

あなたの健康誌

主治医

7月号

No.642 平成26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

平成二十六年七月二日発行（毎月一回発行）

第五十四巻 第七号

通巻六四二号

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 **大和田伸也**

特集 第5回 主治医「元気川柳」入選者発表

フタマタマオウ

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——

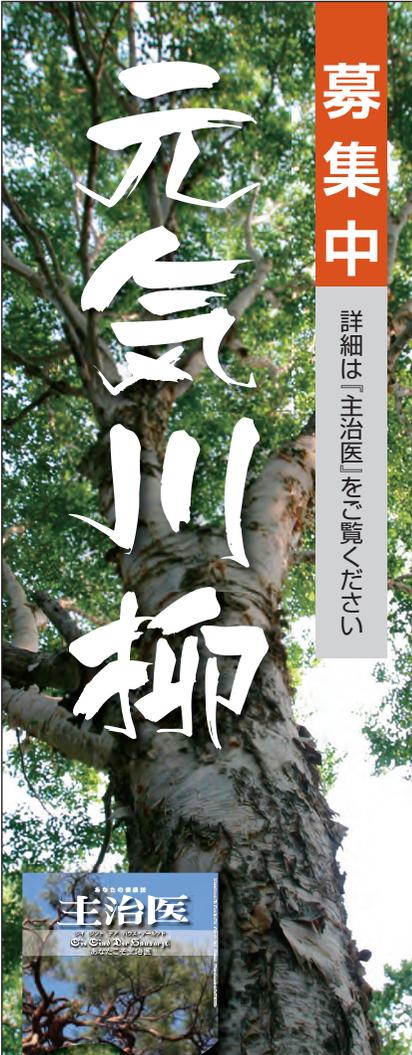
自分のことは自分が一番よく知っている、自分を知っているのは、自分以外にはない筈です。

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 642号 目次

健康鼎談	心温まる映画をこれからもつくりたい	6
	大和田伸也 尾崎智美 横手久典	
特集	第5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
数病皇災時代の養生手帖	誰もが近づけるワクワク健康長寿	引継ぎ 遠藤 隆 3
ドクター福田の診察器	メタボリックシンドローム	医師 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	キョウチクトウ	東京理科大学薬学部講師 和田浩志 14
あつこの独り言	要は自分次第!	技師 高橋章子 15
マンガ	松葉町の一日	高橋 玄 19
おやしの蔵言	中学生売春事件から思うこと	友誼塾理事長 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2体操——準備体操	公基社団法人真向法協会 小野将広 21
表紙写真の三解説	フタマタマオウ	自然薬師 野崎康弘 22
マイオウチ	東南アジアの森林とくらし	前(公基財団法人)国際緑化推進センター専務理事 林 久晴 23



募集 中

詳細は「主治医」をご覧ください

このポスターのある薬局・薬店で

株式会社 **和漢薬研究所**

カポニー産業株式会社

赤城山の水と緑が創った 自然薬紹介

■胃腸の弱い人のかぜぐすり
 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)

東南アジアの森林とくらし

第19回 ミャンマーの化粧品 —— タナカ

ネイチャー
ウオッチ

【東南アジア編】



プロジェクトではタナカの植林も取り入れている

ミャンマー女性や子どもたちの多くが少し黄色みがかったファンデーションのようなものを顔に塗っています。丸く円を描くように塗った人、刷毛でサーツと横に掃くように塗った人、顔全体が黄色くなるほど塗った人、鼻のてっぺんや頬に少しだけ塗った人などなど、塗り方はまちまちです。

これはタナカというミャンマーの伝統的化粧品を使ったお化粧品ですが、同時に南国ミャンマーの強い日差しから肌を守り日焼け止めの効果や体の熱を取り、またある種の皮膚の病気も改善するというもので、美容と健康に役立っています。男性は子どもの頃は塗りますが、大人になって塗るとおかま間違えられる恐れがあるとかで塗っている人はほとんど見かけません。

ためしに塗ってみると、しばらくして塗った表面が乾燥してサラサラになりひんやりした清涼感が得られ香りもよく爽やかな気分になります。

さて、このタナカの原料はミカン科のタナカという木で、この木の樹皮や木部を石の摺り板で摺り下ろして粉末にし、水を加えてペースト状にしただけのものです。

パゴダに参拝するとその参道脇に並ぶ土産店の店頭で、直径数cm長さ10cmくらいの薄黄色みを帯びたタナカの本木と石の摺り板、摺り下ろした粉末を固形石鹸のように固めたものやクリーム状にしてビン詰加工したものが売られています。

タナカの需要は大変多いので、その原料となるタナカの木は天然林から採取するだけでなく、植林による採取も行われており、(公財)国際緑化推進センターの一部の植林プロジェクトでもタナカの本木の植林を取り入れています。



タナカで化粧した可愛い少女を見かけて



町で売られている化粧用に加工されたタナカの本



タナカの宣伝ポスター

タナカはミャンマー人の中で根強い人気がある化粧品ですが、欧米の経済制裁が解かれてからは外国製の今風の化粧品が大量に入り、コスメティックの宣伝が活発になるにつれて、都市部の若い女性を中心に最近ではタナカ離れが進んでいるようです。屈託のない笑顔を絶やさない可愛い子どもたちによく似合うタナカですが、いずれの日にかタナカの化粧がみられなくなりはいらないかと案じられます。

前 (公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事
林 久晴

編集後記

花二つ紫陽花青き月夜かな (泉鏡花)。こんな季節になりました。今号は冒頭二本の記事が(メタボ)。過剰な肥満は食と運動で、無理なく解消しましょう。元氣川柳は5回目の発表。創作時期と発表時期がずれますが、創られた季節に浸かってお読みください。【西



長寿の森林・長野
(長野県 木島平村)

カラ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://capony-wakanyaku.co.jp/>

主治医

第五十四巻
第七号 通巻六四号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可
平成二十六年七月一日発行(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
〒1600022 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 青樹印刷株式会社
印刷所 青樹印刷株式会社

頒 価 一〇〇円
クラブ会員 一〇〇円
年間購読費 一、〇〇〇円

