

色コンサルタント

私達の周りに溢れている様々な色。普段あまり意識しないかもしれませんが、身の回りに無意識に選んでいる色はあなたへのメッセージかもしれません。

色には生理的・心理的効果があります。例えば、赤を身につけると血流を良くしたり、身体を温める効果があります。また、情熱的で闘争心を掻き立てる色でもあり、私が大好きな広島東洋カープの試合で赤いユニフォームを着て応援すると、かなり力が入って燃えます！もうひとつ大好きな東方神起のグループカラーも赤。ライブ会場で真っ赤に染まるペンライトのオーシャンの中、興奮せずにはられませんね！

このように、赤はエネルギーな色ですが、心が疲れている時には刺激が強過ぎて更に心を折れさせてしまう事があるので、気をつけて使い分けの必要があります。冷静になりたい時は青、リラックスしたい時は緑が効果的です。

また、漢方の基本にもなっている「五行思想」という考えがあります。宇宙に存在するあらゆるものは「木」「火」「土」「金」「水」の5つの元素から成り立っているという考え。お互い影響しあいバランスを取り、宇宙や自然が常に変化し循環しているのです。

木に対応した色は青、火は赤、土は黄、金は白、水は黒。そして、木に対応する肝、火の心、土の脾、金の肺、水の腎に不調があると、それぞれの色が顔色として出るそうです。

太陽の恵みである色。改めて意識してみると日常が豊かになるかもしれません！

+++

色彩マインドアドバイザー 常木菜加



清水エスパルスを応援しています



常木菜加さん LINE 公式 (QRコード)



INFORMATION



大学での漢方講義のおしらせ
5/26(木)、6/14(火)に今年も鈴木が東邦大学薬学部で漢方の講義をします。そのため、5/26(木)静岡店は鈴木が不在、6/14(火)はむつみ薬局がお休みになります。ご迷惑をお掛け致しますがよろしくお願い致します。



ラジオ「voicy」に生出演しました
「voicy」4回目で、4/15に初めての生放送にチャレンジしました。テーマは「健康を司る音と水」。よろしければ作曲家の小松正史さんの「作曲家のひとりごと」を検索してください。



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.209

むつごろう&むつみ薬局新聞



fight or flight

去った木賊が発汗する作用が見いだされました)。しかし、当時を代表する学者の香川修庵、吉益東洞らが和産麻黄をはっきり否定して、日本における誤用は短期間で終息しました。

fight or flight

生物が危険から身を守る時、戦うか逃げるために適した身体状態になるように、心理的・生理的な反応が生じます。不安や恐怖を感じたり交感神経が興奮したりです。(交感神経が興奮すると)腎臓の上にある副腎から、アドレナリンやノルアドレナリンという物質が出て、血液にのって、気管や血管や心臓に命令を出します。命令をキャッチすると、交感神経がさらに興奮した状態になります。例えば気管は拡張して、体にたくさんの酸素を取り入れるようになり、闘争・逃走しやすくなります。麻黄には、エフェドリン(中枢興奮作用・発熱作用・気管支拡張作用あり)、プソイドエフェドリン(鎮痛作用・抗炎症作用あり)が含まれています。この2つの物質はアドレナリン、ノルアドレナリンとかたち(骨格)が似ているため、興奮剤として競技会(時)に禁止される薬物に指定されています。そのため、スポーツ選手は葛根湯を始めとする麻黄を含む漢方薬を服用できません。ドーピングのためなど服用が制限されないように、「エフェドリン系アルカロイドを含有しない葛根湯の開発研究」という研究があるのを知りました。マオウ属植物の中でアルカロイドを含有しない種や、イヌドクサが麻黄の代わりになるかという研究です。現在でも、中国の一部の地方ではイヌドクサを麻黄として利用していることを確認しているそうです。

骨がストレスから守ってくれる

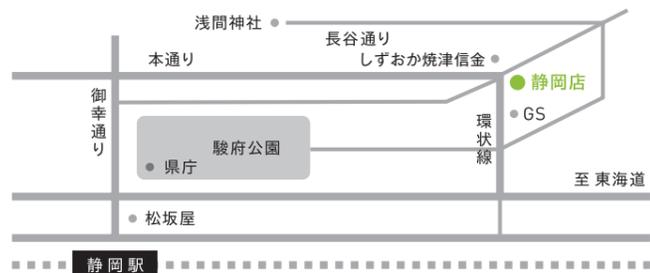
ツクシの季節が終わり、スギナが生えてきました。スギナはトクサ科です。日本庭園で見かけることもあるトクサは小さな竹のようで、心惹かれませんか？トクサの表皮にはプラントオパールとよばれるケイ酸が含まれています。ガラス質でザラザラしているのでヤスリとして使われてきました。砥ぐ草なので、トクサは漢字で砥草や木賊と書きます。トクサは中が空洞ですが、プラントオパールのおかげで丈夫なのですね。

ツクシを採っている時に、トクサより細い植物を見つけました。見つけた植物はイヌドクサのように思われます。麻黄(まおう)は昔からトクサに似ていると言われていましたが、本当に麻黄みたいだと思いました。麻黄は葛根湯などに含まれている薬草です。薬史学雑誌40(2)、41(1)によると、中国では地域的に麻黄の原植物としてイヌドクサを使用していた時期があり、輸入された麻黄の中にイヌドクサが混っていたそうです。そのため江戸中期、イヌドクサが和産麻黄として使用されたそうです(間違っって使われる過程で、節を

調べているうちに、「闘争・逃走反応」の新しい研究結果を知りました。今まではアドレナリンの作用と考えられてきましたが、骨から放出されるオステオカルシンが引き起こすことが分かったそうです。研究チームは、「脊椎動物の骨は突然の危険から身を守るために進化した」という仮説を立て、マウスにストレスを与えたところ、オステオカルシンが急上昇し、その後、心拍数・体温・血糖値が上昇したのを確認し



静岡店(むつごろう薬局)
所在地: 〒420-0865 静岡市葵区東深町 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>



ました。副腎を切除したマウスでも同じように反応し、恐怖に晒されていないマウスに大量のオステオカルシンを注射することで、ストレス反応を促すことに成功しました。そのことが、骨から放出されるオステオカルシンこそが、危険から身を守る「闘争・逃走反応」に関与しているという証拠だそうです。

副腎より先に骨からの反応があるということは、イヌドクサが骨に対して作用することで麻黄の代わりになりうるのではないかと思えてなりません。ケイ素摂取量と骨の強さの研究で、ケイ素はカルシウム以上に骨を強くする可能性が高いそうです。イヌドクサを守るためのプラントオパールが、突然の危険から身を守るための骨を強くし、私たちを守ってくれるイメージが浮かびました。麻黄とイヌドクサのさらなる研究に期待したいですね。そして、骨が強くなれば身を守ってくれるので、エアナーなわとびなどの運動をしたり、木槌で足の裏を叩いてみてくださいね。

薬剤師・鍼灸マッサージ師 谷津吉美



内への意識から、外への意識へ

新年度が始まり、早一ヶ月が経ちました。新生活が始まっている方々は、大きな環境の変化から緊張の毎日を経験されていることと思います。私は、新社会人としてスタートした時のことを、緊張した毎日と不安から全く覚えていません。日中の緊張が、帰宅したのと同時に抜けて、すぐ眠くなったり、逆に眠れなくなったりしたことは、覚えていません。眠くなったり、眠れなくなったりすることは、日中の緊張から神経がとても乱れていたのだと今になって気づきました。緊張すると、誰しもが内側への意識が高まり、自分を守ろうとする防衛反応が起こります。これは、「人から見られている」という意識から、緊張が生まれています。そのような時、緊張しないコツは、外側への意識を向けることです。「人から見られている」のではなく、「自分が見る」という意識に変えるのです。初対面の方や上司に会う時、接客する時、プレゼンをする時、「この人は、何歳ぐらいなのか」「どんなネクタイをしているのか」「朝何を食べてきたのだろうか」などとその人を「見る」という意識に変えることで、心を落ち着かせ、緊張しなくなります。

内へ内への意識は、視野を狭くさせ、外へ外への意識は、視野を広くして、堂々とした自信のある自分になることができます。

緊張や不安は、身体も内側へと丸めて、背中が丸まり、下を向くことが多くなってしまいます。また、内臓機能も弱まり、あらゆる場所の循環が悪くなり、滞りが大きくなります。漢方でよくいわれる健康の秘訣は、循環です。よい循環が毒を

かき集め、毒を排出し、健康を作りますので、身体の緊張をとる 15 分ヨガと一緒に行って1日の滞りは、1日のうちに解消していきましょう。15 分ヨガの動画は、QRコードでお渡しいたしますので、相談時に薬剤師やスタッフに気兼ねなくお声がけください。

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・・・毛利元就

戦国武将で知らない人がいない程有名な毛利元就。

広島安芸国の明智将は徳川家康公と同じ寿命（75 歳）で、70 歳で子を成し（家康公 66 歳）、頭を使う生き方は家康公と瓜二つ。5 歳で実母を亡くし、10 歳で父を亡くした生い立ち、自分の命を助けてくれた漢方医「曲直瀬道三」に近いものがあります。戦国の世に二人を引き合わせた理由がそこにあるかも知れません。よく頭を使い、ぐっすり眠ることは健康の秘訣と元就と家康公が教えてくれているようです。

よく頭を使い、先読みの天才元就公。有名な「三矢の訓」は末代まで残る有名な教えとなりました。また、この時代に、女性に敬意を払っていました。なんて先を見通す力があつたのでしょうか。600 年後の時を超え、プロ野球の広島カープが女性に人気なのも、元就のホスピタリティがこの地に根付いていたのかもしれない。

健康法その①・・・早起き

元就は早起きでした。「早起きは得意不得意があるのではないの？」と思われるかもしれませんが、元就はちょっと違っていました。早起きするために、寝つきを良くする方法を考えていたのです。寝入り端 90 分が勝負。この時成長ホルモンの 8 割が分泌され、これが睡眠の質を高めてくれるそうです。

その方法とは、

- (イ) 常に「考えている」ことで、睡眠物質アデノシンを高めていた
- (ロ) 寝る前のリラックス法として、「小言、愚痴、説教」を言葉に出してストレス解消をしていた。
- (ハ) 入浴後 2 時間で床に就く。これは、深部体温が下がる時間と言われている。

健康法その②・・・お灸

70 歳で意識を失い倒れた元就は、曲直瀬道三のお灸で助けられました。

お灸で皮膚を刺激すると、ヒストキシンという有害物質が発生し、これを除こうと白血球などの免疫成分がふえて回復能力が増すというのがその治療メカニズムです。その時

使ったツボは、「百会、大椎、肩井、曲池、間使、足三里」。奇跡の回復劇は、その後元就をお灸の膚にさせてしまったことに間違いはありません。

健康法その③・・・酒は小さな器で 1-2 杯

頭の使い過ぎは脳血管にダメージを与えたのでしょうか。お酒にも気を付けていた元就でしたが、やはり戦国時代のストレスは大変なものであったのでしょうか。ここで私があえて漢方薬を出すなら「続命湯」です。この漢方薬は脳卒中によく使われます。

養生法でもよくならないことはあります。そこは漢方薬にお任せ下さい。

東邦大学客員講師 薬剤師 鈴木寛彦



生薬の話 『石膏（セッコウ）』

石膏は、天然の鉱石で、主成分は含水硫酸カルシウム、 $\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$ です。光沢のある白色の重い繊維状の結晶の塊で、砕くと容易に針状や微細な結晶性の粉末になります。

石膏といいますと、骨折や靭帯損傷などの場合に患部を固定、保護するギプスが知られています。ギプスは、包帯を石膏で固めたもので、オランダ語 Gips（石膏）が語源です。現在は、ガラス繊維製のものが主流になりつつあるようです。

石膏は煎じ薬としても用います。「神農本草経」の中品に分類され、味は辛、気は微寒です。石膏は、解熱止渴剤で、気熱を清涼にし、口の渴きを止めます。心下（みぞおち付近）の熱や、本来上から下へ流れる気が下から上へ逆流する気逆の症状を治します。熱邪が内部に鬱滞して津液が消耗し、口の渴きがとても激しく、水をいくら飲んでものどが渇くという煩渴の状態に効き、薬方の指標の 1 つとなります。

石膏を用いる漢方薬は、大青竜湯、白虎湯類、小柴胡湯加桔梗石膏湯、麻杏甘石湯、竹葉石膏湯、越婢加朮湯、辛夷清肺湯、釣藤散などです。石膏は、漢方薬、その成分の生薬との組み合わせにより、異なる 3 つの薬能があります。1 つは発汗の作用で、大青竜湯の桂枝・麻黄・石膏の組み合わせにより、強力な発汗を促し、利尿作用も重ねて熱を除きます。強力な発汗剤ですので注意も必要です。2 つ目は、清熱作用で、白虎湯類が当てはまります。裏気の鬱滞を改善し、余分な熱を清め冷まします。1 つ目と同様に熱を除きますが、働き方は大きく異なります。3 つ目は、竹葉石膏湯などに見られる滋潤の作用です。気を下降して水により潤いを与え、煩渴を止めます。

薬剤師 本間玲子



内への意識から、外への意識へ



清水エスパルスのバルちゃんが店に来てくれました



生薬の話 『石膏（セッコウ）』

「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。