

### 草からまなぶものづくり…みちくさあん（千葉県白子町）

人間は道具や衣服を作らなければ生きていけない動物です。人類は、新石器時代には既に草から糸を作り、衣服や籠などの道具を作っていたようです。現代人はあたかもその記憶を忘れてしまったかのようになり、何も作らなくなりました。みちくさあんは、あらゆる草を糸にしたり縄に絞ったりして身につけるものや生活用具などの作品を作っています。それは、人類が最初に草を糸にした時の喜びを追体験しようという試みかもしれません。漢方に興味を持ったのも植物の力に惹かれたからです。実際、染色に使う植物のほとんどが薬にも使われており、私が糸や縄に使う植物にも漢方で使われるものがたくさんあります。

わかりやすい一例として葛を挙げましょう。葛根で有名なこの蔓植物からは、古来より繊維が取り出されてきました。下の写真は葛の繊維で糸を作り、編んだスカーフです。織物にしてしまうとシワになりやすいという欠点を編み物にすることでカバーしています。その他、ガマ、ジャノヒゲ、チガヤ、ハマスゲなど、おなじみの薬草も、縄にして生活用品を作ることができます。さらにほとんどの場合、薬に使うのと縄に使うのは違う部分なので、両方利用できるのです。拙著「くさ縄標本」には 74 種類の植物とそれから作った縄を収録し、名前の由来や他の用途なども記載しています。もっと植物を利用して、石油製品や化学物質を使わなくて済む世の中になるとよいですね。

#### みちくさあん（山本あまよかしむ）

身近な植物を使い、「土から生まれ、土に還るものづくり」を实践。「くさの寺子屋」でものづくり指導。著書「くさにまなぶ叢書 1 くさ縄標本」「くさにまなぶ叢書 2 くさ縄を絞る」<http://www15.plala.or.jp/amayokasim/Facebook>, インスタグラムで「あまよかしむ」検索



今年3月の個展の様子。74種類の植物を糸・縄にした「くさ縄標本」を10m以上の長い壁一面にずらりと並べました。



葛のスカーフ

### INFORMATION



#### 漢方講演会のお知らせ

- 9/9静岡市清水区の飯田交流館
  - 10/17浜田生涯学習交流館にて漢方の講演を致します。
- 薬剤師鈴木は9/9と10/17(13時まで)、不在になりますのでよろしくお願いたします。

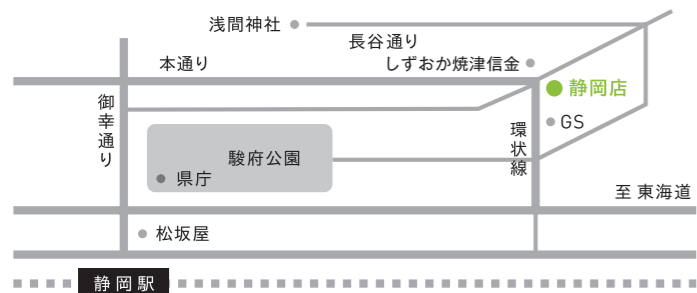


#### 漢方特集の取材協力

「素敵なあのひと」(宝島社)2022年10月号で、漢方の取材協力をさせていただきました。「素敵世代こそ漢方といっておつきあい」と内容で全6ページにわたる漢方特集です。¥1,190各書店、ネットで販売中です。ご興味ある方はご覧ください。



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](mailto: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](mailto: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 NEWS PAPER

no.211  
むつごろう & むつみ薬局新聞

### コロナウイルスに対する日本漢方



社会の回復の兆しがみえ、アフターコロナに向け動き出そうとした矢先、また振り出しに戻ったかのような状況となり、不安の渦の中から抜け出せない状況が続いております。この不安から逃れる方法として、漢方薬があります。私たちの実践する日本漢方は、2000年前にできた「傷寒論（しょうかんろん）」という本が基本となっております。この傷寒論は、急性熱性症状に対して作られた本だと捉えることができます。お客様の中でもコロナウイルス陽性者の方、またその疑いのある方が増えており、症状にあった漢方薬で対応させていただいております。また、不安要素の一つでもある後遺症にも、対応させていただいております。のどの違和感だけでなく、耳のつまり感、動悸、めまい、頭痛など様々な後遺症がみられます。何かありましたら、遠慮なくご相談ください。コロナ感染症対策を考慮しながら、皆様の症状が改善されるよう漢方薬をお出しさせていただきます。

### 今に集中してみる

#### 墨はススと阿膠と龍腦から

前回お話したナギの実は、昔、神社の燈明に使われていて、春日神社（春日大社の旧称）ではその油煙から春日墨を作っていたそうです。春日大社と神仏習合の関係にある興福寺では、日本で最初に墨が作られました。灯明で天井にたまったススをすす払いで集め、それに阿膠（あきょう）とその匂い消しのために龍腦を加えて作ります。阿膠は、お血をとる温経湯という漢方薬などに入っている生薬です。むつごろう薬局に飾ってある山東阿膠が、まるで習字で使う墨のようだと思っていたので、阿膠が墨に使われているというのは納得です。

龍腦はベトナムの方に人気が高い「牛黄清心元」に

入っています。龍腦の成分のボルネオールは、ラベンダー、ローズマリーに含まれていて、仁丹や、塗り薬の「赤まむし軟膏」に使われています。ボルネオールの由来はボルネオで龍腦が多く産出することからです。香砂六君子湯や安中散の構成生薬の「縮砂（しゆくしゃ）」にも入っていることが分かりました。縮砂の香りは漢方薬を調合していて、うっとりするほどです。最初、苦手な香りと思っていた赤まむし軟膏が、調べるにつれいい香りに思えるようになってきました。よく知ることで感じ方が変わることもありますよね。

#### 今に集中してみる

薬師寺の写経では、墨を自分で擦ってから、写経をするようです。墨に使われている龍腦の香りで、心が落ち着きそうな感じがしますよね。写経は書くマインドフルネスでもあります。マインドフルネスで健康診断の数値がよくなったとおっしゃっているお客さまもいらっしゃいます。マインドフルネスとは今に集中する心のあり方で、今に集中することで、過去の後悔と将来の不安から解放されます。しかし、写経は少しハードルが高いかもしれませんが、そこで簡単に取り入れることができる、食事の時には食事にだけ集中する食事瞑想というものはいかがでしょうか。スマホなどは見ず、食べ物をよく見て、一口ごとに箸を置き、しっかり咀嚼して、咀嚼音、歯ざわり、舌ざわり、臭い、味に集中します。食べるスピードも遅くなり、血糖値の上昇もゆるやかになります。お砂糖が入った甘いものは水分をためこみ体を冷やしてしまうので、控えるようにお伝えしていますが、いただきものなど難しい時もあると思います。そんな時には罪悪感を持たずに、五感でしっかり味わうことに集中してみてください。「今この瞬間」を大切にすることで、心が軽くなっていきますように。

薬剤師・鍼灸マッサージ師 谷津吉美



むつごろう新聞バックナンバーと番外編もよろしかったらご覧ください。





## 笑いの力

日本では、「笑う門には福来る」ということわざがあります。日本だけではなく、国外でも笑うことが健康に良いということが、経験的に知られています。これまでは、笑い与健康について、科学的根拠に関しては不十分な研究がほとんどでした。しかし、近年では、質の高い研究が報告されるようになり、大きな変化がみられるようになっていきます。

### 笑いは自立した生活をつくる

笑うことは、高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げて、それに関連する心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患のリスクを減らしてくれるという研究レベルの高い結果がでています。年齢と共に、笑いの頻度が少なくなります。これは、老化の指標の一つとも言えます。また、笑いの頻度が減ると認知機能も低下しやすくなります。

日本の要介護になる主な原因は、1位認知症、2位脳血管疾患、3位高齢による衰弱です。これまでの研究結果から、笑いは、要介護になりにくくなるということがわかります。寿命が延びているにも関わらず、自立した生活を送れる期間である健康寿命はそこまで伸びていません。年を重ねても自立した生活を送りたいと皆様が願うことだと思います。そのためには、まずは笑うことです。「笑う門に健康来る」です。

この笑いは、偽笑いでも良いと言われてます。面白くなくても笑う偽笑い、面白くて笑う笑いは、共にリラックスした時に働く副交感神経が活発に働き、ストレスホルモンであるコルチゾールの減少も認められます。また、笑い声を聞くだけでも同じ効果がみられます。見ているものが自分に影響を与えるので、周りが明るい自分も明るくやる気がでます。これは、ヨガも同じで、ヨガの動画を見て一緒に呼吸をしているだけでもリラックス効果があると言われてます。



### 笑いのツボ探し

友人、家族、会いたい人に会える時間はあるのに、会うことが制限されているので笑いの回数がより減っています。それだけでも大きなストレスです。言うまでもなく、ストレスが健康を害します。手軽にできる

文面での会話ではなく、会えなくても電話やテレビ電話を使って大切な人と大切にしたいものを共有し、笑顔を見せてあげましょう。私も素敵なの、楽しいことをみつけると、家族や友人にテレビ電話で共有します。これは、いい意味でとても便利な世の中です。

笑いは、自分だけでなく、周りまでも、社会までも変えてくれるものかもしれません。偽笑いでもいいので、その場で少し口角をキュッとあげてみましょう。最初はぎこちなくても、いつの間にか、笑いの“ツボ”にハマるはずですよ。

お店でお配りしているヨガの動画（QRコード）をみて、一緒に口角をあげて気持ちから健康になっていきましょう。

漢方薬・生薬認定薬剤師 /  
ヨガインストラクター 大澤真以



薬剤師大澤が研修のためお休みを頂きます  
9月9日(金)から~14日(水)まで、研修のためお休みを頂きます。ご迷惑をおかけしまして申し訳ございません。よろしくお願いいたします。

## レンコン

秋に旬をむかえるレンコン、これから美味しい季節になります。

レンコンは穴が開いていて先が見通せることから「見通しがきく」縁起物としてお正月料理には欠かせないものとなっています。普段の食事でもよく使われて、ビタミンCや食物繊維が豊富で体にとても良い食材です。

ビタミンCは免疫力を高めて風邪の予防や疲労回復に役立ちますが、水に流出しやすい性質があるため、効率よく摂るには工夫が必要です。水にさらす時間を最小限にする、あるいはスープなどにして水に流出したビタミンCも一緒に飲めるようにする、などをオススメします。また本来は熱に弱いとされるビタミンCですが、レンコンの場合は主成分であるデンプンによって守られる為、加熱しても減少しにくく、焼いたり揚げたりしてもビタミンCがとれます。

食物繊維は消化管のぜん動運動を促す為、腸の働きが活発になって便通が良くなり、体の中からきれいにしてくれます。

レンコンの切り口がネバネバする原因となる成分ムチン、これは喉の粘膜を潤して風邪の予防をしたり、胃の粘膜を強化して胃炎や胃潰瘍の予防をしたりします。

タンニンという成分も含まれています。これは人間の老化や生活習慣病の原因の一つと考えられる活性酸素が増えすぎないように抑制してくれる働きがあります。

このようにレンコンには有用な成分がたくさん含まれているので、普段の食事でもいろいろな調理法で積極的に使いたいものです。

レンコンはハスの地下茎になりますが、ハスの他の部位も古くから薬用に使われていたそうです。例えば

ハスの種子、生薬名は蓮肉といい、滋養強壮・鎮静・止瀉・精神安定・胃腸虚弱などに効果があるとされています。現在でも漢方薬の一成分として用いられています。

### 無農薬の野菜セット販売中



漢方薬を作っている畑で育った無農薬の野菜セット販売中です。  
無農薬旬の野菜セット6~8種類(1回2376円 送料880円)  
週1回、月1回の定期便も承っております。

薬剤師 田原牧子



## はとむぎ茶で送る一日



「穀物の王様」といえば、ハトムギ。漢方でもヨクイニンという名で使われ、化粧水にもなっているので、馴染みのある方が多いのではないのでしょうか。ハトムギの旬は、果実を実らせる秋です。収穫した状態のハトムギは、外側から固い殻→薄皮→渋皮→実となっています。収穫したままのハトムギは、煎じても10%程しか養分が出てこないといわれています。穀物の王様と言われるほど、栄養価の高いハトムギの効果は、十分取り込みたいものです。そこで、今回紹介する商品は、栄養価を十分にとることができるようにひと手間加えられた太陽食品さんの有機はとむぎ茶です。農薬や化学肥料を使わずに自分たちで育てあげたハトムギが使われています。ビタミン、カルシウム、鉄などの栄養を豊富に含むハトムギには、言わずと知れた美容効果があります。衰えた新陳代謝を上げて、夏の日

焼けした肌の修復力を高めます。また、代謝機能を担う腎臓や肝臓の働きを助け、老廃物を外に出してくれます。ノンカフェインという点でも、お子様、妊婦さんを含め皆さんに飲んでいただける嬉しい商品です。

漢方を煎じることが一日のリズムを整えるきっかけになるとよくお客様がおっしゃいます。同じように、はとむぎ茶で一息つく時間を通じて暮らしのリズムを整え、今より健やかな生活を送れるようになるはずですよ。朝の目覚めにすっきりとしたレモングラス入りのはとむぎ茶。お昼に食後のお茶として、香ばしいはとむぎを感じられるノーマルのはとむぎ茶。夜には、消化を助けるピリッとおいしい生姜入りのはとむぎ茶。寝る前に匂いからホッとリラックスできるチャイ(シナモン、グローブ、生姜入り)のはとむぎ茶。一日を通して、心も体も健やかになれる健康茶です。簡単にすぐ飲めるものですので、ぜひご賞味ください。

(有機はとむぎ茶、有機はとむぎ茶+レモングラス、有機はとむぎ茶+生姜、有機はとむぎ茶+チャイ 各 ¥ 540 (税込) (すべて紐付きティーバックタイプの2g×8袋入))

漢方薬・生薬認定薬剤師 大澤真以



## 静岡県東部にお住まいの方 駿東郡長泉町で漢方相談が できます



長泉町中土狩にあるむつみ薬局(中土狩店)でも漢方相談を承っております。漢方相談日は、第2日曜日、第2水曜日、第4木曜日(10:00~16:00)で完全予約制です。

予約センター TEL:054-247-6006

<https://www.mutsugoro.co.jp/consultation/>  
下のQRコードからでも予約できます。

むつみ薬局 中土狩店  
411-0942 静岡県駿東郡長泉町  
中土狩 337-5



### ご来店が難しいお客様

オンライン漢方相談を行っております。電話、メール、スカイプ、ZOOMなどです。担当者にお申し付けください。

### 「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。