

あなたの健康誌

主治医

1 月号

No.648 平成27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

平成二十七年一月一日発行（毎月一回一日発行）

第五十五巻

第二号

通巻六四八号

昭和三十三年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 聖学院大学大学院教授 窪寺俊之

特集 独歩退院

マツ

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 648号 目次

健康鼎談	その人らしく人生を生きぬくために	6
窪寺俊之 小西裕紀子 横手久典		
特集	独歩退院	16
和漢薬研究所だより【本物づくり】 第20回 自然薬のふるさと研修 22		
数病息災時代の養生手帖	命の尊さを想い、健康への感謝をこめて	3
	遠藤 隆	
	はじめまして、和泉です	4
	和泉 徹	
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」 いい人みつけた!	12
	全国自然薬研究会	
薬草の周辺	観察眼を養う	14
	和田浩志	
あっこの独り言	2015年私の夢は	15
	高橋 章子	
マンガ	松葉町の日	19
	高橋 玄	
おやじの歳言	優等生の立ち直りにどう向き合うか	20
	井内清満	
エッセイ	ティータイム	20
	田代美代子	
真向法体操	動作の意味 (その1)	21
	小野将広	
表紙写真	マツ	22
ミニ解説	野崎康弘	
絵手紙をかこう		23
	小池邦夫	

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**

腸薬です。

生薬の胃ぐすり

ササイサン (顆粒)

天産物のオウバク、カンゾウのエキスをハツカ末を配合して、食べ過ぎ、消化不良、飲み過ぎ、二日酔などに効果のある胃腸薬です。

絵手紙をかこう



一般社団法人
日本絵手紙協会理事長
小池邦夫先生



私は子どものときから引き込みがちで自分を出せない性格だった。いいたいこともいえず、いつも逃げていた。この氣質を直したい気持ちで一杯だったが、どうしようもなかった。中学3年の夏休みに、担任の渡辺先生から一通の暑中見舞が届いた。50年以上前のもので、全文は覚えてはいない。しかし忘れられない一文があった。無口な私は教室でも挙手できぬし、先生に近寄ることもできず無視されていると思っていた。ところが、「君には秘めたものがあるのを私は知っている」と書かれているではないか。私の心をキックする一文で、どれほど嬉しかったことか。私だけに手書きで送ってくれた小さなハガキの大きな力に初めて気づいた。

18歳で上京したが、友達がいなかった。中学の唯一の友人に手紙を書いた。私は無器用であった。これが天からの授かりものである。変えようのない資質だと思った。無器用を生かせぬものか。

人とは会わなかったが、手紙は毎日書くようになった。書いてみると、胸のなかにあるものが出てくる。それを受け取った友人はときどき、ほめてくれるようになった。決して上手ではないのに、私の地声が出たときには「いいぞ」という。そうか。手紙は下手でもいいんだ。うまさはいらぬのだとわかった。以来、私は心に決めた。「ヘタでもいい。ヘタがいい」をモットーにした。形式やうまさより自分らしさの出したものが心を打つのだと合点できた。

ハガキに絵も描き出した。画家の中川一政さんから「字が書けたら、絵は描ける」と教わった。落ち葉を目の前に置き、みたままを大きく描けばいいという。家で実行したら、何とか描けた。嬉しかった。絵は才能が要るもの信じていたが、みたままを心をこめて描けば自分の絵ができる。かいているうちに、自信になった。自分が出せるようになるようになった。

皆さんも、かいてみませんか、絵手紙を。

小池邦夫

編集後記

謹賀新年。和泉先生の新連載、お楽しみに。また上記のように、絵手紙を募集します。ふるってご応募ください。本年も「鞆は漕ぐべし愛は奪うべし」(三橋鷹女)のように、健康・快気・カンファタブルな一年でありますように。

【西】



主治医「絵手紙をかこう」作品募集

第1回応募締切 2015年8月15日必着
(作品の発表は2015年12月号予定)

選者は一般社団法人日本絵手紙協会理事長の「ヘタでいい。ヘタがいい」でおなじみの小池邦夫先生です。

絵手紙の裏に住所・氏名・年齢・電話番号をご記入のうえ、自然薬研究会会員の薬局・薬店にお持ちください。作品は未発表のものに限ります。お送りいただいた作品のなかから40作品を『主治医』誌上で発表し、粗品を進呈させていただきます。ふるってお寄せください。

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

第五十五巻
第二号 通巻六四八号

昭和三十六年九月二十六日第二種郵便物認可
平成二十七年一月一日発行(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
〒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