防止

ネイチャー
ウォッチ

【東南アジア編】

海岸線から内陸部まで続く広大な砂地

ベトナムのフエ市（フエ省の省都）はベトナム最後の王朝（グエン朝）の都として栄えた古都で、その王宮、寺院、博物館などが世界遺産（文化遺産）として登録されている観光地です。南北1,650 kmに及ぶ細長い国土のほぼ中央部に位置し、1～8月は少雨、9～12月は多雨多湿という熱帯モンスーン気候帯にあり、台風の常襲地帯にもなっています。

126 kmに及ぶというフエ省の海岸沿いには広大な砂地と湿地があり、

海岸線から5～6 km離れた背後地の村落では田畑の耕作や、魚の養殖等が行われています。しかし、少雨期にはわず

か1～3日で砂丘（大きな砂の吹き溜まり）の位置が大きく移動してしまうほどの強い海風で飛散する砂塵により、農作物の栽培をはじめ日常生活に悪影響を受けることから、地域住民は風の勢いを弱め、地表を緑で覆って飛砂を防ぐ森林の造成を強く望んでいます。

海岸植林に適する樹種は塩、強風、乾燥に強くて成長が速いことが必要ですが、10数年前にこの砂地に大変適したアカシアクラシカルパという樹種が導入されて技術的にも植林が成功するようになりました。こうしたなかで（公財）国際緑化推進センターは、ベトナム政府からCO₂吸収による地球温暖化防止と飛砂の防止による

地域生活環境の改善を図るための植林協力要請を受けて、地球温暖化防止に貢献するために多額の植林資金協力をご提供いただいた一般財団法人ベターリビング様と相携えて2010年から今日までに植林面積700ha、苗木146万本の植林協力をしました。

植林方法は、海岸線沿いには塩害に最も強いモクマオウを、砂丘では最も乾燥に強いアカシアデフィシリスを、その他の大部分の砂地にはアカシアクラシカルパを植林しました。

この植林協力は比較的規模が大きく地球温暖化防止への寄与とともに広域にわたる飛砂の防止により住民の生活環境の改善に大きく貢献しています。

植林地はフエ市中心街から車で1時間、約50km離れた場所にありますので古都フエを訪れた際には、植林地にも足を延ばして日本の民間ベースによる植林協力をぜひ確かめてみてください。

前（公益財団法人）国際緑化推進センター専務理事 林 久晴



砂地に畝をつくり地元住民が植栽



植栽後1年経過したアカシアクラシカルパの植林地



日越合同植樹祭に参加した地元の少年

編集後記

山路来て何やらゆかし葦草（芭蕉）。特集は《ロングトレイルで歩く》。日本中が春めく今日この頃、様々な《ご当地魅力》を満喫しながらの歩行や森林浴。これは心身の健康の二重取りです。歩きつつ俳句をひねるはさらによし。これを《歩くハイク》。



【西】

長寿の森林・長野
(長野県 木島平村)

カブダも自然との共生を望んでいます



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://cpony-wakanyaku.co.jp/>

主治医

第五十四巻
第四号 通巻六三九号

昭和三十六年九月二十六日第一種郵便物認可
平成二十六年四月一日発行(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 公衛ビル二階
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社タプス
印刷所 青樹印刷株式会社

額 一〇〇円
クラブ会員 一〇〇円
年間購読費 一、〇〇〇円
(〒)