

オゾンの除菌効果で安全に過ごせる空間を

藤田医科大学（愛知県）の村田貴之教授（ウイルス・寄生学）らの研究グループが、低濃度オゾンガスが、新型コロナウイルスに対して除菌効果があると明らかにしました。この実験に対して、実際に使用されたのが、今回ご紹介する低濃度オゾン発生器です。

最小最軽量のオゾン除菌脱臭器（幅4.8×奥行4.7×高さ10cm、重量218g）を現在、お店で販売しております。バッテリー搭載で、電源がなくても連続で約5日間使用できます。有効スペースは5㎡以内（約3畳）で、除菌と脱臭効果もあるのでトイレや共有スペース、出張先のホテル、電車や新幹線、介護施設、会社のデスクなどで、安心してご使用できます。お店でも常にこのオゾン発生器を稼働させて、安心してご相談いただける空間をお創りしております。ところで、オゾンガスとは、一体何なのか？安全なのか？気になるところだと思います。オゾンとは、森林や海などの大自然の中で多く存在する気体であり、このオゾンの力により、気持ちのよい澄んだ空気が作り出されています。また、地球の表面にも存在し有害な紫外線を吸収し、私たちを含め自然界を守ってくれています。このように自然界に存在するため、低濃度のオゾンガスは人への影響はないと言われています。

次にどのようにオゾンガスが除菌脱臭をするのかというと、オゾンガスが菌、ウイルス、臭いとくっつくことでそれらを破壊し、オゾン自体は酸素となり安全に空間を除菌脱臭します。このオゾンは、より湿度が高いと効果を発揮すると言われています。これから梅雨に入り、湿度が高くなるタイミングにぜひ、これを取り入れてみませんか。どんな場所でも笑顔が見える安全な空間に戻りますように。ご興味のある方は、担当薬剤師にご相談下さい。

（オゾン除菌脱臭器 税込 ¥19,800）

漢方薬・生薬認定薬剤師 大澤真以



バッテリー搭載の超小型オゾン発生器

INFORMATION



新システム「婦人体温測定、ルナルナメディコ」導入

婦人科体温管理システム「ルナルナメディコ」を導入致しました。これは、相談時にお客様の基礎体温表を、一緒にパソコン上で確認することができるものです。

運動する婦人用電子体温計(3,300円)もご用意しています。ご興味のある方は、担当薬剤師にお申し付けください。

漢方薬・生薬認定薬剤師 大澤真以



薬草当帰の湯もみをしました

スタッフで収穫された当帰の湯もみを行いました。今年はタコ洗い機でスピードアップ。丸二日でほとんど完成し出荷しました。

テレビ朝日歴史番組に出演しました

戦国大名総選挙「徳川家康」の漢方薬を作りました。



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.203

むつごろう&むつみ薬局新聞



おじぎ草とノーベル賞

2017年のノーベル生理学・医学賞は「概日リズムを制御する分子メカニズムの発見」でした。概日リズムは一般的に体内時計ともいいます。研究の一番最初のきっかけは、科学者がおじぎ草を光の当たらない場所に置いたままにしても、昼夜のリズムに合わせて周期的に葉を開閉させていることに気づき、体内時計の存在を考えたことからでした。ホール博士、ロスバシュ博士、ヤング博士の研究により、体内時計の分子メカニズムが明らかになりました。ショウジョウバエで体内時計を制御する遺伝子を特定しました。period 遺伝子から mRNA が作られ(転写)、mRNA から PER タンパク質が作られ(翻訳)されます。細胞質に PER たんぱく質が多くなると、PER たんぱく質は細胞核に入ること、自身が period 遺伝子から mRNA に転写されることを阻害し、PER たんぱく質が作られなくなり細胞質の PER たんぱくが減少します。ヤング博士は PER たんぱく質は、timeless 遺伝子から作られた TIM たんぱく質と結合することで細胞核に入ることができることを発見しました。複合体になることで細胞核に入って、period 遺伝子と timeless 遺伝子の活動を抑えていたのです。朝になると複合体は分解が始まり、それぞれの遺伝子はふたたび活性化して、それぞれのたんぱく質が作られます。ヤング博士は両親から、おじぎ草のことも書かれたダーウィンの本を贈られていたそうです。

エバーフレッシュは夜眠る

エバーフレッシュは夜眠る

むつごろう薬局の店内では、エバーフレッシュという観葉植物を育てています。エバーフレッシュという名前を聞いた時、どうみてもねむの木に見えるのにも思いました。同じマメ科の植物ですが、属が違って、エバーフレッシュは常緑樹、ねむの木は落葉樹だそうです。エバーフレッシュの別名はアカサヤネムノキといい、うすい黄緑色の花が咲いたあと赤いさやをつけるようですが、残念ながらまだ1度も赤いさやを見たことがありません。ねむの木と同様、夜になると眠るように葉が閉じていきます。夜に葉を閉じるのは、葉から水分の蒸発を防ぐためです。水分不足だと葉が閉じたままになります。照明のためかお店が閉まる時には閉じていませんが、長期休暇で閉まったままだったシャッターを開けた朝は葉が閉じたままになっています。急いで水をあげて、エバーフレッシュを眠りから起こします。おじぎ草と葉の形がソックリですね。小学生のころ、家の庭にねむの木が生えていました。おじぎ草と似ているので、小学校の自由研究で「ねむの木とおじぎ草の違い」という研究をしましたが、どのように研究したかは全然覚えていません。

朝日を浴びてから朝食を

哺乳類の体内時計は、脳内の視交叉上核にあることが1980年初頭に発見され、その後時計遺伝子が発見されました。時計遺伝子の解析が進み、全身のどこの細胞も時計遺伝子を持っていることがわかりました。脳にある体内時計は主時計で、朝、光を眼で感じるとリセットできます。主時計が約1日のリズムに調節しているのは、睡眠・覚醒リズム、自律神経系、内分泌ホルモン系、免疫・代謝系などです。全身の細胞にある体内時計は末梢時計と言われ、朝食の炭水化物とたんぱく質でリセットされます。まるでエバーフレッシュのシャッターと水やりみたいですね。さらに、朝食にトリプトファンとビタミンB6が含まれている食べ物を食べると、体内時計のリズムを整えると言われているメラトニンが夜作られ、眠りもよくなりま



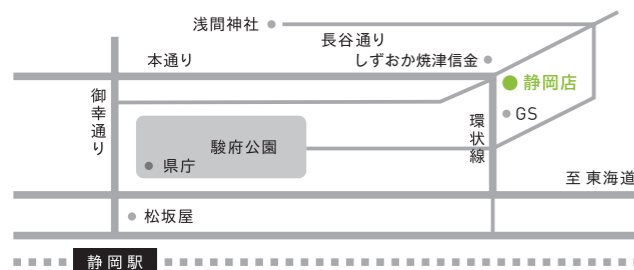
静岡店(むつごろう薬局)

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



す。具体的な食べ物については漢方相談の時にお伝えしますね。

今回は「印堂^{いんどう}」というツボを紹介いたします。実は2年前にも紹介済です。「印堂」は眉間にあります。メラトニンが作られる松果体の高さにあるツボです。ストレスなどがあると、眉間にしわをよせてしまいますよね。下がったメガネの真ん中を中指で上げる方がいますが、あのような感じで、まず5回円を描くようにしてください。そして眉間の5mm下から皮膚を5mm くらい上にずらし 10 秒くらいそのままみてください。肩の力が抜けてきませんか。眩しい時にも眉間にしわがよります。夜は部屋の照明を明るすぎないようにしてみてください。

写真はストックホルム市庁舎の黄金の間です。ノーベル賞の晩餐会が青の間で開かれ、その後舞踏会が黄金の間で開かれます。むつごろう薬局に入る前の6月に撮影しました。

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「気をめぐらす」

先日NHKの番組にて、合気道の師範が、呼吸法についてお話していました。人はいきなり大きな音が近くで鳴ると、ストレスを感じます。しかし、呼吸をゆっくり深く長く行っている時には、同じ状況に出くわした場合でも、ストレス度が減少するというものでした。

私は、それを聞いてすぐに納得しました。なぜかという、同じ経験を日常生活で体験していたからです。その体験とは、親に大声でなにか言われたとき、「うるさいなあ」「わかってるよ」とかなりのストレスを感じます。こんな経験は、私だけではないはずです。しかし、同じ状況にも関わらず、その大きな声を右耳から左耳へ受け流すことができる時があります。(受け流すことがいいことか、悪いことかはわかりませんが、...)それは、ヨガをしている時です。ヨガをしている時、必ず呼吸は深くゆっくりしているからです。

ストレスの根本が取り除けないとしても、自ら回避する術を身につけることはできます。それが、深い呼吸です。

身体をめぐる“気”の通り道

本日も、呼吸を助ける1分ヨガをお伝え致します。身体を動かして、心も身体もストレスを受け流せる環境をつくりましょう。



今回は、背骨をしなやかに動かし、身体に空気の通り道をつくります。空気を通しやすくすると、漢方でいう“気”もめぐりやすくなります。気が上に衝き上がると、頭痛、めまい、動悸などが起こります。このとき漢方では、桂枝+甘草を使います。また、原因不明ののどのつまり、胸のつまりには、蘇葉(紫蘇の葉)や陳皮(みかんの皮)などの気を発散するものを用います。

それでは、身体をゆっくり動かして、背骨の一骨一骨の間にスペースをつくるつもりで行っていきましょう。

まず、準備として、椅子に浅く姿勢よく座ります。手を胸の前で組み、手のひらは自分の方に向けます。

①鼻から息を吸って、手のひらを天井に向け、頭上へ上げ、胸を開きます。

②鼻から息を吐いて、手のひらを自分の方に向け、胸の前に戻し、手の甲を前に押し出すようにして背骨を丸めます。

③息を吸って、手のひら自分のほうに引き戻し、①へ。

①～③を3回繰り返します。吸う息、吐く息は10秒ずつ行います。この10秒が、短いようで長く感じる方がいらっしゃると思います。普段それだけ、呼吸のリズムが速く、深くできていないことに気づかされるでしょう。その場でぜひお試しくださいませ。

漢方薬・生薬認定薬剤師/ヨガインストラクター 大澤真以

生薬の話 「橘皮(キッピ)」

簡単にいうとミカンの皮を乾燥させたものです。ミカン科の常緑小高木、オオベニミカン(大紅蜜柑、福橘)、コベニミカン(余橘、朱橘)、ウンシュウミカンなどの柑橘類の紅熟した果皮です。あまり寒くない地方であれば、ミカンの原種、白輪柑子(しらわこうじ)を植えると良いです。白輪柑子蜜柑は最高級と言われています。橘の字のつくりの喬(いつ)は、2色の縁起の良い雲で、喬雲(いつうん)と呼ばれる雲があり、その意味を持ちます。喬雲は外が赤く内が黄色で煙や霧のようなひろがりを見せ、郁々紛々としています。橘皮も外側が赤く内側が黄色で、これを割るとかぐわしく紛郁としていて、喬雲と似ています。味は辛で、気は温です。柑橘特有の芳香、苦味とわずかに刺激性があります。神農本草経の中では上品(上薬)に分類されます。橘皮と同様にミカンの皮を乾燥して

つくられた生薬に「陳皮」があります。陳皮は橘皮とほぼ同じのものでありますが、元々は、長く保存されたもので陳久品が良いとされたところから付けられて陳皮と呼ばれました。現在は大きな区別は無いように思われます。

橘皮は、健胃薬、胃の働きを整える働きがあります。また嘔吐、咳、痰に効果があります。そこから発展して、しゃっくりにも応用されます。心胸の気分を通じるようにし、滞りを破り、胸の痞えを散じます。橘皮を使用している漢方薬は、釣藤散、茯苓飲(原方)、鶏鳴散加茯苓などがあります。二味の薬徴として、橘皮・生姜の組み合わせは、横隔膜や上腹部の冷えによる緊張からくる吐き気やむかつきを治す作用があります。心胸の気分を通じ、胃を温め、水の逆行をなくして、吐き気がしてムカムカする事や、吐き気はあるが何も吐けない症状、しゃっくり、気の滞りによる手足の冷えを治します。

薬剤師 本間玲子

漢方と稲作文化

最近、書物で日本の稲作文化も中国から伝わり日本の風土や文化に合わせて発展してきた事を知りました。漢方と同じところがあり、とても興味深い内容でした。

漢方とは中国の医学をベースに日本人の体質や風土に合わせて、日本で独自に発展進化したものです。中国古代医学は、気候や風土などの地理的条件の中で発生しました。黄河と揚子江(長江)を境に大別されます。黄河より北は「黄河文化圏」、不毛の乾燥地帯で気候が変化しやすいこともあり、薬になるような植物を求めることは不可能に近かったようです。その為か鍼・灸が発達しました。「黄帝内経」という書物があったと伝わっています。黄河と揚子江の間は「揚子江文化圏」、肥よくの土地で薬草が沢山とれました。中国最古の薬物学書「神農本草経」が書かれました。揚子江より南は「江南文化圏」、高温多湿で急性伝染病が流行りました。その為この文化圏では急性病と慢性病の治療書「傷寒雑病論」ができました。これらの中国医学は遣隋使や遣唐使によって多く日本に伝えられ、長い年月をかけて日本化され、漢方という日本人に適する医学となりました。

中国医学は黄河と揚子江(長江)を境に大別されていましたが、中国の文明もその二つの河を中心に発達したそうです。中国北方は黄河文明。主に畑作が発達し、ダイズを生み出しました。中国南方は長江文明。稲作文化を発達させました。日本へ稲作文化が伝わった経路についてはいくつかの説があるようですが、縄文時代後期から弥生時代にかけて日本に伝わったとされています。農業で得られる穀物の中で特に収穫量が多く、貯蔵もできるイネは人々にとって単に食料としてだけではなく、次第に「富」となっていました。収量が多ければ多いほど「富」は蓄積され、また「富」は奪い合うことにもなります。

こうして農業を行う人々は競い合って農業を発展させ、「富」を蓄積し、強い国作りを行いました。戦国時代でもコメは、偽物かもしれない小判よりも信用されていました。戦国武将

はコメの生産量が増えれば自らの力を強めることができるので、穀倉地帯を巡って争い、土木技術の発達により新たな水田も開発しました。現代まで稲作文化が続いているのは、日本人にとってイネは優れた作物であったからです。漢方も稲作文化も古くに中国から日本に伝えられ、現代まで継承されてきました。この長い歴史を経て、日本独自のものとして発展してきたと思います。

(参考文献:「世界を大きく動かした植物:静岡大学 稲垣栄洋著」
薬剤師 田原牧子



漢方と稲作文化「黄河」



「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。