

## バランスをとる牛黄清心元

誰もが気になる「血圧」。血圧と聞くだけでドキッとする方が、この中にもいるかもしれません。運動不足、肥満、アルコール、喫煙、ストレスにより、血圧は大きく変動します。

まず、正常血圧とは、「120/80mmHg 未満（診療室血圧）」を指します。高血圧と診断されるのは、「140/90mmHg 以上（診療室血圧）」です。次に、血圧とは、心臓から勢いよくでた血液が、内側から血管に与える圧力をみえています。血管が柔軟に広がりがやすければ、血液が勢いよく流れてきても、自由に広がることのできるため大きな圧力はかかりません。つまり、血圧は、高くなりません。しかし、加齢や最初にあげた運動不足、肥満、アルコール、喫煙、ストレスにより、血管が硬くなり広がりにくくなることで、血管に大きな圧力がかかり、高血圧となります。高血圧は、何年もかけて、いろいろな臓器を傷つけることとなります。その結果、脳卒中、動脈瘤、心不全、腎障害などを起こします。自覚症状として、動悸、手足のしびれ、肩こり、のぼせ、耳鳴り、めまい、頭重感があります。

このような自覚症状に効く生薬に、牛黄という、牛の胆石があります。これは、1,000頭に1頭の割合で見つからない希少価値のとても高い生薬です。この牛黄を含む25種の生薬を、ハチミツで練り金箔で包み込んだものが「牛黄清心元」という商品です。牛黄清心元は、緩やかに血圧を下げてくれるだけでなく、正常な方への血圧は、そのまま保ってくれる力があります。一見、矛盾しているように見えますが、これが漢方薬の力といえます。漢方薬は、自然治癒力が高まることで、身体のバランスを保つ力がつき、健康になります。よって、血圧が高ければ正常に戻し、血圧が正常な方はそのバランスを保とうとします。牛黄清心元は、高血圧による症状だけでなく、更年期や自律神経の症状、不眠、精神的症状、疲れにも効果があります。

私も朝すっきり起きることができない時、1/4丸服用してみたところ、いつもより朝疲れがとれ、身体がすっきりしていました。

気になる方は、ぜひ一度担当薬剤師にご相談ください。  
(牛黄清心元 1丸 ¥3,850 (税込))



漢方薬・生薬認定薬剤師 大澤真以



## INFORMATION

### 漢方講演会のお知らせ

令和3年9月27日(月)静岡市清水区の飯田生涯学習交流館にて「なんとなくの不調を整える」と題し、漢方のお話をさせていただきます。そのため薬剤師鈴木は13時からの出勤となります。よろしくお願致します。

### 駿東郡長泉町での漢方相談スタート

むつみ薬局 中土狩店  
木曜日、日曜日9時～17時（完全予約制）  
054-247-6006または、ホームページにて  
住所：静岡県駿東郡長泉町中土狩337-5  
☎055-988-6800  
不妊症・婦人科疾患・皮膚病・自律神経・成人病・耳鳴り・更年期・胃腸病・不眠・老化防止などご相談ください。

### 「むつごろう健康五ヶ条」

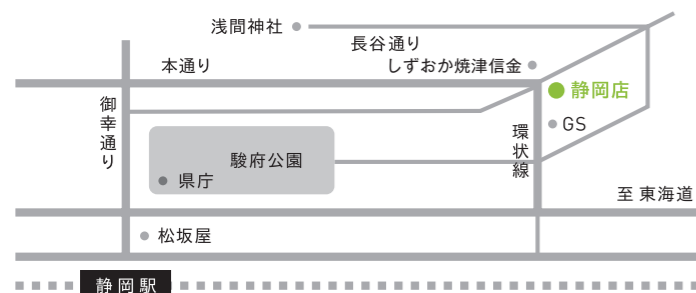
- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。

10/22(金)薬剤師谷津は静岡高校の進路講演会のため16:00からの出勤となります



### 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



### むつみ薬局 (中土狩店)

所在地：〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩337-5  
TEL：055-(988)-6800  
漢方相談日：日・木完全予約制 (9:00～17:00)  
予約受付センター TEL:054-(247)-6006またはHP：https://www.mutsugoro.co.jp



# MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.205

むつごろう & むつみ薬局新聞



駿東郡長泉町での漢方相談が始まります。(木・日 完全予約制)

## 糖尿病と運動

### 30kmの壁を突破

オリンピックをご覧になりましたか？ マラソンの優勝は男女ともにケニアの選手で、閉会式でケニアの国歌が2回流れました。男子マラソンは8日の日曜日だったので観ていたのですが、2位と3位と、4位になったケニアのチェロノ選手との銀・銅メダル争いはとても楽しかったですね。

オリンピック前に NHK の番組で、ケニアのキプチョゲ選手が非公式で2時間切りの記録を出したことを見ました。食事は、朝はパンと砂糖をたくさん入れたチャイ、お昼はじゃがいもと豆を添えたごはん、夕方はおかゆ、砂糖をたくさん入れたチャイ、そしてケニアの伝統食のウガリを食べていて、他の国の選手と比べて、糖質の量が多いそうです。長期間、糖質を取り続けると、腸内の糖質の取り込み口が増え吸収力があがるので、ケニアの選手は腸での糖質の吸収力が高くなっているそうです。

マラソンでは 30km の壁と言われる、30km 以降に急にペースダウンしてしまうことがあるそうです。筋肉の主要なエネルギー源はグリコーゲンと呼ばれる物質です。30km 程走ると筋肉に蓄えられていたグリコーゲンが少なくなるため、素早くエネルギーを供給することができなくなり、今までのペースを維持できなくなることで 30km の壁が起こります。

筋グリコーゲンが枯渇すると、エネルギー源として血中のグルコースが筋肉に取り込まれます。糖質が不足しないように、レース中にドリンクで糖質を補給することが重要なのです。

キプチョゲ選手が2時間切りの記録を出した時、普通のスポーツドリンクの倍の濃度の、糖質 16% のスペシャルドリンクを飲んでいたそうです。十二指腸は糖質の量をチェックしていて、糖質の量が増えすぎるとインクレチンというホルモンを出して胃の動きを抑えて糖質を腸に送りにくくするようにしています。高糖質ドリンクは、胃酸に反応して糖質がゲル化するようにしているので十二指腸のチェックをくぐりぬけ、糖質はそのまま腸まで達し、たくさんの糖質を補給できます。そのため、失速しないで記録を出すことができたようです。

### 糖尿病と運動

スポーツ選手やよく運動をする方は、糖質をたくさんとる必要がありますが、あまり運動しない方は糖質を少なめにしなければ糖尿病になってしまうおそれがあります。インクレチンは膵臓からインスリンを分泌させる働きもあります。インスリンは、血液中の糖を肝臓・筋肉・脂肪組織に取り込ませ、肝臓・筋肉で糖をグリコーゲンという形で蓄えます。もう少し説明すると、インスリンが糖を取り込ませるために細胞の呼び出しボタンを押すと、GLUT4 (糖を細胞内に搬入するトラックのようなもの) が細胞表面に移動し、糖を細胞内に取り込みます。このボタンは、血液中に糖がたくさん状態が続くと重くなり、ボタンを押すためにたくさんのインスリンが必要になります。ボタンが重くなる理由は、脂肪組織から炎症性サイトカインの一つである TNF-α が作られることです。また、歯周病でも免疫をつかさどる白血球の一つであるマクロファージが TNF-α を分泌します。炎症してボタンが錆びついてしまうとイメージすると分かりやすいでしょうか。そして、膵臓が疲れてインスリンが出にくくなると、血糖値が下がらなくなり糖尿病になってしまいます。

インスリンが少なかったり、呼び出しボタンが重くなっていて、細胞膜に GLUT4 というトラックをあまり呼べなくなっても、筋肉が収縮する運動を定期的に行うと、細胞膜の GLUT4 が増え維持されます。トラックが糖の出待ちをしてくれて、インスリンの刺激 (呼び出し) がなくても糖を細胞内に取り込んでくれるのです。これを知ったら運動したくなりませんか？是非今の気持ちを忘れずに、運動を続けてみてください。そして歯周病のケアも忘れずにしてください。

糖尿病に使われるツボなどは、漢方相談の時にご説明しますね。

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「執着」

「完璧への執着」それは、きっと誰しもが持っている苦しみの原因です。目標とする人がいる、物がある、夢があるということは素晴らしいことです。しかし、それらに執着しすぎて、その目標の人になりたい、夢を現実にするため、100%計画通りに進めなければというような考え方になっている方はいませんか？何かに執着することで、それは依存となり、中毒となり、心はかき乱され、不安と恐れ、苦しみ、イライラまでも生み出します。何事も、100%完璧でなくてよいのです。100%を目指す必要は、ないのです。100%を目指さない生活をする中で、心に余裕が生まれ、更には、行動の幅が広がり、人生を豊かにすることができるはずですよ。そう確信しております。

例えば、髪をセットし、メイクもばっちり、とても高価な服を着て、憧れのハイヒールを履く、100%完璧な自分になった時、身体と心はリラックスし余裕ができていますでしょうか？その後、家に帰り、窮屈なハイヒールから解放され、髪をほどき、服を脱ぎ捨て、慣れ親しんだ服に身を包んだとき1番リラックスできると思います。

100%は苦しみを生み、70%は余裕を生みます。ヨガをする時も同じです。身体を無理に動かし、100%を目指そうとすると、身体が強ばり、深い呼吸ができず苦しいだけです。それを70%にすることで、身体に余裕ができ、落ち着いた深い呼吸ができます。そうすることで、身体も心もすっきりしてきます。

### 英雄のポーズ

心が余裕になることで、無敵になれる気がしませんか。今回は、無敵な英雄のポーズをしていきましょう。英雄のように人に流されず、悠然と立ち向かう姿をイメージして行います。

- ①両手を開き、手首の下に足首がくるように足を開きます。
- ②右足のつま先を右へ向け、左足のつま先は少し内側へいれます。
- ③右足の膝が90°になるように、腰を落とし、視線は右手の指先へ。  
呼吸ゆっくり終わったら、反対も行います。

### 呼吸を助ける1分ヨガ「執着」



### 戦士のポーズ

### 武田信玄像



最後に腰を落とした時、ひざが足首の真上（膝が90°）になるように曲げ、両足は力強くマットを押します。しかし、ここで100%を目指す必要はありません。腰を落として苦しくないところで、5呼吸繰り返します。英雄のポーズは、身体を左右大きく開くことで、解放的になり、前向きな気持ちになれるポーズです。一緒に行っていきましょう。

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「武田信玄」

コロナウィルスが拡散しています。人の叡智が生み出したワクチンをも軽々くぐり抜け、果てはどこまで続くのでしょうか。感染した時に効く薬がないほど怖いものはありません。今こそ漢方薬の出番と私は心から思っております。私たち漢方家はその解決に向けて研究を進めております。漢方薬の始まりは2000年前、急性熱性疾患を治すことから始まりました。その偉大な教科書は「傷寒論（しょうかんろん）」と言います。その手順にそって上手く薬を選ぶことが出来れば改善できると考えています。漢方薬は、ゆっくり治すのではなく、その効果は急性の場合は西洋薬より早いのです。皆様もしもの時にはご一報ください。出来る限り頑張ります。

さて、今回のお話は武田信玄（53歳）。孫子の兵法を学んだ山本勘助を軍師にもち戦国最強の騎馬軍団と評された。父親との確執が生んだ仲間意識と、勝つことへの執着心。織田信長をも震え上がらせた戦国最強の猛将。晩年は、気遣いと心配性がたたり、胃癌に。生涯勝率75%、敗戦率3.8%でほぼ負けなし。

漢方薬を出すなら……晩年の胃癌に旋覆花代赭石湯

どの大河ドラマを見ても、信玄公は見るからに強靱で漢方薬を飲みそうにありません。（ただ、一部に胃腸が弱く瘦ていたとの話もあります。）信玄公がまとめていた甲斐の国は、寄り合いが集まってできていた国でしたから、周りに人一倍皆に気を遣っていたと聞きます。「人は城、人は石垣、人は堀、情は味方、仇は敵なり」の名言からもそのことがよくわかります。温泉に入って手早く治せる治癒力がある反面、時にトイレで一人静かな時間を必要としていたかも知れませんね。  
①温泉健康法…傷口修復のアミノ酸をふくむ信玄隠し湯（アミノ酸は血液によって運ばれコラーゲンとして欠損部分を

埋める、温熱効果で血行をよくする、水圧がリンパの流れをよくし疲労回復効果）短い時でも負傷して2ヶ月で出陣。  
②トイレでリラックス…躑躅ヶ崎館内での、6畳の水洗面の伽羅の香り広がるトイレで一人の時間で大事な決断。  
③臍下丹田健康法…朝の目覚め：朝寝坊しても急に起き上がってはいけない。これは非常に悪いことである。寝床に仰向けに寝返り、両足をそろえ、両手の指を絡めてゆっくりと、胸から臍の下まで三回なでおろし、それが終わってから、臍から9センチ下の丹田をしっかりと押さえてから起き上がるようにせよ。そうすれば、その日のどのような事態に遭遇しても、慌てふためくことはない。このことは大切であるから毎日の癖にするように。  
（参考文献：武田家百目録（人生訓） 小島勇編訳 武田神社発行）

最後に、信玄公の人生訓に「負けるが勝ち」があります。人一倍勝ちにこだわり、戦いでほぼ負けなしの信玄公からは想像できない言葉です。本当の意味で「勝つこと」を悟った

## ファイトケミカルを野菜スープで。

「ファイトケミカル」とは動くことのできない植物が紫外線や害虫などから身を守る為に自らの体内に作り出す成分のことで、私たちの健康にも役立つ様々な作用、例えば体に悪さをする活性酸素から体を守る抗酸化作用や、体の毒を解毒する作用、免疫力を高める作用、血液をサラサラにする作用などがあることがわかってきています。

ファイトケミカルの多くは私たちが普段食べている野菜や果物に含まれており、人参のβカロテンやトマトのリコペン、唐辛子のカプサイシンなども含まれ、現在では数千の成分が見つかったりしています。

ファイトケミカルは野菜の細胞内に含まれる安定した物質であるため、生野菜やジュースでは摂取しにくくなっています。しかしスープとして加熱することにより細胞壁が壊され、その多くがゆで汁に溶け出し吸収されやすくなります。ファイトケミカルを効率的にとるにはスープにするのがオススメです。

ここではファイトケミカルの研究をされている高橋弘先生がオススメする野菜スープをご紹介します。とても簡単です。野菜スープに使用する野菜は抗酸化作用や発ガン抑制作用、免疫力をアップする作用、デトックス作用などにすぐれているファイトケミカルが含まれています。

### ＜材料と主なファイトケミカル＞

- ・人参（皮つき）100g（αカロテン、βカロテンなど）
- ・キャベツ 100g（イソチオサイネート、βカロテンなど）
- ・タマネギ 100g（イソアリイン、ケルセチンなど）
- ・カボチャ（皮つき）100g（βカロテンなど）

### ＜作り方＞

それぞれの野菜をひとくち大に切り、カボチャ以外の野菜と水（約1L）をフタがしっかりと閉まる鍋に入れます。強火にかけて沸騰させます。煮立ったらピツタリとフタをします。弱火にして10分煮込みます。カボチャを加えて再びフタをしてさらに10分煮込んで出来上がりです。

タマネギの皮やカボチャの種などもダン袋に入れて一緒に煮込むとより多くのファイトケミカルをとることができます。野菜スープにはファイトケミカルだけでなく、野菜が土壌から吸収したあらゆるものが溶け出す為、できるだけ無農薬・有機栽培の野菜を選ぶほうが良いと思います。何より土壌にこだわって栽培された野菜は味が濃くスープが美味しくなります。むつごろう・むつみ薬局の薬草を無農薬・有機肥料で育てている畑では野菜も作っています。その野菜でミネストローネやゴボウの入った中華スープを作ってみました。とても美味しく、それぞれの野菜の風味を味わうことができました。ミネストローネのトマト・人参・タマネギ・なす、中華スープのゴボウ・長ネギ・しょうがにはしっかりとファイトケミカルが含まれています。畑で収穫された野菜は販売もしております。季節の野菜を使って野菜スープで健康な体づくりをしてみませんか？

（参考文献：「ハーバード大学式 最強！命の野菜スープ：高橋弘著」）



薬剤師 田原牧子

