

むつごろう健康五ヶ条

- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ
- 一、心と体は常に一体である
- 一、なぜ病気がかかったのか、その原因を考えること
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること
- 一、真の健康とは、心と体が調和し常に自然体である

畑 だ よ り  
～気まぐれな身体…～

「赤ちゃんが欲しい人のための生活習慣」と題してブログを更新しています。畑の情報も更新しておりますので、ぜひご覧になってみてください。

皆さん、下の写真を見てください。もう4月になろうかと言うのに、修善寺にあるむつごろう畑は雪に覆われております。やっと芽を出したシャクヤクも、これでは風邪を引いてしまいそうですね。自然の厳しさを、いや**気まぐれさ**を痛切に感じます。

ところで皆さん、私達人間の身体も**気まぐれ**なのはご存知でしたか。大便も出たり出なかったり、血圧も上がったたり下がったり、生理も来たり来なかったり、とすべて計算通りにはコントロールできません。もちろん、私達人間の身体も**自然の一部**ということを考えればしょうがないのかもしれませんが、つつい悩んでしまうのが人間というものです。でも、あまり無理はしないでください。時には**自然に身を任せる**ということも大切です。

例えば、あるとき突然、生理が来なかったとします。「なんか病気がしら…」「もう更年期がしら…」とあせってしまい、病院へ駆け込んでしまうかもしれません。もちろんホルモン剤を服用すれば生理は来ます。でも今周期は、ただ単に卵巣が疲れてしまって、排卵をなまけただけかもしれません。度重なる不妊治療や、**赤ちゃんがほしい**という強いプレッシャーで、卵巣も疲れ果ててしまうこともあるでしょう。ここでホルモン剤を服用すれば、さらに卵巣を疲れさせてしまう可能性もあります。こういう時は、無理をせずゆっくり卵巣を休ませてあげることも大切です。

農薬漬けになった畑では作物が育たなくなりますが、何年か放っておくと、雑草が繁殖し、また作物が実るようになると言います。また、プロイラーのニワトリは、卵を産まなくなると廃鶏されるそうですが、野原に放すと、駆けずり回っているうちに、また卵を産み始めると言います。

私達の身体も、時には自然にしておくことも大切です。休日くらいは夫婦で野原を散策することも必要でしょう。それと身体は**気まぐれ**ですから、あまり悩まないでくださいね。

薬剤師兼百姓 白井 憲太郎



「初春の雪をかぶるシャクヤクの新芽（H22年3月30日撮影）」

ツボのお話  
「夏目漱石と肩こり」

肩こりという言葉は夏目漱石によって作られたそうです。小説「門」に「指で圧してみると、頸と肩の継目の少し背中へ寄った局部が、石のように凝っていた」と書かれています。「門」は1910年に連載されていたので、今年「肩こり」命名100周年なんですね。肩こりは姿勢が悪いため、頭の重みを支えている僧帽筋が凝っている場合が多いです。昔は着物を着ているため、たすきがけをすることが多かったので、自然と姿勢もよくなり「肩が張る」だけで実際に「肩がこる」人が少なかったのかもしれませんが。

私も最近肩こりに悩まされるようになりました。以前は鍼灸治療を受けていたから気にならなかっただけかもしれませんが。一番つらいところはツボでいう「肩井(ケンセイ)」というところ。「肩井」は「大椎(ダイツイ)…首を前に倒した時にでっばる背骨の下のところ」と肩先を結んだ線の中央にあります。みなさんもここが辛くはないですか? 「肩井」は肩こりの常用穴ですのでココを指圧するのもいいのですが、女性や体が弱い方は押されるのが痛くて嫌だと感じるかもしれません。当帰芍薬散が合う方は本人が肩が凝ると言っても、実際に触ると凝っていないようです。「肩井」が気持ちよく感じられない場合「陰陵泉(インリョウセン)」を刺激するのがオススメです。「陰陵泉」は膝下にあり、すねの骨の後縁を上すり上げてとまるところにあります。ツボ自体はそこにあるのですが、さらに骨にそって移動させながら人指し指でスジのようなものを押しながら揺らすようにするといいようです。そして肩甲骨の内縁のあたりを円を描く様にマッサージしてもらおうと楽になります(コマーシャルで愛の力で介の字貼ってありますね)が、残念ながら自分ではやりにくいです。自分でやる場合は足の裏の指の付け根を揉んでください。ここはリフレクソロジーで肩にあたる場所です。



仕上げに立って運動をしましょう。僧帽筋をイメージすると効果的です。肩先に指先を当て、肘を前回しと後ろ回ししてください。「天柱(テンチュウ)…首の後ろ、頭の骨と首すじの境で縦に走る筋肉の外側」を親指で押し、肘をはり首を後ろに倒し、背中もそらすようにしてください。これでだいぶ姿勢がよくなります。そして肩

(裏へつづく)

を上下させてください。耳の近くまで肩をあげ、ストンと力を抜きます。宮崎駿監督は「門」の主人公宗助から「崖の上のポニョ」の男の子の名前を「宗介」にしたそうなので、「崖の上のポニョ」を歌いながら運動すると、肩の力が抜けていいかもしれませんね。

薬剤師・鍼灸師 谷津 吉美

今回は、生薬の中の『桃仁』について紹介したいと思います。

桃仁は、バラ科の落葉小高木、桃や山桃の種子です。桃は生長がよく、花が咲くのが早く果がたくさんできるので木に兆(数が多きこと)と書きます。

桃仁は、長さ1.2～2cmの楕円形で先が尖っていて表面に皺があります。種皮は、赤褐色～淡褐色で表面はやや粉をふいたようになっています。内部は、脂肪性でやや半透明に近い白色です。桃仁は脂肪油40～50%を含み、下腹部に働き、消炎性鎮痛駆瘀血剤としてよく用いられます。桃仁は、瘀血の中でも実証瘀血に用いられ、生薬の中では比較的作用の強い部類に属します。その駆瘀血作用は“破血”とよばれます。ただし、油脂性の潤下作用もあるので、普段から軟便、下痢傾向の方や皮膚に化膿性の皮疹ができやすい方には注意が必要な生薬です。

よく使われる漢方薬としては、**桂枝茯苓丸**、**桃核承気湯**、**大黃牡丹皮湯**などです。これらの漢方薬は駆瘀血作用が強く、婦人科疾患によく用いられます。

血の流れが滞ってくると、血液がにごり、果てはヘドロのようになってしまいます。ふる血が滞って瘀血になると、生理不順・不妊症などの婦人科疾患、肝炎、アトピー性皮膚炎、自律神経失調症などの症状を引き起こします。見ための状態としても、目のまわりにクマができてきたり、皮膚がガサガサしたり、皮膚や粘膜が黒ずんだりしてきます。また、イライラしやすかったり、のぼせ、頭痛、肩こりなどの症状も起こります。原因としては、ストレス、運動不足、食事の影響などが大きいです。

桃仁は、このふる血を破って血行障害を治す働きを成しています。

話は変わりますが、桃は美しさと生命の象徴です。桃は魔除けの霊力を持つ樹木とされるため、新婚生活の厄払いという含みもあります。

中国最古の詩集である「詩経」の中的一篇「桃夭」でも桃が歌われています。そこでは、桃の若々しさ、澁刺とした美しさ、子孫繁栄、家族円満を歌っています。

薬剤師 久保田 玲子



雨の日の桜



お城の薬草園 蒼朮が、元気に育っています。

して気の巡りをよくします。気は漢方でいうと生命のエネルギー源です。その気が滞ると、病気になると考えます。胃腸で滞ると胃弱に、肝臓においては蕁麻疹となります。気は全身を循環していますから、鼻から感じる爽快感は内蔵に働き、緊張した筋肉を和らげ血流をよくします。アロマセラピーは、それを応用した療法です。縄跳びなどの運動も気を巡らす為に効果的ですし、海で塩の香りかいたり、畑作業で土の匂いをかぐのもよいでしょう。身近なものを利用して自分流のリラクゼーション法を考えてみたらいかでしょうか。

薬剤師 鈴木 寛彦



香蘇散

日時：6月16日(水) 19:30～

場所：静岡県島田市のプラザおおるりにて

ご興味がある方は、担当薬剤師までお申し込みください。

(主催：島田市お母さんになりたい応援団)