

あなたの健康誌

# 主治医

11 月号

No.646 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



健康鼎談 幫間 **悠玄亭玉八**

特集 第6回 主治医「元気川柳」入選者発表

平成二十六年十一月二日発行(毎月二日発行) 第五十四巻 第十七号 通巻六四六号 昭和三十三年九月二十六日第三種郵便物認可

## 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 646号 目次

健康鼎談	お座敷の「和」に大切なのは誠実さ	6
	悠玄亭玉八 福井牧子 横手久典	
特集	第6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】 海外での緑化活動	22
数病患災時代の養生手帖	週末に楽しみたい下駄の生活	引継ぎ 遠藤 隆 3
ドクター福田の診察録	診察室でできる面白い質問への解答(4)	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」を語る信頼の橋	いい人みつけた!	全国自然薬研究会 12
薬草の周辺	ヤツデ	東京理科大学薬学部講師 和田浩志 14
あつこの独り言	単語ではなく文章で喋る	秋野 高橋章子 15
マンガ	松葉町の日	高橋 玄 19
おやじの殿言	高等学校の目的を再考する	友野塾塾長 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	第4体操——補助方法	公益社団法人真向法協会 小野将広 21
表紙写真と三解説	ネギ	自然薬師 野崎康弘 22
ネギのオウツチ	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

# 元気川柳

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

漢方のかぜぐすり  
 はじめで「何となく寒気がする」「くしゃみや  
 がでる」「首筋や背中がこわばる」などの症  
 状や鼻炎、肩こり、筋肉痛などに服用して  
 下さい。



風  
治  
散  
(顆粒)



# 東南アジアの森林とくらし

第23回 原生林の生態系回復をめざして — 樹下植栽の技術 —

ネイチャー  
ウォッチ

【東南アジア編】

このような原生林の生態系回復を目指して

樹下植栽という植林技術は、今ある林のなかの木の下に苗木を植えて育てるもので、わが国ではおもに複層林をつくって現在の林の姿を将来にわたって維持して経営管理していく目的で用いますが、熱帯の国では主として今ある林をもともとあった森（原生林）の森林生態系に復元することを助長する目的で用います。

これは、伐採された原生林の跡地に自然に生えてきた林（二次林）で低質な林やすでに植林したアカシア類やユーカリ類などの林のなかに、もとの原生林に生えていた優良形質の大木の苗木を植えて、今の林が徐々に植栽した木で構成される林になり、将来的に原生林の生態系に遷移していくのを助長しようとするものです。

木の下に植えなくても今ある林を全部切って苗木を植えればと思われるかもしれませんが、これには理由があります。原生林の林内は大木が立ち並びその枝葉で遮られて地表に届く陽光はわずかです。だから、母樹から落ちた種は薄暗い木漏れ日のなかで芽を出し、少しずつ少しずつ大きくなり、やがて周囲にある木より梢を上に出し太陽を一杯に浴びて成長していきます。個々の樹種名は省きますが樹高が50mとか60mにもなる巨樹・巨木にはそんな環境のなかで育つ性質をもった仲間の木が多いのです。樹下植栽はこうした原生林で地表に落ちた大木の種が少しずつ成長できる環境を人工的に作り出してやるために、木の下に苗木を植え、その成長状況に応じて周りの上木を伐ったり上木の枝葉を落としてやったりして植栽木に当たる陽光の量を調整



苗木に陽光が少し当たるよう周囲の木の枝葉を切除した状況

しながら育てていく植林・保育の技術には、まだまだ研究の余地が多く、原生林の森林生態系に誘導していくことは非常に困難を伴いますが、（公財）国際緑化推進センターではマレーシアサバ州とサラワク州、インドネシア、ベトナムなどで様々な樹下植栽によるプロジェクトを実施して森林生態系の回復に努めるとともに、樹下植栽の研究促進にも成果を上げています。

元（公益財団法人）国際緑化推進センター専務理事 林 久晴



二次林のなかに植栽された優良樹種の苗木（手前中央）



アカシア林のなかで少し成長した優良樹種の苗木

## 編集後記

「元氣川柳」は充実しています。今後も奮ってご応募ください。さて、晩秋です。「コーヒ店永遠に在り秋の雨」、「永遠が飛んで居るらし赤とんぼ」、「夢の世に葱を作りて寂しさよ」（永田耕衣）が身に染む季節。風邪など召さぬようご自愛のほどを。

【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



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  
第十一号 通巻六四六号

昭和三十六年九月二十六日第三種従物認可  
平成二十六年十月一日発行 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 階  
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社タフス  
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