

むつころう健康五ヶ条

- 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、なぜ病気にかかったのか、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

バルセロナ五輪柔道金メダリスト  
古賀稔彦先生のお話を聴いて

約半年前の2月12日の金曜日、自宅から徒歩10分のところにある片田舎(修善寺)の公民館に柔道家の古賀稔彦先生が講演に訪れた。そして偶然にもこの日は、私の37回目の誕生日であった。

古賀先生のごことは、以前からとても尊敬していたので、この日はどうしても会ってお話を聴きたかった。私が古賀先生を尊敬している理由は二つある。一つは、柔道を教える上で、単に強くさねればよいというのではなく、人を思いやる気持ちを持つことの大切さや礼儀作法などを重視されているところだ。実際に古賀先生は、神奈川県川崎市の川崎塾という町道場を開設されており、そこで日々、子供達に柔道を通していろいろな人間教育をされている。

講演のときに言われていた古賀塾五訓は次の五つだ。

- 一、「はい」と言う素直な心
- 一、「ありがとうございます」という感謝の心
- 一、「私がします」という奉仕の心
- 一、「すみません」という反省の心
- 一、「おかげさま」という謙虚な心

こういった人生訓はよくあるものなのかもしれない。もし、行動の伴っていない人がこういった発言をしたなら、へそまがりの私はおそらくともに聞き入れないだろう。でも古賀先生のお人柄に触れてみると、そこに嘘や偽りは一切感じられなかった。私は古賀先生のお話を前から2番目の席で聴いていたのだが、柔道着に雪駄姿の先生は檀上を降り、私のすぐ目の前で威風堂々とお話をされ、その迫力に、私は己(おのれ)の小ささを身にしみて痛感させられた。こんな人に出会ったのは初めてだった。

そして私が古賀先生を尊敬しているのにはもう一つの理由がある。それは話がとても面白いことだ。例えば、幼い頃は、女の子を欲しがっていた両親にスカートをはかされていたとか、強くなりたくて他の子ができないことをやろうと思い、バナナを皮ごと食べていたとか砂を食べていたというエピソードがある。この日も、ヤワラちゃん(谷亮子)は記者会見のとき、実はシークレットブーツを履いているという裏情報まで教えてくれた。もちろん、こういった裏話までして良いのか悪いのかは別として、古賀先生は自身が五輪金メダリストという国民的英雄でありながら、私達聴講者と同じ目線に立ち、とても気さくにお話をしてくださった。

今の世は、表向きは教育者という立場にありながら、毎日のように不祥事が相次いでいる時代である。こんな時代だからこ

そ、古賀先生のような嘘の無い教育者が必要だ。それから私達薬剤師も、一目見ただけで患者さんが安心して薬を服用できるほどの人格を形成しなければならない。嘘の無い生き方を目指して頑張ろう。そしてこの日は、私の人生にとってかけがえのない誕生日プレゼントとなった。

薬剤師兼百姓 白井 憲太郎



トイレで、考える人

～便秘～

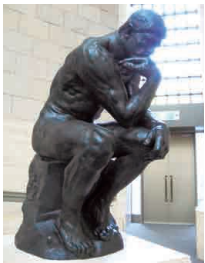
みなさんは、静岡県立美術館のロダン館に行ったことがありますか?とても素敵なおところですよ。ロダン館に入るとまず「地獄の門」を上から見る事ができます。「地獄の門」の上の方の中央に小さな「考える人」を見つけることができます。小さいといっても63cmあるそうです。そしておなじみの大型像(183cm)の「考える人」は左側にあります。

以前テレビで排便をする理想的な姿勢は「考える人」である(上半身を前傾しカートをあげる)と言っていました。たぶんみなさんも自然にできていると思うのですが、もしできていなかったら試してみてくださいね。人間の直腸は肛門に対して後ろに直角に折れているのですが、前傾するとまっすぐに近くなり便が出やすくなります。「考える人」は顎にあてている右手の肘を左足の上に乗せていますが、両肘を太ももの上において少し体重をかけるといいようです。でもその前に、排便をするときに腹筋に力を入れることが大切なので、下腹部に手の平をあて中指で腹筋を感じるようにきんでください。中指は力を内側かつ下側にかけるといいのですが、腹筋を押すというよりは腹筋で中指を押し返す感じで。便秘の鍼にも使われる「水道(スイドウ)」というツボ付近を刺激していることとなります。その後、両肘を太ももの上におくと、腹筋(腹直筋)と太ももの押さえられている筋肉は同じ胃経という経

絡が走っているため腹筋に力を入れやすくなります。

本屋で立ち読みをするとトイレに行きたくなるとよく聞きますよね。まぶたには自律神経のセンサーがあります。視線を下にするとまぶたも自然に下がりますが、視線を下にすることで交感神経を休めることができます。排便時に働くのは副交感神経なので、トイレに行きたくなるのです。便秘の方はリラックスして梅干の種をしゃぶり(中の天神様を吸いだすように)ながら読書なども試してください。むつごろう新聞の前号では同じバラ科の桃仁がとりあげられていて油脂性の瀉下作用があると書かれていましたね。ごまも油脂を含んでいるので、すりごまも便秘に効果的です。梅干の種は油脂の効果だけではなく、さらに唾液をよく出す(副交感神経が働いています)からか私にはよく効きます。梅干の種がなくても赤ちゃんがおちちを飲むような感じで唾液を出してみてください。

**追記**：静岡県立美術館のロダン館は携帯電話のカメラでなければ写真撮影も可です。そして38cmの「考える人」も収蔵しているので、3パターン全てを観ることができます。すごいことですよ。「地獄の門」「考える人」は東京にある国立西洋美術館の本館前庭に、「考える人」は京都国立博物館前庭にも設置されていて無料で観ることができます。薬剤師・鍼灸師 谷津吉美



発散し、頭痛や目の充血・のどの痛みを改善する。麻疹の誘発を助けかゆみを止める。胃の働きを高める。両脇の脹満、放散痛などですっきりしない肝気がうっ結した症状(肝うつ)による胸脇部の痛みを緩和する。などです。このような働きがあるため、漢方でも発汗、解熱、健胃、鎮痛およびかゆみを止める目的で用いられています。薄荷を含む漢方薬は、加味逍遙散、柴胡清肝などです。

薄荷は古来、日本に数多く自生していましたが、今は北海道の一部に限られているようです。万葉の時代には「めぐさ」と呼ばれ、疲れ目などに目草、目貼り草、目ざめ草として使われていました。その後、中国から導入された漢字の「薄荷」が「はっか」と発音され定着したといわれています。

薄荷は、宿根性で、4月頃萌芽し、8～9月頃小唇形の花を咲かせ、つばみが、付く頃、精油の含量が最も多くなります。植物から得られる固有の芳香を有する揮発性の油を精油と呼びます。精油は、乾燥葉を水蒸気蒸留して得ます。これがハッカ油です。一部店舗内でも使われているのでご存知の方もいるかもしれませんが。蒸し暑い時、ストレス・イライラ感がある時、スッキリさせたい時などにお勧めです。 薬剤師 久保田玲子



薄荷 (ハッカ)



温清飲 (ウンセイイン)

## 難病と漢方薬

蒸し暑い季節となりました。湿度60%、気温30℃を越えてくると水毒体質(体内に余分な水がたまりやすい)の私にとって、大変だるくなります。この時期になると、必ず思い出す方がいます。皮膚類乾癬と言う重たい病気の方でした。お子さんも小さいことから何とか病気が治っていただきたい思いで、温清飲(ウンセイイン)という漢方薬をお出しました。貧血で乾燥肌があり、生理周期は15日です。手のむくみ、のどの渇き、手のひらが温かく、唇の乾燥がありました。コレステロールが、230以上、授乳中でした。服用して1ヶ月、皮膚が潤ってきました。2ヶ月が生理が20日周期になり乳腺が張るようになりました。このときから、免疫が高まってきていたのでしょうか。1年後の検査では、悪性リンパ要素が0になり、再検査でも異常なし大学病院の先生は大変驚いていました。「これで子供とこれからも一緒にいられる。」この方の言葉は一生忘れません。町の小さな漢方薬局が少しでも人の役に立ったことのお話でした。 むつごろう薬局 薬剤師 鈴木寛彦

### お知らせ

NPO法人 グラウンドワーク三島、北里大学名誉教授吉川先生、むつごろう薬局共同の柴胡栽培、研究を始めます。今月より三島柴胡(漢方生薬)を三島に咲かせるための共同研究が始まります。その後の経過を HP 等でお知らせしていく予定であります。楽しみにしてください。



### お知らせ 東邦大学客員講師の辞令

むつごろう薬局薬剤師が、東邦大学薬学部より客員講師の辞令を頂きました。薬局現場の経験を、未来有望な学生に伝えお役に立てればと思っております。



## 生薬のお話(4)

夏になり、これから蒸し暑い時期が続きますね。そこで今回は、生薬の中の『薄荷』について紹介したいと思います。

薄荷は、ミントとしてハーブや香辛料にもよく使われますが、漢方薬にも生薬として用います。種類としては、和種薄荷、緑薄荷(スペアミント)、西洋薄荷(ペパーミント)などがあります。西洋薄荷は、聖書にも書かれ、大切な香辛料だった事が知られます。生薬には、和種薄荷(学名:Mentha arvensis L. var. piperascens MALIN)の地上部を用います。薄荷はシソ科で、特異な芳香があり、葉を口に含むと清涼感があります。学名の、Menthaはハッカ(メンサ)属、arvensisは原野生の、piperascensはコショウのような、という意味があります。Menthaは、ギリシャ神話に出てくる女神メンサの名前に由来されています。そこでは女神メンサは地獄の女王によってハッカに変えられてしまったとされています。

薄荷には次のような作用があります。辛涼で体表部の風熱を