

あなたの健康誌

# 主治医 4月号

No.651 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

平成二十七年四月二日発行（毎月一回）日発行

第五十五巻

第四号

通巻六五一号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 女優・歌手 **大信田礼子**

特集 **時間医学** - 時は健康なり

## 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 651号 目次

健康鼎談	いい友達に恵まれて幸せな人生	6
	大信田礼子 小幡真之典 横手久典	
特集	時間医学 - 時は健康なり	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
疾病患災時代の養生手帖	中高年ならではの!? ストレスに効く落涙養生法	3
	遠藤 隆	
Wie geht's? 和泉です?	高齢者の心臓病はまず血管から	4
	和泉 徹	
インタビュー「主治医」でうる信頼の籍	いい人みつけた!	12
	全国自然薬研究会	
真向法体操	正しい動作のために	14
	小野将広	
コラム	こんなことが!? 30年前の今日は	14
	藤橋 進	
あつこの独り言	長寿の秘訣は“すり林檎”	15
	高橋 章子	
マンガ	松葉町の日	19
	高橋 玄	
おやじの戯言	10年の清掃活動を顧みて	20
	井内清満	
エッセイ	ティータイム	21
	田代美代子	
表紙写真ミニ解説	アケビ	22
	野崎康弘	
薬草の周辺	ニワトコ	23
	和田浩志	



募集中

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

■胃腸の弱い人のかげぐすり  
 漢方の香蘇散料エキス製剤です。日頃、胃が弱くて、神経タイプの人で「頭が重い」「頭痛がする」「熱がでて寒気がする」など風邪の初期症状の時に服用して下さい。



清香散 (顆粒)

# ニワトコ

東京理科大学薬学部講師 和田浩志



春本番となり、草木の花が色とりどりに咲きほこっています。色あざやかな花に目を奪われがちですが、木々の芽立ちもまた魅力があります。

新芽は初々しく、また躍動感にも溢れています。特に大きな芽の力強い展開を間近でみると元気づけられます。野山でよくみられるニワトコもその一つで、古くからいけばなの材料として、また田の肥料や薬用などの有用植物として積極的に利用されてきました。

ニワトコは日本では本州、四国、九州に自生する低木状の落葉樹で、野山で普通にみられます。また、本州北部と北海道には変種のエゾニワトコが自生するので、両者を合わせると日本のどこにもある身近な植物なのです。しかし、植物としてはあまり注目されません。

それには理由がいくつかあります。林縁のやぶにも生えて枝が縦横に伸びるため、見栄えがよくありません。また、一つの花や果実は小さいものの、それらが集まると見栄えがあります。しかし、対生する大きな羽状複葉があるため目立ちにくいのです。

一方、冬芽は古くから注目されてきました。大きくて目立つうえに春早くに展開するからです。古事記に「やまたつ」の名で登場し、万葉集などでも迎への枕詞として使われてきました。冬芽や複葉が向き合つてつく(対生する)からです。いけばなの世界では、現在でも春先の花材として利用されます。

枝葉も古くから利用されてきました。ニワトコは漢字で「接骨木」と表記されます。これは骨折や打撲に用いたことに由来します。現在でも民間薬として、枝の黒焼きや枝葉の濃い煎液が同様の目的で湿布で用いられます。

茎葉は利尿の目的で腎炎やネフローゼ症候群に、花は風邪や咽喉炎に、ともに内服で用いられたこともあります。現代ではそのような利用はあまりされませんが、薬木としてかなり重宝されてきました。薬用のほかに、かつては農家に季節を知らせる木として、また田の肥料として、田畑の近くや庭などに積極的に植えられました。また、枝は小鳥の止まり木としても利用されました。

茎の髓(ピス)は、太くて軽く柔軟であることから、顕微鏡観察用の切片をつくるのに利用されます。カミソリで直接切りにくい種子や葉などを縦に切れ込みを入れたピスの間に挟み、ピスごと切つて薄片を作製します。原始的ですが、材料によっては専用の器械よりもきれいに切れます。

植物としてそれほど注目されないニワトコが古くからこれほど利用されてきたことには驚かされません。そこには、生存競争の激しいやぶでもしたたかに生きていくというニワトコの速い生長戦略が大きく関係しています。

大きな冬芽を形成して春早くに展開することは他の植物との競争に有利で、それがいけばなで注目されるのです。生長が速くて丈夫

だからこそ毎年田の肥料に利用できます。茎は節間が長く太さが一定になるとともに髓も発達するので、止まり木や切片つくりの材料に適するのです。

ヨーロッパには近縁のセイヨウニワトコ(エルダー)が生育しています。形状はニワトコに似ていますが全体に大きく、果実が紫黒色に熟します。神話や伝説にもよく登場するだけでなく、「自然の薬箱」としても親しまれてきました。文化の違いを超えた共通の認識があるのは興味深いことです。

近くの野山に出かけて、ニワトコの力強い冬芽の展開に元気づけられながら、その特性と有用性を見直してみたいかがでしょう。

## 編集後記

4月です。生物が新たに芽吹く季節。和泉先生お勤めのFMD検査、思い当たる症状があつて心配な方、それなりの年齢の方は是非受けて、一から安心しましょう。「そもそも初は紺の紺かな」(流火(安東次男))。そう、誰もが最初は子どもだったのです。

【西】



長寿の森林・長野  
(長野県 木島平村)

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  
第四号 通巻六五二号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可  
平成二十七年四月一日発行(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3階  
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社タラス  
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