

## 書籍紹介『不妊治療成功のカギ！夫婦の妊コミ BOOK』

不妊症の患者さんが抱えるストレスは、がんやエイズを宣告された人と同等のレベルとされています。体・心・お金・時間の4つの負担がのしかかる中で、治療方針や計画、費用など、シビアな話し合いを夫婦でしなければいけないため、コミュニケーションのハードルはエベレスト級に上がります。本当は協力したいのに、相手の言い方にカチンときたり、思わずキツク言ってしまったりと、二人の間に大きな溝ができてしまいがちです。そんなときに活用してほしいのが、本書に載っている妊活コミュニケーション＝「妊コミ」です！自分の気持ちを素直にこぼし、相手を受け取れるように話す。これだけで、二人の関係は大きく変わります。自分も相手も大切にコミュニケーションの取り方は、学べば修得できるものです。夫婦で一緒に読める本なので、これをきっかけに「最強のチーム」となって、二人で支え合い、助け合って生きていくためヒントにしてください。著者はむつみ薬局にも通っていた鈴木早苗さんです。鈴木さんはコミュニケーションの講師を17年されており、その経験をもってしても「不妊治療中に夫やまわりの人に素直な気持ちを伝える」というのはとても難しかったそうです。そこで「他にもたくさんの方が悩んでいるに違いない」と会話のコツを「妊コミ」としてまとめ、一冊の本を書き上げました。不妊治療経験者かつコミュニケーションの専門家が書いた本というのは他に類を見ません。巷にあふれる「妊活メソッド」や「不妊治療の基礎」本とは一線を画すオリジナリティです。お悩み事例や具体的なシチュエーションで書かれているセリフシートなど、とても実践的ですぐに使える内容になっています。また、女性の視点だけでなく男性視点にも寄り添っているため、性別問わず違和感なく読むことができます。ぜひ書店やアマゾンでお買い求めください。おすすめします。

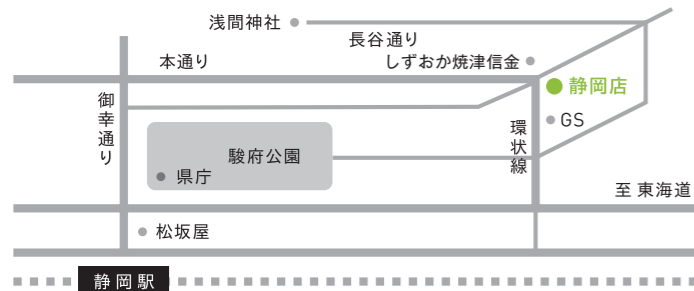


### 「むつごろう健康五ヶ条」

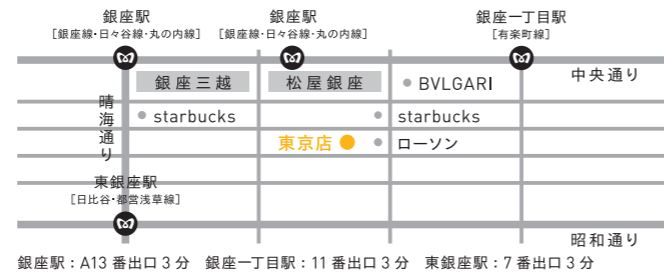
- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。



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.208

むつごろう & むつみ薬局新聞



ものを吐き出すようになっています。人間はアク抜きをすることでワラビを食べることができですが、ワラビは、ビタミンB1を破壊する酵素（チアミナーゼ）を含んでいるので、ていねいにアク抜きをする必要があります。

人類は気候変動があつて新しい土地に行ったとき、今まで食べたことがない食べ物を手当たり次第食べました。苦いものの中には体に害があるものもありますが、人類は、体に良い苦みはおいしいと思うようになり、食欲が促されるように進化しました（情報司令部と言ってもいい眼窩前頭皮質と呼ばれる場所が関係しているそうです）。大人になるとワラビなどの山菜やフキノトウなど苦みがおいしく感じますよね。苦い物には、体内の毒素を出す効果があります。子供のころ苦みをおいしいと思わないのは、体に毒素がたまっていないからとも考えられます。

春になると暖かくなり、新陳代謝があがり冬にたまった体内の悪いものが浮き上がってきます。それを山菜などの苦みが出してくれるので、是非食べてみてください。'つくし'もその一つですね。また、春は耳鳴りの相談が多くなる季節です。浮き上がってきた毒素で血液が汚れ、血の循環が悪くなることで耳鳴りが起こります。

春はその毒素を出すチャンスなので、山菜を食べ、身体を動かし、漢方を飲んで体内の悪いものを外に出してしましましょう。

薬剤師・鍼灸マッサージ師 谷津吉美



## 変わらないものと、変わるもの

皆さんは、いつも変わらない習慣はありますか？私は、自分の身体の変化をすぐに察知するため、その手段としてヨガを使っています。ヨガは、変わらないけど、私の身体は毎日変わります。今日は身体が動く日、今日は腰が痛い日、今日

## 山笑う季節

少しずつ春めいてきましたね。これから、いろいろな花が咲き、鮮やかな新緑に生命力を感じる季節です。山が笑うという言葉、なんてイメージに合った表現なんだろうと思いませんか？遠近法のように、遠くの山より近くで見る緑色が鮮やかなためか、春にドライブすると何種類もの緑色で彩られた山がせまってくる感じがして驚くほどの迫力ですよ。

人間の目のセンサーが光の三原色に対応する赤・緑・青の3種類なので、いろいろな色が見分けることができます。それに対し、鹿などの草食動物は緑と青の2種類のセンサーです。緑と黄色は見分けることができますが、オレンジと緑を見分けにくいそうです。オレンジは人間の目には目立つのですが、鹿からは分けにくいので、猟友会の方はオレンジのベストを着ているのです。新芽を食べるのが好きな鹿ですが、新芽の黄緑は、黄色が強いのによく見つけることができるのでしょうか。鹿は新芽でもワラビはあまり食べないように、苦味物質を蓄えています。動物は反射的に苦い



はがんばれそうな日、毎日の身体と心の変化をヨガではかることができます。

時間がないことを理由に、ヨガをしない日が続くと変化がわからない上に、なんだか毎日重だるい気がします。ヨガは、毎日の健康管理とともに、健康維持もしてくれているのだと実感します。

ヨガの中には、ラジオ体操のような、決まった動きを行う「太陽礼拝」と呼ばれるものがあります。ラジオ体操と違う点は、呼吸とともに動くことです。足や腕だけではなく、呼吸をすることで肋骨が動き、肋骨とつながる背骨の筋肉まで動かされるので、身体の隅々までほぐしていきます。

私は、漢方を学ぶ中で気づいたことがあります。忙しい日が続いたり、ストレスがあつたりすると肋骨の下が硬くなることです。漢方の相談中に、肋骨の下に指をいれ、胸の方に向かって押してくださいといわれたことはありませんか。これを行うと、いつもスッと入る指が入らず、痛みのような押されたくない感じがします。これを漢方では、「胸脇苦満(きょうきょうくまん)」といいます。この状態になるとすぐに柴胡桂枝湯を飲み始めます。すると、身体の重だるさがとれて、楽になるのがわかります。もしかすると、慌ただしさから深呼吸をすることを忘れ、肋骨が動かず、腹部が硬くなってしまったのかもしれない。

身体の変化にも気づけるように、変わらない習慣をもち、変わるものに気づくことが自分の健康を維持するために、大切なことです。ヨガで行う「太陽礼拝」を行いたい方は、相談時、担当薬剤師にお話してください。一緒に行う太陽礼拝の動画をQRコードでお渡しします。

朝一回深呼吸をする、ラジオ体操をしてみる、伸びをする、散歩する、なんでもいいので、1つ変わらない習慣をみつけてみてください。

漢方薬・生薬認定薬剤師 /  
ヨガインストラクター 大澤真以



## 天然色素 クチナシの実

初夏に咲くクチナシの花は香りがよく、白くて可愛い花ですが、クチナシの実も古くから色素や漢方薬として使われていました。

おせち料理の栗きんとんは栗の皮を剥いて茹でるときにクチナシの実と一緒に入れると実から色素が出て、とても鮮やかな黄色に仕上がります。見た目もよく食欲をそそられます。この黄色の色素はクロシンといい、にんじんや緑黄色野菜に多く含まれる色素β-カロテンと同じカロチノイドの仲間です。野菜の色素は色によって効能は違いますが、体に良い作用をされると考えられています。

漢方薬にも染物にもクチナシの実は古くから利用されてきました。

クチナシで染めた色を梔子色といい、梔子色の布は十二単にも使われていたそうです。

漢方ではクチナシの成熟果実を乾燥したものを山梔子(さんしし)といいます。消炎、鎮静、精神安定作用があり、漢方薬として現在でもよく使われています。

薬剤師 田原牧子



## 自然と健康が守られる「絹と炭」の温活グッズ

いろいろな所で、耳にするようになったこの言葉。“SDGs” “サステナブル” “持続可能な社会” なんだかとても規模が大きすぎて、他人事のように思えたり、何をしたらいいのかかわからないという方が多いのではないのでしょうか。これは、他人事でも、大規模な話でもありません。

家族が、子供が、自分が、どんな将来を過ごすのがいいだろうか？今の生活を持続していいのか？むしろ、持続できるのだろうか？そう思ったときに、では、「どうやったらよりよくなるか？」皆が考えて、自ら行動することがサステナブルな行動です。まずは、今購入しようとしているものを、自然界が無理なく生み出しているものに変えてみることから始めてみるといいかと思います。

そこで、今回、自然も健康も守られる温活グッズを紹介していきたいです。静岡県産の炭を使った靴下、レッグウォーマー、腹巻スパッツです。生地は、絹とセラミック炭(静岡県の間伐材とミネラルたっぷりの粘土を混ぜて炭化したもの)を主に使っています。炭には、ほどよい温かさが持続する遠赤外線効果、脱臭効果、湿度を調節する調湿効果があります。使用してみると、生地はふんわりやさしく、しっかり



フィットするのに軽いつけ心地、そしてチクチクしないのでとても快適に過ごせました。靴下(23-26cm)は、しっかり厚みがあるのに、蒸れないことにも驚きました。レッグウォーマーは、室内と移動中では脱しやすく、体温の調節がしやすいひざ下~足首までのものです。腹巻スパッツ(フリーサイズ、胸下~膝上まで)は、糸から直接つくる無縫製ですので、縫い目がなく、肌に負担がかかりません。

寒い冬は外から冷え、暖かくなってくると、薄着になり、冷たい飲食で自然と中から冷えてきます。実は、一年中温活する必要があります。今からでも、間に合います。ぜひ、絹と静岡県産の炭を使った温活グッズで、サステナブルな活動にご参加ください。

漢方薬・生薬認定薬剤師 大澤真以



天然色素 クチナシの実

絹と炭の靴下 ¥2,200、絹と炭のレッグウォーマー ¥2,200、絹と炭の腹巻スパッツ ¥6,930 (すべて税込)  
色はピンクとグレー、腹巻スパッツはグレーのみ

## INFORMATION



### 臨時休業のお知らせ

4/30(土)社員研修のためお休みを頂きます。皆様方には大変ご迷惑をお掛け致しますがどうぞよろしくお願い致します。尚、メールでのご予約、ご注文、ご相談はお休みなしで行っておりますのでお待ちしております。



### ビニール袋有料化のお知らせ

SDGsの取り組みを少しずつ始めています当薬局は、4月より環境負荷低減のためビニール袋を1枚33円とさせていただきます。ご負担をお掛け致しますがどうぞご理解をお願い致します。



### 静岡新聞マイベストプロランキング 6位になりました

薬剤師鍼灸師の谷津吉美が静岡新聞マイベストプロに健康情報を発信しています。この度6位になりました。漢方を中心とした健康のためのコラムを書いていますので、ご興味のある方はご覧ください。

