

傷寒論を読もうという本を読んで心に留まった一文をご紹介します。

咄嗟嗚呼、ソノ身已ニ斃レテ神明消滅シ、変ジテ異物ト偽リテ重泉ニ幽潜シ、從ラニ啼泣ヲ為ス。痛マシキカナ。世ヲ拳ゲテ昏迷シ、能ク覚悟スルコト莫ク、其ノ命ヲ惜シマズ、是ノ如ク生ヲ軽ズ。彼何ゾ榮勢之云ワンヤ。

突然外からの病邪に侵されて傷寒のような重病にかかると、病苦と身の不運に恐れおののき、日頃の持論や強がりはどこへやら、苦しい時の神頼み、祈禱まじないの類までになすがついでよいよ危篤の状態になれば、日頃の心得違いは棚にあげて運命のせいにし、結局なす術もなく死の到来を待つのみ。人は正しく養生・節制すれば百年は生きられる寿命を授かっており、人命は何物にも増して尊いはずなのに、何とも痛ましいことではないか。



生きるも死ぬも日頃の心掛け次第ということだそうです。

アドバイススタッフ 山内麻由



INFORMATION



静岡新聞マイベストプロに連載が始まります

薬剤師鍼灸師の谷津吉美が定期的に静岡新聞マイベストプロに健康情報を発信することになりました。漢方を中心とした健康のためのコラムを毎週書かせていただきますので、ご興味がある方はご覧ください。



無農薬野菜販売中

漢方薬を作っている畑で育った無農薬の野菜セットを販売中です。毎回6~8種類の旬の野菜を静岡県三島市から直接お届けします。野菜セット1回2,376円+送料880円です。週1回、月1回の定期便も承っております。



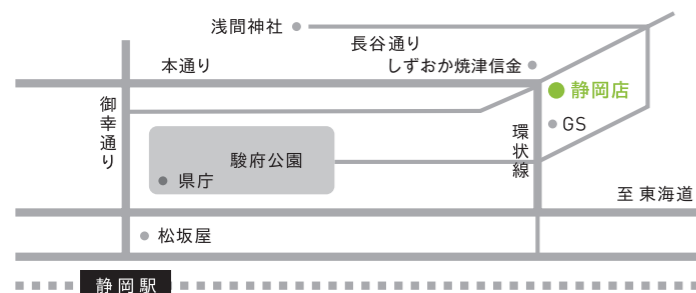
静岡県東部に在住の方に漢方相談のお知らせ

むつみ薬局中土狩店(JR三島駅から徒歩10分)において定期的に第2日曜日、第4木曜日の10:00~16:00まで完全予約制で漢方相談が始まります。予約は054-247-6006までお願い致します。



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: 第2日曜日、第2水曜日、第4木曜日 (10:00~16:00) 完全予約制
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.207

むつごろう & むつみ薬局新聞



鬼と桃

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

今年は寅年ですね。みなさんはトラというと何を思い浮かべますか？まずは動物の虎だと思いますが、ようかん、静岡の方なら衣料品店、徳川家康、男はつらいよという映画、野球、ゴルフ選手、軟膏などいろいろありますね。私は鬼のパンツ~はという曲が頭の中に流れてきてしまうので、鬼です。鬼のパンツは「虎」の毛皮からできているという歌詞ですが、鬼は「牛」のような角を生やしています。これは鬼門という考えからきているようです。鬼門とは鬼がやってくる方角のことを差します。十二支で表すと丑寅(うしとら)の方角で北東のことです。丑寅は「牛」「虎」です。江戸城は鬼門除けに上野の寛永寺が建設され、裏鬼門には芝の増上寺が建設されたそうです。

鬼門と桃太郎

鬼裏門とは鬼門と反対の方角(南西)のことで十二支だと未申(ひつじさる)と表します。静岡市の方は駿府城公園の

坤櫓(ひつじさるやぐら)で聞いたことがあるかもしれません。坤の中には未は入っていないのに申という漢字が入っていますね。実際に、羊は明治になるまで日本にいなかったそうです。一方の猿ですが、平安京の表鬼門に鎮座する日吉大社では、古来より日吉といえは猿といわれ、猿を魔除けの象徴として大切に扱ってきました。神猿と書いてまさると読み、魔が去る、勝るに通じます。京都御所の東北の角は、角をとれば鬼のツノを取ることになり鬼門でなくなるといことで、凹ませて鬼門封じをし、築地屋根下の墓股(かえるまた)に魔除けとして日吉大社の木彫りの猿があるそうです。猿ヶ辻で検索し、google マップのストリートビューで確認ができました。

鬼を退治に行く桃太郎のお供に猿、雉、犬が選ばれたのはいろいろな説がありますが、裏鬼門の(未)申と続く十二支の酉・戌ですね。五行説の五果(果物)の金に当たるものが桃、五方(方位)の金に当たるものが西、西は申酉戌だからというのがなるほどと思えました。桃は古事記にも出てきますが、中国では神茶と郁壘の伝説から桃の木が魔除けの効果があるとされているようです。悪い鬼を虎のエサにするとのことなので、中国では鬼は虎のパンツは履いていないのでしょう。

桃の種は生薬「桃仁」

桃の種は、漢方薬で使われる桃仁(とうにん)という生薬です。桂枝茯苓丸(+甘草・生姜で甲字湯)・桃核承気湯・大黃牡丹皮湯に入っています。桃仁は陽性のお血を治します。桃太郎のおばあさんは川に洗濯に行きましたが、陰性のお血が手洗いで落ちるような汚れに対し、陽性のお血は油汚れのように洗濯機でないと落ちない汚れです。桃仁には油がたくさん含まれており、油で油汚れを落とします。「桂枝・桃仁」は桂枝茯苓丸・桃核承気湯に含まれます。下腹部に結ばれた鬱熱のため、血行障害を起こし小腹急結(左下腹部に索状物を触れ、指頭を以てこれを擦過すると甚だしい圧痛があり、痛みのひどい人は蹴り上げるようにする)の症状を現すものを治します。「桃仁・牡丹皮」の組み合わせは蓄血を破り血滯を散らし、諸結を散じ、腸痼、腸癰(ちょうよう)を治します。腸癰とは腹中の硬結のこと、腸癰とは虫垂炎(盲腸)のこと

です。大黃牡丹皮湯は加えて「大黃・牡丹皮」が腸癰を治します。桃核承気湯と大黃牡丹皮湯のように、桃仁は大黃・芒硝と組むと蓄血を破り血滯を散らし二便の閉結を通じて実証お血を砕きます。

桃仁は、むつごろう薬局でお出しする処方の中では他にも折衝飲・芍帰調血飲第一加減・疎経活血湯に入っています。血液の汚れは、キッチンの油污れのように温かいうちに拭き取ればすぐ汚れが落ちますが、放置しておくとな酸化して汚れが落ちにくくなってしまいます。今年も漢方を服用し、汚れをためこまず、健やかな1年をお過ごしください。

薬剤師・鍼灸マッサージ師 谷津吉美



薬草湯で、ホッとな漢方養生

あけましておめでとうございます。皆様、冬の間お変わりありませんでしょうか。

今回は、身の引き締まるこの季節に、とても最適な冬の養生法についてお話させていただきます。それは、身心温める「入浴」です。普段シャワーで済ませてしまう方も、この冬が、湯船につかる習慣をつけるチャンスです。

入浴をすることで、4つの効果が期待できます。まず、①「リラックス」効果です。日常生活の中で、負担のかかっている筋肉や関節が、浮力により解放されて、身体中がゆるみ、リラックス状態へと導かれます。お風呂で「はぁ〜」と息がもれてしまう、あの瞬間が最高のリラックス時間です。次に、②「呼吸の活性化」です。水圧により、肺が小さくなるため、肺は空気を取り込もうと呼吸を深めます。これに合わせて、心臓の動きも活発になり、血液やリンパ液の循環がよくなり、むくみや冷え改善につながります。次は、漢方的にも大切な、③「血の巡り」です。身体が深部から温められることで、血流がよくなり、身体中の悪いものを運び出し、ドロドロ血液からサラサラ血液にしてくれます。最後に、④「睡眠」に対する効果です。入浴後は、身体の深部体温が上がります。その後、熱を放散させ深部体温を下げることで、よい睡眠へとつながります。この深部体温上昇→低下までの時間は、90分です。入浴は、40度の湯温に15分間入浴し、寝る90分前までに入浴を済ませることが大切です。

ここに、より効果を促すものが漢方の入浴剤です。漢方薬として、血の巡りをよくするトウキ、センキュウ、むくみをとるボウイ、香り高く気を巡らすチンピヤ、他カンゾウ、コウブシ、コウカ、マツフジの8種類の薬草のみからできた自然な入浴剤です。肩こり、腰痛、冷え、神経痛、リウマチ、痔、あせも、湿疹、しもやけに効果的です。皆様、漢方薬の入浴剤ということで匂いが気になるころだと思えます。匂いは、すっきりとしたカンゾウの甘さを感じられ、しつこくなくずっと嗅いでいられます。化学的な甘い匂いが苦手な私でも嗅ぎたくなくなる匂いです。これは、自然なものだから

かもしれません。また、鮮やかな黄色いきれいな湯にも、癒されます。お風呂からあがって、すぐにパジャマを着なくても、身体中がポカポカです。

身体はホットに、心はホッとあたたまる漢方の入浴剤。新たな年を健康に過ごすために、ぜひ試してみてください。全国どこでも、お届けできます。お気軽にご連絡ください。(入浴剤 30g×10 包入り ¥2,420 (税込))

漢方薬・生薬認定薬剤師 大澤真以



戦国武将に学ぶ健康法 「上杉謙信」

皆様あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。

地球温暖化が進んでいます。国連環境計画では温暖化ガス排出ゼロでも今世紀末に地球の平均気温が 2.2 度上昇すると伝えています。2度の気温上昇はサンゴの 99%を失い、海面 10 センチ以上の上昇、自然災害 170%増、また日本でもマラリアが発生するようです。グレタさんが一生懸命なものも理解できます。とは言っても私はハイブリットではありますがガソリン車に乗り通勤し、電気を浪費していますので何も言えません。出来ることから始めて行こうと思います。

さて、今年最初のお話は武田信玄のライバルで最強の戦国武将、上杉謙信です。信玄、家康公と並んで私が尊敬する方です。

上杉謙信 (48 歳) (158 cm・65Kg) 軍師は直江兼続。

自らを戦いの神・毘沙門天の生まれ変わり信じ、義経に武略を学んだと言い、瞑想を行い、酒豪となると、その性格は非常に繊細かつ思い込みが激しいタイプの武将。義を重んじる精神が神を見方につけ、織田軍をも手取川の戦いで完膚無きまで叩きのめし、生涯勝率 61%、敗戦率 2.8%は信玄を上回る。

漢方薬を出すなら、お酒と一緒に服用する八味地黄丸（はちみじおうがん）

謙信の健康法

①瞑想

毘沙門堂（思考を司る前頭前野と記憶を司る海馬。物事を決めるとき前頭前野が海馬に指令を出して記憶を引き出して判断を下す。瞑想には脳をリラックスさせることで記憶が整理されて判断が必要とされるときに情報を効率的に出せるようになる。）

②一汁二菜と質素な生活

家康公同様、質素な生活は健康で長生きの秘訣ですが酒の飲み過ぎは要注意。酒もまた漢方薬の大切な成分ですが、飲み過ぎは国家を滅す、と戒めています。謙信の死因にも繋がっ

た糖尿病は、酒の飲み過ぎ（戦場での馬上杯）からと言われてています。

③呼吸と姿勢

胃腸や肺が弱い人の姿勢は、腰が曲り猫背になりがちです。胃腸や肺を守るため自然にそのような姿勢になって行くのですが、気をつけないと無意識に呼吸が浅くなって行きます。私たちは生きるためのエネルギーの 85%を空気中から頂いているので、食物の摂り方が良くても、浅い呼吸で酸素不足になると、完全燃焼せずエネルギー化ができず栄養不足になり、疲れやすく、老いやすくなります。平均で呼吸は 1 分間に 16 回で、強く長く深くすると 1 回まで落とせます。上級者は 5-10 分に 1 回の呼吸まで平気になるそうです。深い呼吸は酸素効率を高め、新陳代謝を旺盛にし、気魄に富むようになり、疲れにくくなり、若返り、心身の病や治療、予防にもなります。

深い呼吸をするには、まずは姿勢をよくする事が大切なのです。

東邦大学客員講師 薬剤師 鈴木寛彦



生薬の話 「枳実（キジツ）」

枳実は、ミカン科のダイダイ (Citrus aurantium L.、酸橙) やカラタチ (Poncirus trifoliata Rafin.、枳、枸桔) などの未熟果実です。枳実の枳という字は、諧声の字（音声を表す文字と意味を表す文字を組み合わせる新しい意味を表す漢字）で、木の意味と只（シ）の発音の合字です。和名のダイダイは、代々という意味で、果実が年を越してもなお枝について、新しい果実が実ると旧果が落ちるからと言われています。また、カラタチは、カラタチバナ（唐橘、韓橘）の略された形で、中国から渡来したタチバナの意味です。

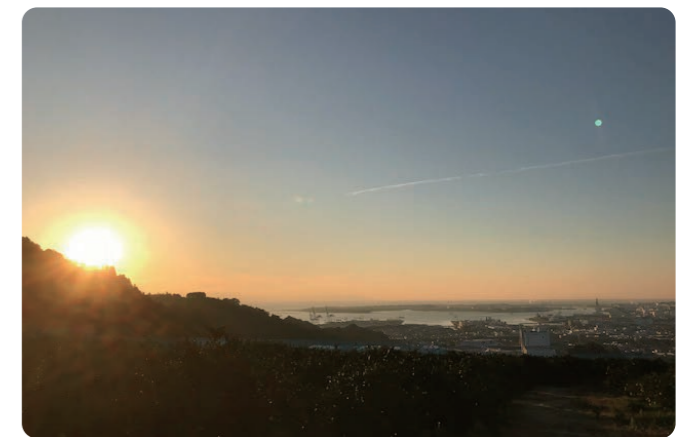
シトロンは、旧約聖書に登場する「禁断の木の果実」であったという説があります。諸説はありまして、17 世紀にリンゴとして定着するまでに、柑橘類、特にシトロンは有力でありました。しかし、聖書がラテン語に翻訳された際に「善悪の知識の木」を「de ligno autem scientiae boni et mali」と表記したところ、悪と同じ綴りのリンゴ（いずれも malus、属格は mali）と読み違えられ「善なる知識の木とリンゴ」と解釈されたため、禁断の果実はリンゴであると誤解されたまま流布されたといわれています。

枳実は、滞った気を破る働きがあるので「気実」と覚えると分かりやすいです。胸腹部のつかえ、膨満感のあるものに用い、芳香性健胃剤としてよく使用されます。気の鬱滞を通じるようにし、陽証の腹部の緊張を和らげます

薬剤師 本間 玲子



薬草湯で、ホッとな漢方養生



戦国武将に学ぶ健康法 「上杉謙信」



生薬の話 「枳実（キジツ）」

「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。