

あなたの健康誌

# 主治医

12月号

No.647 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

平成二十六年十二月一日発行（毎月一回）日発行  
第五十四巻 第十一号 通巻六四七号 昭和元禄六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 女優 伊藤つかさ

特集 塩がサラリー?

ユキノシタ

## 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 647号 目次

健康鼎談	戦争のことを次の世代に伝えていきたい	6
	伊藤つかさ 津山明大 横手久典	
特集	塩がサラリー?	16
和漢薬研究所だより【本物づくり】	放射性物質検査結果	22
数病患炎時代 の養生手帖	浮き立つ気持ちは健康長寿をさらに豊かに	3
	引継ぎ 遠藤 隆	
ドクター榎田 の診察器	診察室でできる面白い質問への解答(5)	4
	監修 福田伴男	
コラム	こんなことが!? 30年前の今日は	4
	藤橋 進	
インタビュー「主治医」 を伝える情報誌	いい人みつけた!	12
	全国自然薬研究会	
薬草の周辺	ピワ	14
	東京理科大学 薬学部講師 和田浩志	
あつこの独り言	ありのままの自分をどう楽しむか	15
	取材 高橋章子	
マンガ	松葉町の日	19
	高橋 玄	
おやじの戯言	野良犬と非行少年の新年	20
	友愛塾 塾長 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	いつやるか 何回やるか	21
	公益社団法人 真向法協会 小野将広	
表紙写真 三三解説	ユキノシタ	22
	自然薬師 野崎康弘	
オリーブ	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	

募集中

詳細は「主治医」をご覧ください



# 元氣川柳



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

■漢方の小柴胡湯エキス剤■  
 「風邪を引いた後、熱がなかなか抜けなくて胸脇が重苦しい」「吐き気がする」「食欲がない」「何となく疲労感がある」などに使用できる漢方の顆粒剤です。



カ  
ボ  
ク  
サ  
ン  
(顆粒)



# 東南アジアの森林とくらし

第24回(最終回) 緑の国際協力 ――地道に友好の輪を広げて

ネイチャー  
ウォッチ

【東南アジア編】

This Forest has been established by the people of  
Kaban and Tetawanyang villages with the funds  
donated by the people of WAKAYAMA MEDICAL  
INSTITUTE Co., Ltd in Tokyo, Japan.

Planted Area: 20.0 ha  
Planted Species: Casuarina equisetifolia, Acacia auriculiformis  
Native Plant Species: Albizia lebbekii

ミャンマーの和漢薬の森

㈱和漢薬研究所・カポニー産業(株)様は、1995年から今日まで20年間、(公財)国際緑化推進センターを通じて、ミャンマー、インドネシア、ベトナム、マレーシアで植林協力活動を行い、その植林面積は210ha、榛名湖(高崎市)の湖面面積の約1.7倍に達しています。このように長期間にわたる海外植林協力の活動は、一民間企業の例としては特筆すべきものです。

また、同センターの過去23年間の植林実績面積は東南アジア5カ国で約8,000haに及び、炭酸ガスの吸収、水資源の涵養、国土保全など地球環境・地域環境の改善に貢献すると同時に、植林を地元住民の手に委ねることで、住民の所得向上、植林技術・環境知識習得の機会を与え、森の守り手としての住民の存在を高めてきています。

この植林実績はわが国の団体、企業、個人等の多数の関係者の理解と協力のもとに寄せられた浄財の賜物です。特に開発途上国の農山村は資金、人材、インフラ整備などが限られていて、住民が貧困から抜かせない状況にあります。こうしたなかで日本の協力による植林活動は、車に例えるなら発進のスターターの役割を果たし、やがて植林された木が成長し収穫されて住民の所得となり、その一部が次の植林に投資され、習得した植林技術・知見を用いて住民自ら継続的な植林と収穫を実施できる状況、いわば住民自身で自動車を運転していける状況を作り出す糸口となるもので、現に多くの終了プロジェクトで住民自身による再植林が行われてます。

植林協力は、地味で時間もかかる国際協力ですが、21世紀の人類の喫緊の課題とされる地球環境・地域環境改善への貢献とともに、恵まれない人々に焦点を当てた人道支援の側面を併せ持ち、幅広く相手国の関係者の日本・日本人に対する尊敬と友好の絆を深める力をもっています。

まだまだ多くの開発途上国・地域でわが国の植林活動と森林保全への協力が待ち望まれています。多くの皆様の力が結集されてこの意義深い「緑の国際協力」が一層進むことを願っています。

元(公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事  
林 久晴



植林を担う村の女性たち(ミャンマー)



苗木を運んで(インドネシア)



少数民族の植林現地を訪ねて(ベトナム)



地元住民の意見を聞いて(マレーシア)

## 編集後記

特集は塩。千国街道、三州街道、秋葉街道等は、古来の塩の道が整備されているときく。「青菜に懸の前に歩きたい道だ。懸け鯛変じて、「塩鯛の歯ぐきも寒し魚の店」(芭蕉『鷹獅子集』)。次号から「絵手紙」作品を募集します。

佳い新年をお迎えください。

【西





長寿の森林・十和田  
(秋田県 小坂町)

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  
第十号 通巻六四七号

昭和三十六年九月二十六日第三種報物認可  
平成二十六年十一月一日発行 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 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 株式会社 クラブ

額 一〇〇円  
クラブ会員 一〇〇円  
年間購読費 一、〇〇〇円