

あなたの健康誌

主治医

9月号

No.644 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

平成二十六年九月一日発行 (毎月一回) 日発行

第五十四巻

第九号

通巻六四四号

昭和三十六年九月二十六日第二種郵便物認可

健康鼎談 歌手 **北川大介**

特集 **フード・マイルーヅから「食」を考える**

ヒガンバナ

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 644号 目次

健康鼎談 「一生青春」で顔晴る

北川大介 岩谷恭子 横手久典

6

特集 フード・マイレージから「食」を考える

16

和漢薬研究所だより【本物づくり】「読者からの便り」

22

数病皇災時代の養生字帖 足裏を心地よく刺激する《裸足の散歩》リフレ 遠藤 隆 3

ドクター桐田の診察室 診察室でできる面白い質問への解答(2) 監修 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」 ぞらえる情報の輪 いい人みつけた! 全国自然薬研究会 12

薬草の周辺 オミナエシ 東京理科大学薬学部講師 和田浩志 14

あつこの独り言 お肌のケアは!! エッセイ 高橋章子 15

マンガ 松葉町の一日 高橋 玄 19

おやしの戯言 少年の再非行に思うこと 友聲塾理事長 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4体操——準備体操 公益社団法人真向法協会 小野将広 21

表紙写真 ヒガンバナ 自然薬師 野崎康弘 22

オチオチ 東南アジアの森林とくらし 元(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

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

■ 生薬の便秘薬 ■
 ダイオウ・カンソウ・シヤクヤク・ハツカカ
 四つの生薬を配合した生薬製剤です。化学合
 成品の製剤に比べて習慣性が少なく、作用も
 穏やかな便秘薬です。



ササラック

東南アジアの森林とくらし

第21回 アカシマンギユムの植林

ネイチャー
ウォッチ

【東南アジア編】

アカシア類、ユーカリ類、マツ類は、熱帯における三大造林早生樹種類といわれ、東南アジア地域でも広範に植えられています。その多くは気候や土壌条件など様々な自然条件への対応能力に優れ、成長が速く、比較的短期間で収穫して収入を得ることができることから、好んで植林されているのです。

なかでもアカシマンギユムという木は、成長すると樹高 30 m、直径 45 cm に達する中高木ですが、湿地や乾燥地にもよく順応し、植えてから 4~5 年もすれば燃材やパルプチップに、10 年程度になると建材やパーティクルボード用材、良質なものは家具用材になる等、利用価値の高い樹種です。

もともとはオーストラリアのクインズランド北部、ニューギニア、モルッカ諸島に天然分布していたものですが、マレーシアのサバ州は 1966 年に自生地のクインズランドから種子を導入し、1973 年からの試植林の成果をもとに、乱開発で荒廃化した天然林の伐採跡地の森林回復を目的に植栽を推進し、今では大規模植林のほとんどがアカシマンギユム一色になっています。

また州内にはアカシマンギユム専門の製材・家具工場も稼働して、ベッド、椅子、机、ドアなどの家具、トラックの荷台のほか、紙パルプ用のチップ加工も盛んで、その製品の多くは輸出されています。

このようななかで同州はアカシマンギユムを木材産業の主力原材料として位置づけて高品質の木材の安定的生産を目標としています。(公財)国際緑化推進センターでも、その植林拡大に協力するとともに、より高品質の種子を自ら安定的に生産確保したいとの要請を受け、2006 年から 3 年余をかけて採種林 40 ha の造成を行いました。

一方、アカシマンギユムは環境によく適合した樹種としてベトナムでも重用されており、ハノイ周辺を中心とした北部の広範な地域で二酸化炭素の吸収、国土保全、パルプ材生産・木材生産を目的として植林が行われ、ここでも同センターは比較的規模の大きな植林協力を行って同国の林業施策の推進に一役買っています。

元 (公益財団法人) 国際緑化推進センター専務理事 林 久晴



アカシマンギユムを使った家具
(マレーシア・サバ州)



ベトナムで植林した 4 年生のアカシマンギユムの林

編集後記

食欲の秋。紅葉の天麩羅、桜桃の漬物、「もう種でなくまつさおに貝割菜」(永田耕衣『驢鳴集』)。いずれもフード・マイレージ(特集参照)は低そうです。

「柿が赤らむと医者は青くなる」といわれます。地産の旬の美味を食して健康に!



上: 優良種子生産のためのアカシマンギユムの採種林
右: 種子を採取しやすくするために樹高を切り詰めたアカシマンギユム



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

主治医

第五十四巻
第九号 通巻六四四号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可
平成二十六年九月一日発行(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 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