

あなたの健康誌

# 主治医 10月号

No.645 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

平成二十六年十月二日発行（毎月一回）日発行

第五十四巻

第十号

通巻六四五号

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 **三井ゆり**

特集 **愛する人への手紙 大切な人への手紙**

カシヨウ

# 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いです。

(昭和36年創刊時の言葉より)

## 主治医 645号 目次

健康鼎談	一日を笑顔で始めよう	6
三井ゆり 清水忠士 横手久典		
特集	愛する人への手紙 大切な人への手紙	16
和漢薬研究所だより【本物づくり】「読者からの便り」 22		
数病患災時代の養生手帖	旅を養生に！「観察と気づき」の勧め	3
リョウ 遠藤 隆		
ドクター福田の診察室	診察室でかけられる面白い質問への解答 (3)	4
詳 福田伴男		
コラム	こんなことが!? 30年前の今月は	4
藤橋 進		
インタビュー【主治医】	いい人みつけた!	12
全国自然薬研究会		
薬草の周辺	ニラ	14
東京理科大学 薬学部講師 和田浩志		
あつこの独り言	人への投資って!?	15
菫 高橋章子		
マンガ	松葉町の日	19
高橋 玄		
おやじの感言	少年に夢を——相談活動での次の一步を制限するもの	20
菫 井内清満		
エッセイ	ティータイム	20
歌手 田代美代子		
真向法体操	第1～3体操——補助方法	21
公益社団法人 真向法協会 小野将広		
表紙写真	カシヨウ	22
自然薬師 野崎康弘		
ネイチャー	東南アジアの森林とくらし	23
元(公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事 林 久晴		

元氣川柳

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

薬振良の粉(紫  
で・動末き・ハト  
病虚弱に調(当  
中弱によ合婦)は  
病後体質了合シ  
などに・て、ニ  
効果・発育・顆(紫  
ある・期・粒)華  
滋養・胃・冷、種(朝  
強・腸・え、こ、鮮  
壯・虚・症、これら生  
保・弱・有、の薬  
健不成分、エクトウ  
健不成分、エクトウ

赤城山の水と緑が創った **自然薬紹介**



紫  
華  
栄  
(顆  
粒)

# 東南アジアの森林とくらし

第22回 ミャンマーの天然林・薬草園・精霊信仰

ネイチャー  
ウォッチ

【東南アジア編】

ポパ国立公園の天然林内

私がミャンマーで携わった植林協力の地は、すべてマンダレー州バガン・ニャンウー地区で、旧首都ヤンゴンから飛行機で北北西に約1時間、エーヤワディー（旧名イラワジ）川中流域にあり、世界三大仏教遺跡の一つと称され三千を超えるというパゴダ（仏舎利塔）や寺院が建ち並ぶことで著名な地です。これまでも紹介してきましたがこの地は年間降雨量が650mm程度の半乾燥地で周辺域には天然の森らしい森はありません。

しかしバガンより南東に約50km離れたところに忽然と姿を現わすポパ山（25万年前に活動停止した死火山で標高1,518m）には、山ろく周辺に広がる平地とは対照的にフタバガキ科、モクマオウ科、クマカズラ科、シクンシ科などなどの熱帯の在来樹種が多く生育する天然林があり、今は草地や畑になっている地域一帯に分布していた過去の森林植生を知るのに大変貴重な森となっていて、1989年天然林のうちの約129km<sup>2</sup>が国立公園（Popa mountain resort）に指定され保護が図られています。

また、ポパ山には200種類以上の薬草が自生しており、国立公園内にある薬草園にはポパ山や各地から収集された約360種の薬草が栽培管理されています。この薬草園は1993年に開園され林業省のもとで薬草を重要な植物遺伝子資源として管理しており、薬学・医療関係などの専門家にとって大変貴重なものになっています。

さらに、ポパ山の大噴火の折に吹っ飛んだ山頂部分であるともいわれているタウン・カラッというポパ山麓にある標高737mの岩峰は、古くからミャンマーの土着宗教である「ナツ（精霊）」信仰（万物に存在する精霊とその

国立公園内に設けられた薬草園

薬草園内に多種類の薬草を収集・栽培・管理

作用を信仰する）の聖地とされ、山肌に設けられた777段の階段を上ってたどり着く山頂には、37の精霊を祀るパゴダ・寺院があり、訪れる信者が絶えず、同時にその奇異な山容で著名な観光名所ともなっています。

繁栄した古代ミャンマーに思いをはせるパゴダ群と、知られざる薬草大国ミャンマーの薬草園、さながら「やおろずの神」であるナツ信仰の聖地を一度訪れてみませんか。

元（公益財団法人）国際緑化推進センター専務理事 林 久晴



ナツ（精霊）信仰の聖地タウン・カラッ山頂に建つパゴダ・寺院

## 編集後記

特集の久々の手紙、読者のみなさまに、  
う夜長に虫の音を聞きながら。手紙  
は心の羽根、飛ぶのです、秋の夜空を。  
飛ばしてみましよう、心の健康維持  
に必ず役立ちます。「一枚の羽根を帽  
子に挿せるのみ田舎教師は飛ばない  
男（寺山修司）。



【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  
第十号 通巻八四五号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可  
平成十六年十月一日発行(毎月一回)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2階  
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社 有らさきクラブ  
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

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/>