

むつごろう・むつみ薬局 オリジナルエコバック

お持ち帰りの大きな漢方薬も入れられる、オリジナルエコバックを作りました。生地は白地ですが、デザイン部分は文字が透けにくくなっていますので、お名前が入った漢方薬も安心して入れられます。

このエコバックのデザインであるお花は、すべて漢方薬に使われる生薬（植物）です。婦人科系の漢方薬によく使われる当帰、芍薬、牡丹と、不老長寿薬として長期服用できる人参、そしてむつごろうの無農薬畑でも育てている柴胡の花がデザインされています。地味なイメージのある漢方薬は、こんなにきれいな花を咲かせる植物からできています。

植物は、動物のように動くことができず、自ら雨、風を避けることができません。しかし、同じ場所で生きるために、強く根をはり、茎は折れることなく、後にきれいな花を咲かせ、私たちに癒やしてくれる存在です。皆様にも、植物のようにどんな環境においても、自分の身体を建てなおすことができ、笑顔を咲かせられる素敵なお花のようになって頂きたいという思いを込め、デザインしました。また、背景のエネルギー溢れるオレンジ色は、不安や恐怖を感じた時、心を落ち着かせバランスを保ってくれる色です。オレンジ色を取り入れることで、素敵な人間関係もサポートしてくれる色だとも言われています。

持っている気持ちも前向きに、頑張ろうと思えるオリジナルエコバックを購入いただくと、2日分の漢方薬プレゼントチケットも付いています。ぜひご興味のある方は、担当薬剤師にお申し付けください。（オリジナルエコバック 税込¥1,320）

漢方薬・生薬認定薬剤師 大澤真以



INFORMATION



大学の講義を終えて

今年も5月6月と東邦大学薬学部の漢方の講義を行いました。学生より多くのレポートを頂きました。毎年私が勉強させていただいております。感想はむつごろうHPに載せていますので、ご興味がある方はご覧ください。



インターネットラジオ出演

京都精華大学教授小松正史先生からご招待を受けてラジオでお話をさせて頂きました。緊張して少し早口になっています。

インターネットで直接話が聴けますのでQRコードを読み込み聴いてください。



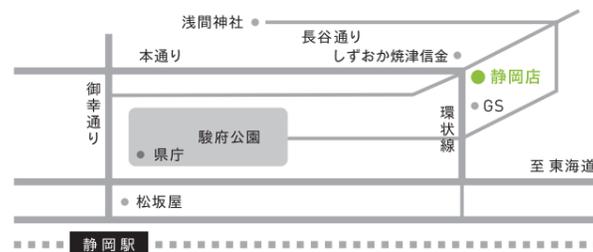
静岡店（むつごろう薬局）

所在地：〒420-0865 静岡市葵区東草深町 22-1
 TEL：054-(247)-6006
 FAX：054-(247)-6007
 営業時間：10:00～18:00（18時以降は、要予約）
 定休日：日曜日・祝日
 HP：https://www.mutsugoro.co.jp
 EMAIL：info@mutsumi.co.jp
 Facebook：https://www.facebook.com/mutsugoro6256



東京店（不妊治療専門薬局むつみ薬局）

所在地：〒104-0061 東京都中央区銀座3-8-17
 銀座理容会館ビル2F
 TEL・FAX：03-(3563)-6238
 営業時間：10:00～19:00（予約制）
 営業日：火曜日・土曜日
 HP：https://www.ginzamutsumi.com
 EMAIL：info@ginzamutsumi.com



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.204

むつごろう&むつみ薬局新聞



ニンは全身の 90%は腸管に分布し、そのほとんどは腸クロム親和性細胞の顆粒内に局在していて、腸内細菌によって作られた単鎖 RNA が、腸クロム親和性細胞の Piezo1 というものを活性化して、セロトニンを産生するようです。腸内細菌の状態がいいと脳のセロトニンが多くなるということは、メラトニンも多く作られることになり、眠りにもよさそうですよね。

腸内細菌と睡眠

筑波大学などのグループは、長期間、抗生物質を投与することで腸内細菌叢を除去したマウスを用いて、腸内細菌叢と睡眠の関係について調べたそうです。腸内細菌叢除去マウスと正常なマウスの盲腸内容物を調べたところ、腸内細菌叢除去マウスではビタミン B6 が有意に減少し、セロトニンが枯渇している一方で、抑制性神経伝達物質であるグリシンとγアミノ酪酸（GABA）には有意な増加が認められました。腸内細菌叢を除去したマウスでは、覚醒と睡眠の昼夜のメリハリが弱まっていること、レム睡眠に特徴的な脳波成分であるシータ波が減少していることがわかったそうです。腸内細菌がいなくなると睡眠の質を低下させる可能性が示されたとのこと。

腸内細菌と漢方薬

体内で代謝されて、化学構造が変化してはじめて効果を示す薬物をプロドラッグと言います。漢方薬の成分には天然のプロドラッグと言われるものがたくさんあります。糖がくっついている配糖体というのは、分子がかさ高く、水溶性であるため消化管上部では吸収されにくく、大腸まで運ばれて代謝されます。糖が酸素で結合した O-配糖体、炭素で結合した C-配糖体があり腸内細菌が糖部分を加水分解して、糖がないアグリコンになります。C-配糖体は酸やアルカリに強いので、腸内細菌がいなければ、容易に加水分解されません。葛根湯の中の生薬・葛根に含まれるペラリンは C-配糖体でそれ自身では女性ホルモン作用は示しませんが、糖部分が除かれたダイゼインには顕著な作用があります。同じく葛根に含まれるダイゼインは O-配糖体で、糖が除かれると同じダイゼインになります。そしておなかにエクオール産生菌がいる方はダイゼインをエクオールに変換することができます。エクオールはダイゼインより体内保持期間が長いので、排泄されにくく女性ホルモン作用も強いとされています。腸内細

おなかの中には味方がいる

腸で幸せホルモンが作られる

前回号では、朝食にトリプトファンとビタミン B6 が含まれている食べ物を食べると、体内時計のリズムを整えると言われていたメラトニンが夜作られ、眠りもよくなるというお話をしました。ビタミン B6 は他のビタミン B 群とビタミン K と同じように、腸内細菌も合成しています。脳に入ったトリプトファンからメラトニンが松果体で作られる間には、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが作られます。

脳と同じように腸は、セロトニンや、やる気を高めてくれるドーパミンなどの神経物質も作っています。腸で作られた神経伝達物質が腸の神経を刺激し、迷走神経を通じて脳に伝わり、気分や感情に影響を与えます。腸内環境が整えられると脳内のセロトニンが増加するのですが、腸内細菌の状態が悪いとセロトニンが作られにくくなり、結果として脳内のセロトニンも不足してしまいうつ病を発症しやすくなります。お店で扱っているベストリムにも入っているプレーバ菌は、マウスに与えたところ、不安症状の軽減が認められたそうです。腸内細菌によって腸で多く作られやすくなったセロトニンが脳に運ばれているのでしょうか？脳の血液脳関門という仕組みによりセロトニンは脳に入ることはできません。セロトニンの素（5-ヒドロキシトリプトファン）が、脳内に入ることによって脳でセロトニンに変わり、増えるようです。セロト



菌によって、漢方薬の効き目も変わってくるのです。気づいている方もいらっしゃると思いますが、大豆中には配糖体のダイジンが含まれ、味噌や醤油のような大豆の発酵食品の中には、糖が切り離されたダイゼインが含まれています。

幸せを感じて、漢方の効き目をよくするためにも、おなかの中の味方を応援したいですね。発酵食品やベストリムで善玉菌を取り入れ、善玉菌を増やす発酵性食物繊維を食べましょう。具体的な食べ物については相談の時に聞いてください。

薬剤師・鍼灸マッサージ師 谷津吉美



呼吸を助ける1分ヨガ「血の働き」

「検査結果では、異常ありませんと言われました。でも、体調がよくないのです。」と不安を抱えた方が多くいることが、相談してわかりました。原因がわからなければ、お薬もできません。しかし、漢方相談では、その原因を生活、食事、運動習慣、さらには、性格上から探し出します。そして、お身体に合った漢方薬をお出しいたします。

不調の原因の1つに、血の巡りの悪さがあります。漢方では、これを「瘀血（おけつ）」といいます。なぜ血流がよくないといけなんでしょうか？それは、血液の働きを知れば、一目瞭然です。血液の働きは主に、6つあります。1. 呼吸時の酸素、二酸化炭素の交換、2. 栄養や酸素の運搬、3. ホルモンの運搬、4. 免疫機能、5. 体温調整、6. 体内のいらぬものを回収、排出することです。

次に血流を悪くさせるものは何でしょうか？それは、1. 無理なダイエット、食事の偏りによる栄養不足、2. 運動不足、3. ストレスです。

今回、ヨガとの関連性の高い運動不足についてお話いたします。血液は、体温調整をしてお伝えしましたが、その体温調整のためには、ある程度の筋肉量が必要です。また、筋肉量が少なくと全身に血液を隈無く流すことができません。心臓から勢いよくて血液は、身体の所々で筋肉の収縮により流れを止めることなく進んでいきます。しかし、その筋肉がないと隅々まで血流が流れにくくなります。特に大きな筋肉が集中している下半身の筋肉量が必要となります。

今回は、下半身の筋肉を鍛え、足の引き締めにも効果のある「いすのポーズ」を一緒に行いましょう。

①



②



②で呼吸が楽にできたら手を上げてみましょう



壁を使った方法

①まず、足を閉じて立った姿勢から始めます。腰に手をあてて、お腹に力をいれます。

②腰から上は姿勢を保ったまま、膝を曲げ、お尻を後ろに引きまします。

かかとに重心をのせ、ひざがつま先よりも前にでないようにします。

ここで呼吸をゆっくり3回行います。呼吸をゆっくりでき、余裕のある方は、両手を耳の横まで上げましょう。

これが難しい方は、壁に背中をあてて、ひざが90°になるころまでお尻をさげます。このままゆっくり3回呼吸を繰り返します。

私は、この壁に背中をつけたまま行う椅子のポーズを歯磨きをしながら行っています。足が引き締まり、身体が温かくなるのを感じられます。ぜひ、毎日の隙間時間に取り入れてみてください。

漢方薬・生薬認定薬剤師
ヨガインストラクター 大澤真以



戦国武将に学ぶ健康法…豊臣秀吉

とにかくへんな時代になりました。千年に一度、何百年に一度、果たして今度は何が起ころのでしょうか。今巷では色々な噂が飛び交い、一体何を信じたら良いのかわからなくなっています。手前味噌になりますが、極論を言う人を信じないようにしています。これは2000年続いて来ました東洋医学から学んだ事です。参考までに。さて、不安や不信を解決する方法の一つに歴史に学ぶことがあります。日本の歴史で最も激しい時代、それは戦国の世でした。その時代を生き抜く事は心と体が健康でなくてはなりません。前号の織田信長に続き、今回は豊臣秀吉の健康法を聞いてください。

竹中半兵衛・黒田官兵衛を軍師に持つ豊臣秀吉(享年62歳)は、身長140cm体重45Kgの小太りタイプ。頭の回転がよく、よく気が付く‘人たらし’。その性格が出世欲に結びつき奇跡のサクセスストーリーを生む。晩年は育ちの悪さがあだとなり、怒りで孤独を深めたとされます。私が晩年の豊臣秀吉に漢方薬を出すならば「釣藤散(ちょうとうさん)」でしょうか。サクセスストーリーはその過程が面白い。成功してからの秀吉は何か魅力を感じません。貧しい秀吉は、幼少のころは日光にあたり、川でどじょうを取りよく食べていたそう

です。それが幸せホルモンを増やすことにつながっていました。いつも楽しい秀吉の性格はそこに理由があったのでしょうか。晩年裕福になり過ぎた秀吉は、いつのまにか日に当たらなくなり、飽食になってしまった事で、頭に不満が溜まり、イライラするようになり、感情を押さえ切れないことが原因となって、胃癌の道を辿ります。「福には禍が寄り添う」老子はそう言っています。健康は大切です。

①どじょう食健康法…トリプトファン豊富な食事。(幸せホルモンセロトニンを増やす)

トリプトファンの一日の目標摂取量は体重1kgあたり2mg。60kgの人は120mg。

食品中のトリプトファン含有量(可食部100gあたり)
白米82mg、玄米94、パスタ140、そば170、鮭250、カツオ310、まぐろ270、豚ロース280、鶏むね肉270、木綿豆腐98、豆乳53mg

②日光浴健康法…セロトニン神経にスイッチ(太陽の光が脳幹の縫線核まで届く)

③踏み台昇降20分…一定のリズムで筋肉の弛緩と緊張を繰り返す運動はセロトニン神経を活性化させる。



④無駄に怒らないコツ…乱暴な言葉を使わない

⑤能のすり足…大腰筋(足をあげたり、姿勢を保つ筋肉)強化。高さ10センチの台に片足を浮かせ前後に10回。…次回は武田信玄です。お楽しみに。

東邦大学客員講師
薬剤師 鈴木寛彦



当帰ドレッシング



材料 当帰オイル 出来上りのオイルと酢 1:1の割合
酢 *酢が苦手な方は、控え目に入れて下さい
塩 少々
黒胡椒 少々
みじん切りの玉ねぎ 適宜

作り方

1 出来上がったオイルを茶こし等で濾す
2 酢とオイルの割合が1:1になるように入れ、塩、黒胡椒を入れてかき混ぜる
3 最後にみじん切りの玉ねぎを入れて出来上がりです
*漬けていた当帰の葉もみじん切りにして入れると美味しいです

*作った当帰オイルは、チャーハンや炒めものにも使えるので、量はお好みで漬けて下さい
漬けた当帰の葉も甘くて美味しいので、料理に使って下さい

オイル 100cc → 密閉できる瓶に入れて2~3週間冷暗所に置く
当帰葉 大さじ3



*今回使用した当帰葉

漢方医学より

漢方では病気の症状をとって名前にしたものが多く胃がんであれば隔いつ、糖尿病は消渴、扁桃腺炎は喉痺と呼びます。また、近代医学では1つの病名のものも漢方ではその発症部位によって病名が変わります。瘍疔(できもの)のようなもの、背中にできれば発背(はつばい)、臀部にできればぼう、顔にできれば面疔(めんちょう)と呼びます。漢方医学は自然科学発達以前に完成しているため、理化学を応用した精密な検査を行うことができなかったため、『隔いつ』といった病気の中には胃癌や食道癌ではない類似の症状をしめす病気が混在していたと考えられます。したがって、漢方の病名によって治療法を決めるのは危険であり、さらに漢方の病名を近代医学の病名にあてはめ治療法を決めるのは、もっと危険であるといえます。証を診断して、証によって治療法を決めるので病名の診断を誤っても正しい治療ができるとも言えます。

アドバイススタッフ 山内麻由



「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、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、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、心と身体が調和し常に自然体である。

アドバイススタッフ 細野由香利

