

あなたの健康誌

主治医

3月号

No.650 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

平成二十七年三月一日発行(毎月二回)日発行
第五十五巻 第三号
通巻六五〇号
昭和三十三年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 司会者・タレント **八波一起**

特集 第7回 主治医「元気川柳」入選者発表

カラシナ

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)

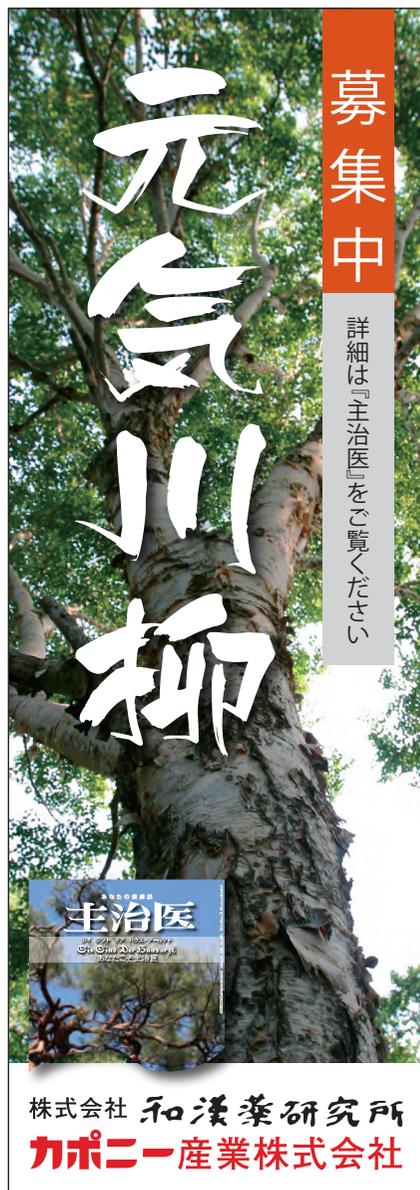
主治医 650号 目次

健康鼎談	「本物の人」を学んだ「モーニングショー」	6
八波一起 安藤 操 横手久典		
特集	第7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】 自然薬製造 赤城工場体験研修 22		
数病息災時代の養生手帖	笑う門には福と健康が宿ります	3
ジュー 遠藤 隆		
Wie geht's? 和泉です	人生80年、何が大事	4
和泉 徹		
インクビュ「主治医」でつくる信頼の橋	いい人みつけた!	12
全国自然薬研究会		
真向法体操	動作の意味 (その3)	14
公益社団法人 小野将広 高橋 進		
コラム	こんなことが!? 30年前の今日は	14
藤橋 進		
あっこの独り言	謝恩会シーズンですね	18
秋葉 高橋章子		
マンガ	松葉町の一日	19
高橋 玄		
おやじの殿言	オブジェが語る自分の理想	20
友想塾 井内清満 理事		
エッセイ	ティータイム	21
歌手 田代美代子		
表紙写真 ミニ解説	カラシナ	22
自然薬師 野崎康弘		
薬草の周辺	ジンチョウゲ	23
東京理科大学 和田浩志 薬学部講師		

募集中

元気川柳

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

赤城山の水と緑が創った 自然薬紹介

■ 嗚声やのどの漢方薬 ■
 漢方の響声破笛丸です。「大声でしゃべったり、歌ったりして声がかれた時」「普段のどが弱く、直ぐ声がかれる」などの症状の時に、口に含んで、溶かしながら服用する(への)の薬です。



ササクールA

◀このポスターのある薬局・薬店で

ジンチョウゲ

東京理科大学薬学部講師 和田浩志

日中の日差しの暖かさが肌に直接伝わり、春の訪れが身近に感じられるようになりました。草木もちらほらと花を開き始め、春の訪れを喜んでいるようです。

街角を歩いていると、むせるほどに強い香りがほんのりと暖かくなった空気に乗って漂ってることがあります。ジンチョウゲの花の香りです。ジンチョウゲは庭や公園などによく植えられる身近な植物ですが、有毒であることはあまり知られていないようです。



ジンチョウゲは、ウメとともに香りが高い早春の花木としてよく知られています。ウメの花の香りは清楚で優しい感じがするのに対し、ジンチョウゲの花は香りが濃密で力強く感じられます。切花を狭い部屋にたくさん飾ると、留まった香りで息苦しくもなります。

ロウバイ、サンシュユ、マンサク、レンギョウなど、早春に花をつける樹木の多くは落葉樹であるのに対し、ジンチョウゲは常緑樹です。しかも、高さ1mほどの低木で花がより目立ちにくいために、強い香りでのその存在をアピールしているのかもしれない。

ジンチョウゲは中国原産の植物で、室町時代にはすでに日本で栽培されていました。「沈丁花」と表記されるため中国名のように思えますが、れつきとした日本名です。花の強い香りを高級香料「沈香」と香料「丁子(クローブ)」にたとえた、あるいは沈香のような強い香りがある、つて花の形が丁子に似ているから、といわれています。これをチンチョウゲと読んでしまうと、元の意味がわからなくなります。

ジンチョウゲの花は枝先に球状に集まって咲きます。一つの花は細長い筒形で先が4裂しますが、これは萼そのもので、花弁がありません。

その形が花蕾に由来する「丁子」の丸い先が外れた萼部分によく似ていて、球状の花序が丁子で飾りつけた小さなポマンダーのようにもみえます。たとえた一方の丁子は、香りよりも形状に由来すると考えたほうがよいように思えます。

原産の中国ではジンチョウゲを「瑞香」と称し、古くは「睡香」とよんでいました。九里香の異名をもつキンモクセイに対し、七里香ともいいます。七里の先まで香りが届くという意味です。常緑で強い香りの花をつけることから、ヨーロッパやアメリカでもウインター・ダフネの名称で愛好されます。強い香りを好まない日本では人気が高くて高くはありません。

日本の山野に自生するジンチョウゲに近縁な植物としてオニシバリがあります。早春にジンチョウゲにそっくりな淡黄緑色の花をつけますが、香りが弱くただでなく葉に似た色であるため目立ちません。葉は夏にいつたん枯れ、新しい葉が初秋に展開して越冬するので、ナツボウズともいいます。

和紙の原料植物としてコウゾ、ミツマタ、ガンピがよく知られています。いずれも樹皮の繊維(靱皮繊維)が長くて柔軟なうえに丈夫だからです。このうちのミツマタとガンピ

はジンチョウゲ科の植物です。ジンチョウゲの枝が手折りにくいのも同じ理由で、オニシバリという名前も枝が柔軟かつ強靱であることに由来します。

民間では、ジンチョウゲの花を咽喉の腫痛や歯痛にうがい用いることがあります。中国では花を「瑞香花」、根皮を「瑞香根」と称して薬にします。ただし、皮膚炎を引き起こすオドラシンなどの有毒なジテルペン成分を含むので、むやみに内服したり、皮膚の弱い部分に汁をつけたりしないほうがよいでしょう。

なお、花の強い香りは有毒ではないので恐れる必要はありません。小枝を水に挿して、早春の香りを楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。

編集後記

「元氣川柳」も7回目。リピーターも増え、レベルも上昇中。ご応募お待ちします。和泉先生お勧めの「脚鍛え」は最重要課題。大気も温くなってきました。散歩を楽しみましょう。でも、「呼戻す行方不明を春の山」(三橋敏雄)とはならぬよう、呉々も。

【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



主治医

第五十五巻
第三号 通巻六五〇号

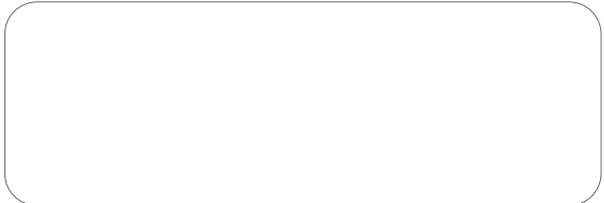
昭和三十一年九月二十六日第三種郵便物認可
平成二十七年三月一日発行(毎月一回)一日発行

編集発行人 西野

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 株式会社 青樹印刷株式会社

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/>



額 一〇〇円
年購読費 一、〇〇〇円