



MUTSUGORO & no.171 MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

むつごろう&むつみ薬局新聞



新しい風

あけましておめでとうございます。今年も皆様の健康にお役立てできますよう頑張りますので宜しくお願いいたします。

皆様は、新年の目標は立てましたか。私は二つのことを考えています。ひとつは、箱庭薬草畑を少しでも大きく広げること。二つ目は、居合道二段を取る事です。写真が昨年の静岡市居合道大会の写真です。緊張したまなざしをしていますね。結果は聞かないでください。

さて、昨年静岡は、徳川家康公顕彰四百年祭一色の年でした。年男の私は、2回の記念講演と家康公秘伝の漢方「八之字薬」を作るワークショップを依頼され、とても勉強させていただきました。歴史を探究することは、読書と同様に視野を広げてくれます。家康公の座右の書の一つに中国古典の「貞観政要（じょうがんせいよう）」

があります。この書物は遣唐使で有名な唐の時代の二代皇帝、李世民（りせいみん）と側近による政治問答集です。家康公は世襲の困難を乗り越える参考にしたと言われますが、三百年続いた唐王朝の真髓が書かれています。その中に面白い二文を見つけました。「国を治むると病を養うとは異なるなし」「その身を傷る者は、外物に在らず」。この言葉の意味は、病が快方に向かうときこそ一層気をつけろ。自分の身をおかしくするのは、外からのものではなく、むしろ自分の内から生じるものであると。漢方の医学書でも同じことが書かれています。風邪の治りたてに養生を怠り、お腹が空いたとって食べ過ぎたり油物を取りすぎたりすると、消化のほうに力が費やされ、風邪を治しきれず反って長引かせてしまう。また、いくら大変な状況に陥ったとしても、一時じっと我慢して過ぎ去るを待てば大したことはないのに、心が乱れて気持ちが悪くなってしまふと病気になってしまうと。この教訓は健康面だけではなく全てのことに繋がってくると言えます。この先十年、私たちは今まで経験したことがない難しい時代になっていくと思います。そのためにも、皆でこれから新しい道を切り開く為の礎を作っていかなければならないと思うのです。東洋医学もしかり、そのヒントが昔の書物に隠されているのかもしれませんが。

年始早々難しい話になりましてすいません。今年一年皆様にとって、新しい爽やかな風が吹く年になりますよう心からお祈りいたしております。

本年も宜しくお願いいたします。

申と伸と神

あけましておめでとうございます。今年は申年ということで申という字が入っている「申脈（しんみゃく）」というツボを紹介します。「申脈」の申は伸と同義。脈は血脈、筋脈のこと。筋を伸長し、腰の動きを滑らかにします。「申脈」は太陽膀胱経という経絡のツボです。経絡は臓腑と表裏一体で、五臓六腑が幹、経絡が枝葉にたとえられます。「申脈」は膀胱と密接な関係にある膀胱経のツボなのです。12の臓腑（五臓と心包と六腑）に対応する12本の経絡は正経と言います。

経絡には12の正経の他に8の奇経があります。奇経は臓腑とは関係なく正経の流れを調節します。正経を川の流れとします。正経があふれると奇経に流入し、奇経が放水路のような働きをします。正経と奇経が交わる場所は八宗穴や八脈交会穴とも言われます。「申脈」は陽蹻脈という奇経と膀胱経が交差するところなので、八宗穴の1つでもあります。

八宗穴は手首付近に4つあり、足首付近にも4つあります。八宗穴は奇経全体および正経も支配します。八宗穴は単独でも著効を示しますが、上下1組ずつ組み合わせて用いると、さらに効果的です。八宗穴は8個あるので、4組の組み合わせがあります。「申脈」（陽蹻脈）とのセットは「後谿（こうけい）」（督脈）です。「後谿」は太陽小腸経のツボです。「申脈-後谿」の組み合わせで、膀胱経・小腸経が治療され、さらに陽蹻脈と督脈を線でつないだ間のエリアを治療することができます。痙攣、精神異常、脊髄空洞症、腰痛、腰椎捻挫、下肢麻痺などに使われます。実は鼻にも使えるのですが、大まかには体の側面をのぞいた後面に自発痛や圧痛があれば、是非刺激してみてください。

神にも申という字が入っていますね。神がついたツボはたくさんありますが、1つだけ。「神闕（しんけつ）」というツボはおへそです。むつごろう新聞164号で紹介したおへそに塩灸もよろしければお試しください。

「申脈」足の外くるぶしの下のかぼみにあります。

「後谿」手を握ると小指側に手相でいう感情線のしわの端にあります。

イラストでは同じ方のツボを書いています。交差して使うほうが効果的です。

沢瀉（たくしゃ）

タクシャはサジモダカという植物の根茎で、アジア以外にもヨーロッパ、アフリカなど世界各地で生産される生薬です。

茎から伸びた葉は細く、先端部分は丸く広がり、まさにスプーンのような形状をしています。夏には一見かすみ草のような白い小花を咲かせ、土の中では里芋の様な根茎がどっしりと植物をささえています。

名前の由来は、水の流れを良くする働き（潤沢）からきています。

めまいや冷え、胃腸炎などを抱えている患者様の多くは、体の中に余分な水を溜め込みやすい体質のため、タクシャの含まれた漢方薬で水を排出されると体調がよくなります。又、最近の研究ではコレステロール・血糖・血圧を下げる働きが判ってきました。

脂肪肝のねずみにタクシャを与えたところ、脂肪の蓄積が改善されたという報告もあります。この薬草は、テレビ番組で紹介されて有名になった五苓散や婦人科によく使われる当帰芍薬散などに配合されています。

花粉症

ついに2016年が始まりました。今年1年は、どのような年になるのでしょうか。期待と不安の幕開けです。新学期が始まると少し落ち着いていたインフルエンザやノロウイルスが再び猛威をふるいだし、来月には花粉も飛び始め憂鬱な季節がやってきます。3人に1人は花粉症と言われる時代ですが、耳鼻科に行くと色々な薬を処方してくれます。その中にはとても良く効く薬が沢山あ

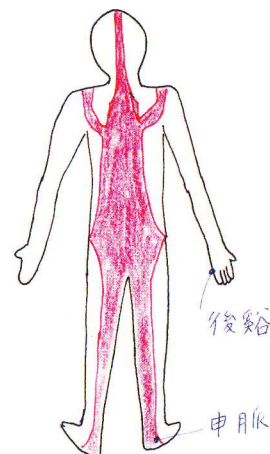
りますが、残念なことに、眠気や口渇が強く現れてしまうことがあります。眠気の少ない薬もありますが、眠気を感じていない人でも集中力に欠けたり、やる気が出ないなどの「隠れ眠気」が現れているケースが実は結構あります。本人が気づかないため事故につながる場合もあります。

漢方はそういう心配がないので花粉症のコントロールに適していると思います。良く使われる小青竜湯の他に体質によっては葛根湯や香蘇散が効果的な場合もあります。

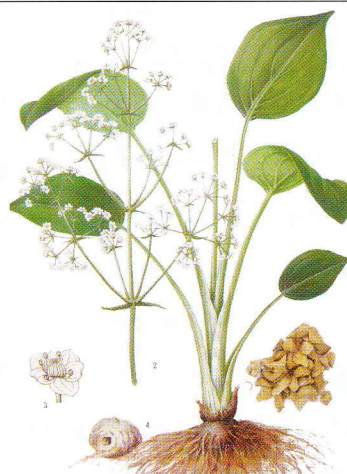
- ① 40 代のやや赤ら顔の女性は、花粉による鼻水、鼻づまりに悩み来局されました。肩こりのひどい方で葛根湯をこの季節服用しコントロールしています。
- ② 同じく 40 代のすらっとした色白の女性はめまいで救急搬送されることがあり、めまいの治療で苓桂朮甘湯（りょうけいじゅつかんとう）を1年近く服用して治療しましたが、同時に長く患っていた花粉症も改善し、シーズン中にマスクをする程度でコントロールできるようになり体質改善に成功しました。
- ③ 50 代の華奢な女性は、通常量の薬では眠気が強く、コントロール不良で相談にみえました。香蘇散を朝1回服用するようになり花粉症はもちろん、気分が晴れ、体が軽くなったと喜び、サプリメントの様な感覚で体調管理に愛用して頂いています。

女性は意外と自分のことを後回しにしてしまうことがあります。主婦が寝込むとたちまち家事が滞ってしまいます。家族も心配します。自分の健康は家族の健康です。自分のメンテナンスもお忘れなく。

申と伸と神



沢瀉



花粉症

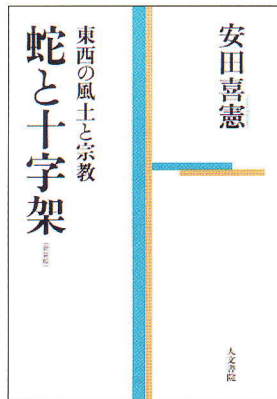


はこにわ薬草畑

皆さんこんにちは。昨年より清水港が一望できる山の上に箱庭サイズの薬草畑をはじめました。芍薬、牡丹、当帰を植えました。太陽の光を背中に浴びて、土を触っていると不思議と心が落ち着きます。自然は大きな力を与えてくれるのです。これからの時期は土作りです。またお知らせします。お楽しみに。

本の紹介

むつごろう薬局が大変お世話になっております、東北大学特任教授の安田喜憲先生の著書「蛇と十字架」です。安田先生は、富士山や三保の松原といった日本の素晴らしい自然を世界遺産に仕立て上げた第一人者です。私が最も尊敬している方の一人です。内容は、初めは少々難しいのですが、あっという間にその面白さ引き込まれてしまいます。先生は自然の大切さを蛇やしめ縄、竜を使って興味深くお話されています。ぜひご覧ください。

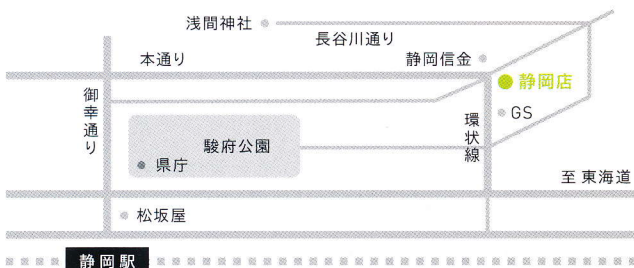


「むつごろう健康五ヶ条」

- 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。



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：10:00～19:00 (土曜のみ18:00まで)
 定休日：日曜日・祝日
 (12/31-1/3, 8/13-15はお休みを頂きます。)
 HP：http://www.mutsugoro.co.jp
 EMAIL：info@mutsumi.co.jp



INFORMATION



「長寿の秘訣漢方にあり」新聞掲載

「長寿の秘訣漢方にあり」との題で、共同通信社より取材を受けました。この記事が中国新聞、信濃毎日新聞、京都新聞、神戸新聞NEXT、大分合同新聞、デイリースポーツ新聞、中日新聞プラス、産経新聞の各新聞社が、掲載していただきました。本当にありがとうございました。これからも引き続き、徳川家康公の秘伝の漢方薬の研究に取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



特別講演

12月6日、藤枝市郷土博物館にて、徳川家康公4百年祭において、特別講演をさせていただきました。多くの方にご来場いただきとても楽しい講演会となりました。市民文化部文化財課学芸員の海野様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

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
 (12/31-1/3, 8/13-15はお休みを頂きます。)
 HP：http://www.ginzamutsumi.com
 EMAIL：info@ginzamutsumi.com

