

自ら高める免疫力

日本では、未だマスク生活が続き、免疫力を高めて予防しましょうと耳にすることも多くなりました。その免疫とは何か、何をしたらいいのか、少しお話していきたくと思います。免疫とは、ウイルスや細菌などの有害物質を排除する身体に備わっている働きのことです。この免疫に大きく関わっているのが、「腸」です。腸は、体の中にありながらも、外から入ってくる食べ物と直接関わりをもつ場所です。食べ物と一緒に入ってくる菌やウイルスと最前線で戦うために、腸には、免疫機能が必要なのです。

次に、免疫が正常に働くには、腸内細菌の中の乳酸菌やビフィズス菌といった、善玉菌の協力が必要です。免疫が正常に働くことで、①アトピー等のアレルギー反応を軽減する。②免疫力をあげる。③便秘あるいは、下痢を予防する効果が期待できます。

ここで、免疫力を高めるには何をしたらよいか、すでにお分かりだと思います。現代人に不足しがちの乳酸菌を、外から補うことです。発酵食品等でも補うことは可能ですが、塩分が高いものも多くあるので注意しなければなりません。

そこで、当店で取り扱いのある、「ビフィズス菌入りベストリム乳酸菌（フルーツ味）」をご紹介します。アレルギー専門のドクター林隆博先生が考えた「子供用の乳酸菌」サプリメントです。生後2ヶ月の赤ちゃんから大人までお召し上がりいただけます。また、妊娠中に服用することで、子供のアトピー予防にもつながるのではないかと、林先生は考えています。林先生の文献「コロナウイルスの感染防御と粘膜免疫」にも、腸内細菌の重要性が書かれています。ご興味のある方は、担当薬剤師にご相談ください。(2g×30包、¥5,500+税)

薬剤師 大澤真以



INFORMATION



ホームページが新しくなりました
スマートフォンからも見やすくなりました。
Instagramでも畑の様子など御覧いただけます。



別冊 Bio Clinica 慢性炎症と疾患「自己免疫疾患」
お世話になっています西焼津クリニック・林隆博先生の論文「コロナウイルスの感染防御と粘膜免疫」が掲載されました。



浜田いきいき大学
令和2年12月18日(金)に静岡県清水市の浜田生涯学習交流館で「戦国武将から学ぶ健康法」をテーマに鈴木がお話しさせていただきます。



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.199

むつごろう&むつみ薬局新聞



かもしれません。また、咀嚼含味できるので、各食品のもつ風味や甘味がわかり、薄味を好むようになり体重も減らせます。私も時間をかけてよく噛むようになってから、とても体調が良いと感じています。

季節の贈り物

アラスカのエスキモーは動物性タンパク質を生そのまま食べるので過酷な寒さに耐えられると言われ熱帯に住む人が果物の代わりにエスキモーの真似をしたらたちまち病気になってしまいます。私たち日本では四季の変化に恵まれ、春先にはビタミン、ミネラルに富んだ緑の新芽を自然が用意してくれます。夏は基礎代謝が少なくなり、発汗が多く、水分と低カロリーを必要とするときには主食として体を冷やし、脂肪分、カロリーが少なく、鉄分、カルシウムに富んだ麦類を、副食には茄子、瓜、西瓜、トマトの果菜を自然が恵んでくれます。秋には主食として体を温め、カロリーが多く、脂肪に富んだ玄米、大豆、南京豆、小豆を供給してくれます。秋刀魚、鯖に脂のり食欲を増し、肥えて冬支度するようになっています。そして越冬に備えて保存の利く、穀物、木の実、根菜を頂けるのです。また、身土不二という考えがあります。身と土とは一つのもの、という意味です。自分の土地で採れた物を食べることは健康につながります。

食べ方を考える

あまり堅苦しい事を言うなよ！と声が聞こえて来そうですが、こんな時代だからこそ少し真面目にお話しさせて戴きます。免疫力を上げるため、一緒に頑張っていきましょう。この内容は、「自然治癒力を活かせ（小倉重成著）」を参考にしています。

健康で元気に長生きできる食べ方

皆さんご存知の徳川家康公は、人生50年といわれた時代にも関わらず75歳と元気で長生きしたと言われてます。家康公は裕福だったからでしょうか。実は意外にも食事はとても質素でした。消化の悪い麦飯をゆっくり時間をかけてよく噛んで食べていたのです。よく噛むことは、唾液腺ホルモンが分泌されて組織が若返って来るとも言われます。東洋医学では、腎の働きを高めると考えられ、長生きの秘訣となります。今、私たちの薬局で力を入れている不妊相談でも生殖機能を上げるためにも必要な事です。家康公は勉強家でしたのでこの事を知っていたの

食べ物の陰陽

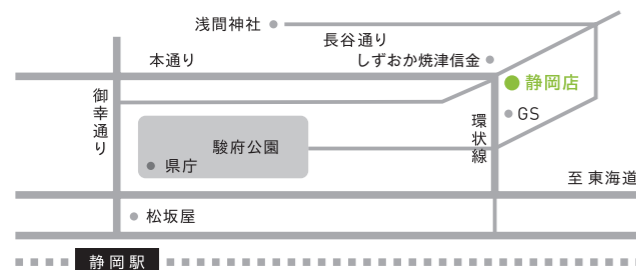
陰陽とは、東洋医学の考えです。食べ物に関しては体を冷やすものを「陰」、温めるものを「陽」としています。食べ物が取れる気候や時期によってその性質が変わってきます。鬱陶しい梅雨があって、真夏の太陽がじりじり照りつけ汗が吹き出る頃、茄子、胡瓜、トマトの初物が姿を見せ、西瓜は土用前後に、旧暦のお盆を過ぎると、



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



南瓜が出回ります。漢方薬でもこの時期は体を冷やす白虎湯、五苓散の出番が多くなります。ところで「年寄りの冷や水」とは陰証に陥って冷え冷えした老人が、湯茶なら温まるのに空元気を出して、冷水を飲んで風邪をひいたり、お腹をこわしたりする事を言います。とかく年をとると冬は足が冷えて、腹力は弱く、疲れやすいので、日頃から体を温める食事を心がけて戴きたいと思います。また夏バテも冷たい物の摂り過ぎで起こります。それは氷が胃にはいると胃液の分泌はやみ、胃の運動は一時停止するからです。また、日頃から陰性の食事に傾いていて、冷え、神経痛、リウマチ、不妊症などの方は漢方の効きが悪くなる事があります。青汁療法は陽性の方には良いですが、陰性の方には体を冷やしてしまうと、漢方の大家小倉先生は言っています。

陽性の食べ物（温める食べ物）

加熱した温い野菜、塩の利いた食品、太陽で乾した物、貯蔵日数を経た物、日本酒など。

陰性の食べ物（冷やす食べ物）

南国の果物、生野菜、氷、砂糖、アイスクリーム、冷しジュース、酢の物、水分過剰、無塩、ビール、ワインなど。（また、加熱しても比較的陰性なのは、椎茸、わらび、ぜんまい、緑葉、茄子、筍、芋類）

飢えざれば食わず

私が 20 代の頃に仕事の一環として 1 日断食をしたことがあります。何も食べられない事は大変苦痛でしたが、終わってみると、これ以上無いほど頭がすっきりした事を覚えています。それよりもその後飲んだ水の美味しさとお飯の甘みを今でも覚えています。地球上を覆った 4 回の氷河期を生き残った人類の遺伝子には、少々耐えられるだけの何か備わっているのでしょう。ストレスがピークの時、悲しくて辛い時、不安ではない時、あえて食べる量を減らす事で自分の持っている本能にスイッチが入り、腹の底から力が湧いてくる事があります。

その逆で、食べ過ぎは要注意です。糖質の食べ過ぎは、胃腸で乳酸発酵を起こし、慢性腎炎に導きます。また血液で焦性ブドウ糖や乳酸が増え酸性に傾きます。過剰のタンパク質は腸内で毒素を発生させ自家中毒を引き起こします。そして脂肪の摂り過ぎは動脈硬化と老化を進めます。私の仲の良いアレルギー専門の医師がよく話してくれました。もし、現代人の糖とタンパク質と脂肪の摂

取を 3 分の 1 にすることとができたなら、病気の 3 分の 1 は治ってしまうと。多く食べるためには少なく食べよと言われていました。これは、少なく食べれば健康で長生きし、結局は多く食べる事ができるのです。「飢えざれば食わず」の精神が必要と小倉先生は言っています。

東邦大学客員講師 薬剤師 鈴木寛彦

コロナウイルス対策について

- ①お店は通常通り営業しております。
(静岡店：10 時～18 時・18 時からは予約制)
(東京店：予約制)
- ②ご来店が難しいお客様には、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、アップルフェイスタイム、LINE テレビ電話、ZOOM)です。担当者にお申し付けください。
- ③お店の衛生管理は徹底しています。(ご来店ごとの消毒、スタッフの健康管理マスク着用など、感染防止に向けての最善の努力をしています。)

デリケートゾーンのかゆみに

7 月のある日、ネットのニュースにコオロギせんべいが取り上げられていました。みなさんは昆虫食って聞いたことはありますか？豚や牛を育てるのには、エサや水が大量に必要です。さらに牛は、体内に 4 つの胃を持っていて、第 1 胃でメタンガスが発生してゲップとして出します。メタンガスは二酸化炭素よりも熱を吸収する効率が高い温室効果ガスです。一方昆虫は栄養価も高く、環境への負荷が少ないので、2013 年には FAO (国連食糧農業機関) が昆虫食を推奨する報告書を発表したそうです。コオロギせんべいの開発の発はフィンランドだったことなど、とても興味深い記事でした。

その記事を読んだ次の日、肝経のツボを調べていて、「蠹溝^{れいこう}」は虫に関係しているツボであることを思い出しました。蠹は木に穴をあける木喰い虫を指し、溝とは狭く小さな窪みのことです。場所は脛骨内側面上で、足背を上反らしたときにできる小さな窪みにあります。内くるぶしの一番高いところから 5 寸なので、指 4 本幅 + 3 本幅のところとす。まるで虫がはうような感じの陰部の搔痒にも効果があると解釈されます。

かゆみに同じ高さの腎経の「築竇^{ちくひん}」を使うことはありましたが、今回陰部のかゆみには「蠹溝」がいいことを

知り勉強になりました。かゆみがあるときに「築竇」に反応がなければ、陰部でなくても「蠹溝」を使ってみるとよさそうです。主治は赤白帯下、月経不順、遺尿、ヘルニア、下腿の萎縮・麻痺です。睾丸の腫脹・疝痛には「中極・関元・三陰交」を配穴するそうです。別名は「交儀^{こうぎ}」です。名前の由来が分からないのですが、肝経は生殖器の周囲をめぐるすし、字からも妊活中の方にもよさそうと連想させるツボです。不正子宮出血には 2 寸 (指 3 本) 上の「中都^{ちゅうと}」が使われます。

薬剤師・鍼灸師 谷津吉美

「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。

長寿の秘訣はサンゴ！？

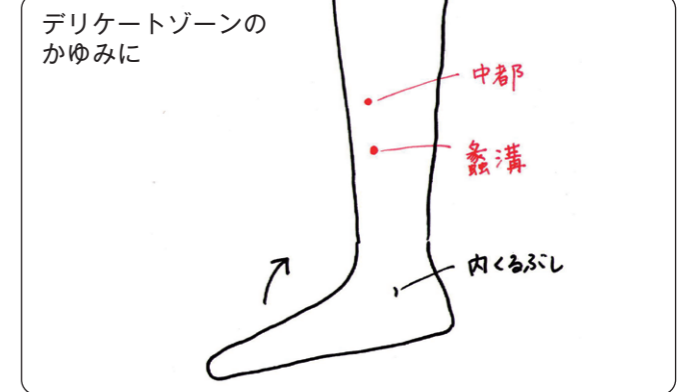
サンゴと聞いてどんなイメージが浮かびますか？沖縄のきれいな海に沈む生き物でしょうか。実は、サンゴ = 食品として身体の中に取り入れることができます。

希少な純度の高い与那国島の化石サンゴを、高熱処理せず、粉碎しただけの「サンゴくん」は、栄養機能性食品です。高熱処理していないので、酸化しておらず、また、殺菌は特殊装置を用いて行われています。化石サンゴは、絶対に治らなと言われていたアトピーが良くなる、糖尿病患者の HbA1c (血中でヘモグロビンにくっついて糖の割合) が低下する、また、骨密度の低下を予防するといったデータもあります。サンゴの主成分であるカルシウムは、インスタント食品、加工食品などで吸収が妨げられるため、食事にも気をつける必要があります。

74 種類もの天然ミネラルを含み、生活習慣病やダイエットにも効果的な「サンゴくん」にご興味のある方は、担当薬剤師までご相談ください。

(1.5g × 18 袋、3,500 円 + 税)

薬剤師 大澤真以



牡丹の種



当帰

はこにわ薬草畑

雑草との戦い夏の陣も落ち着き、当帰の成長はますますです。薬草牡丹は、真黒な種子がいまにも房からこぼれ落ちそうでした。秋に入り雑草は少しずつ勢いが弱まっています。そして畑はだんだんと静かになって行きます。収穫の後は乾燥と当帰の湯もみが待っています。

