

人の紹介

今回登場していただくのは、静岡県の画家、柴田先生です。柴田先生は、私が習っています居合道の兄弟子で、いつも親切で真剣な方です。お言葉を頂きましたのでご紹介をさせていただきます。とても自然体で、その考えが漢方療法にもつながるところが多くあります。皆様も是非ご参考にして下さい。

「絵を描くのが好きです。やることがないなあ、と思うと絵をかいたりします。久しぶりに絵をかいたときに自分がにやにやしていたり、ということもありました。そんな風に絵を描くのが好きです。

心と身体はつながっていると思います。好きな絵を余裕をもって描いている時はとても心が健やかで、すいすいと筆が進むものです、ありがたいことに。そんな風に心も体も軽やかだと、描く絵もなんだか優しく、滑らかで、柔らかくなります。そんな絵が描けるとまたいい気持ちになり…。

いつもとは言いませんが、そんな穏やかな正の循環になるところがあります。できることならその時をいつも紡いでいられたら…。そんなことを考えたりしながら、今日も絵を描いています、ぼちぼちと。」



連絡先
TEL : 090-3959-3130
柴田と〜る

INFORMATION



東邦大学薬学部客員講師の辞令

今年も、東邦大学薬学部から、客員講師の辞令を頂きました。今年で9年目となります。今年も引き続き、頑張ってもらいますのでよろしくお願いいたします。薬学部生薬学教室の小池先生をはじめ大学関係者には大変お世話になっております。今年は、小池先生のご推薦で、薬学部、医学部向けの、漢方生薬学の専門書のお手伝いをさせて頂く予定しております。今までの経験を少しでもお役に立てることができれば嬉しく思います。



講演会のお知らせ

今年度2回目となります。徳川家康公から学ぶ漢方健康法の講演です。2016年7月5日(火)13時から15時30分まで。静岡市葵区のアイセル2にて、みり大学の講師をさせていただきます。また、少し先になりますが、9月(静岡市)、11月(藤枝市)を予定しております。HPにてご連絡いたします。



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY
NEWSPAPER

no.174

むつごろう&むつみ薬局新聞

不眠症の治し方

皆さんこんにちは。今年も寝苦しい季節がやってまいりました。睡眠不足は、体力を消耗させ夏風邪の原因にもなります。また、眠りが浅くなると胃酸の分泌が活発となり、夏の終わりには胃腸が弱くなります。秋口にはそれによって自律神経が乱れやすくなります。そこで今回は少しでもよい眠りにつけるように、漢方の知恵を拝借してお話させて頂きたいと思います。難しい漢字が多く出てきますが、最後までお付き合いください。

時代はさかのぼり、中国の後漢の時代。「傷寒論・金匱要略」という大層難しい医学書が作られました。この本は私たちの漢方の流派、古方漢方のバイブルです。この本の持ち主は当時の皇帝でした。この中に「血痺、虚勞の病」があります。血痺とは、血がめぐらざりて滞りて麻痺する病で、虚勞は、体力が衰亡して疲労する病のことです。その中に不眠について書かれた文章があります。

ひどく疲れ切ったものの不眠に酸棗湯

「虚勞、虚煩、眠ルコトヲ得ズ。酸棗湯コレヲ主ル。」

ひどく疲れきって、些細なことが気になって眠れないものを治すと述べています。この漢方薬は、疲れにくく眠ろうと努力しても眠れないときに使います。皆様も疲れすぎて逆に目がさえてしまうといった経験があると思います。この漢方薬の成分ですが、酸棗仁、甘草、知母、茯苓、川芎の五種類から作られています。サネブトナツメの種子(酸棗仁)がリーダーとなって、他の4種類の薬草と力を合わせ、頭に上った血を下降して気持ちを鎮静させ不眠を治します。最近増えている、人間関係からくる不眠や、考えすぎて眠りが浅くなっている方に一度試していただきたい漢方薬です。

のぼせて気があせり心下部分がつかえ出血傾向のもの
不眠に瀉心湯

「心気不足、吐血、衄血スルハ瀉心湯之ヲ主ル。」
「心気がイライラして落ち着かず、眠れないものを治す漢方薬です。血を吐いたり、鼻血が出るのは、頭に血が上る状態がひどいもので、高血圧症、動脈硬化症、脳出血後の後遺症、神経症、胃潰瘍、痔出血、耳鳴り、眼底出血、歯根腫痛、舌炎、皮膚病の方にもよく使われます。成分は、大黄、黄連、黄芩の三種類で、頓服として服用する場合があります。出血がある場合は冷やして服用します。煮詰める漢方を、粉末にしてそのまま飲むものが三黄散です。わが薬局では、薬剤師の谷津が丹精込めて作っています。就寝前にお湯にかき混ぜて服用すると睡眠が深くなります。実は私もときどきこの漢方薬を飲んで寝ることがあります。確かに朝の目覚めが良い気がします。

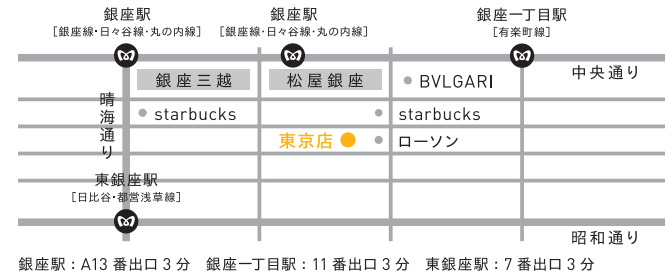
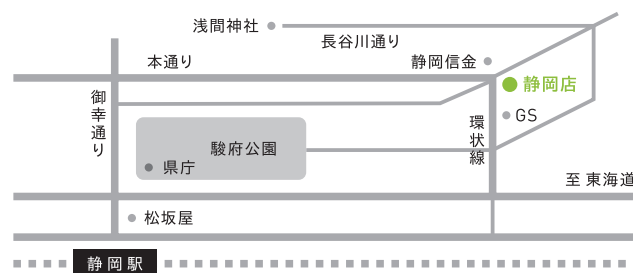
心胸中もだえ苦しむ者の不眠に梔子散湯

「虚煩シテ眠ルコトヲ得ズ。」
乾燥した黒豆納豆と、栗きんとんの色づけで使うくちなしの実で作った、まるでお正月料理の様な漢方薬ですが、味は非常にまずいです。何かしら胸の中が苦しくて眠れず、うつらうつらと眠るのだが、いくらかしないうちに目が覚める。ひどい方では、横になってみたり、ひっくり返してみたり、起き上がってみたり、とにかくじっとしてられない。このような大変辛そうな方に、どうして乾燥納豆とくちなしの実が効くのか、本当に漢方薬は不思議なものです。虚煩とは、身体の中に熱のこもっているもので、その熱を除くのがくちなしの実です。くちなしの実は、漢方の世界では、「山梔子」と呼んで、食道がん、嚥下困難、食道ポリープが消えてしまった方もいるそうです。

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.com



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
銀座埋容会館ビル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



上半身に熱がこもって眠れないものに黄連阿膠湯

「心中煩シテ臥スルコトヲ得ザルモノ黄連阿膠湯之ヲ主ル。」

この漢方薬は、卵黄を溶かして服用します。苦味の成分、黄連、黄芩、芍薬に動物生薬の卵黄とゼラチンが入る、想像しただけでも不味そうな漢方薬です。良薬口に苦し、とは言えども鳥肌が立ちそうです。しかし、漢方薬が合っていますと不思議とすんなり飲めるものです。体を横にしたいほどだるいの、横になると心臓がドキドキして眠ることができない、辛い不眠に使われます。また、疲れやすい方、唇が乾燥しやすい方、皮膚が乾燥するようなアトピー性皮膚炎にも応用されます。

暑さで眠れない上に、のぼせて上半身に熱がこもると不眠が悪化します。養生として、寒涼性の食材で体の熱を冷ますことも大切です。梅、ゴーヤ、トマト、枝豆、おくら、瓜、いんげん、なす、新生姜、らっきょう、寒天などの、旬なものを食べてみてください。また、寝具の麻のシーツは大変気持ちがよく睡眠を深くしてくれます。この時期私の一番のお気に入りです。早寝早起きは、昔ながらの夏の健康法です。漢方薬と養生法をうまく組み合わせて、血めぐりをよくして疲労を取り除くことが不眠の治しかたになります。出来ることから実践してみてください。最後までお読みいただきありがとうございました。

吐いてー、吸ってー

みなさんは「吹き戻し」をご存知ですか？名前は知らなくても、見たら分かる方が多いと思います。口にくわえて息を吹くとスルスルと伸びた後、クルクルと巻きながら戻るおもちゃのことです。先日、淡路島にある吹き戻しの里の方が、ラジオで吹き戻しについていろいろな興味深いお話をされていました。その中で最近ではリハビリに使われているということが印象的でした。高齢者などの呼吸機能が改善するそうです。口すぼめ呼吸（口をすぼめると気道の内圧が上がり、気道が拡がり、息を吐きやすくなる）というのは知っていましたが、吹き戻しを口にくわえると自然に口をすぼめることができますね。辛いイメージがあるリハビリを楽しみながらできるのはとても素晴らしいと思います。吹き戻しには細い金属の線材が入っているのですが、その太さを太くしたり、本数を多くしたり、紙筒を長くすることで、負荷を変えることができます。腹式呼吸のエクササイズ用のものも

通販のカatalogで見たことがあり、今回購入してみました。

自律神経の働きで普段は意識しないで呼吸をすることができますが、自分で意識して呼吸を変えることもできます。緊張した時などは交感神経が働き呼吸が速くなってしまいますが、意識して呼吸をゆっくりにするとリラックスしたときに働く副交感神経に切り替わります。吸う時間の倍の時間、息を吐くようにします。口を少しすぼめると長くしっかり息を吐くことができます。思いっきり吐くと、自然に息が入ってきます。「吸ってー、吐いてー」ではなく、「吐いてー、吸ってー」を意識してください。まず息を吐いて、4秒吸って、息を止めて、8秒かけて息を吐きます。吹き戻しを使うといいのではと思ってみたところ、息を吐ききれず苦しくなっていました。でも吹き戻しを吹いているつもりで、紙筒が伸びて戻ってくるのをイメージしながら呼吸すると、より肩の力が抜けそうです。緊張が強すぎて息をうまく吐くことができない場合、「郗門」を押しながら息を吐いてみてください。私は左の方が楽になるような気がします。両方試して感想を聞かせていただけると嬉しいです。

「郗門」肘のしわから指4本のところ。正しいツボの位置はもっと手首よりです。

写真は今年の夏に行った、淡路島の絵島です。

生薬の話（辛夷・しんい）

早春に白い花をつけるコブシは、とても目をひきます。大きな木のため遠くからも目立ち昔はこの花の開花を目安に農作業が行われていたほどです。

日本では北海道～九州まで分布し、最近では庭木にも利用されているのでご存知の方も多いと思います。集合果がこぶ状で拳に似ているためコブシと呼ばれていますが、中国名では「辛夷」と書きます。

種子をかむと辛いのでこの字があてられているようです。モクレン科の植物なので芳香のあるよく似た花を咲かせます。

開花直前の蕾を干した物には、鎮静・鎮痛・消炎効果があり薬として頭痛・蓄膿症・鼻炎などに利用されています。

辛夷の入った漢方：葛根湯加川キユウ辛夷

辛夷清肺湯など

銀座 TAMARUSAN

東京銀座の素敵なお店、アクセサリショップのTAMARUSAN を薬剤師本間玲子取材させて頂きました。アクセサリは、1つ1つ丁寧な手作業で作られていて素敵なものばかりでした。1番の特徴は、透明感のある樹脂を生かして作っている事です。ガラスではなく樹脂を使用しているので、想像よりも大分軽く身に着けていて負担が少ないです。その樹脂をメインに手描きの絵、ビーズ、フェルト、リボン、金属などを組み合わせて作られます。アクセサリは、かんざし、ピアスやイヤリング、眼鏡チェーン、ネクタイピンなど様々あります。樹脂を重ねているので色合いも立体的で風合いがあり良いですね。写真や画像を見て素敵だなと思いましたが、実物はまたさらに魅力的に感じられました。姉妹でお店を営まれている、今回インタビューさせて頂いたのはお姉さまの田丸由紀子様。アクセサリを作る際には、昆虫からイメージして作る場合もあるそうです。ご実家が小金井で自然があり、毛虫や芋虫の色からもヒントが得られる場合があると仰っていました。自然には、人間に考え付かない色があると…漢方に携わっていると自然の力の偉大さを感じる事があるので胸に刺されました。アクセサリに使用する金属は全てニッケルフリーです。金属アレルギーの大半はニッケルによるものですから、金属アレルギーの方にも優しいアクセサリ店です。現在TAMARUSAN は、銀座店とネットでの販売を行っていますが、9月中旬頃、銀座店は閉店しネット販売のみに移行します。興味のある方、お時間のある方は、閉店前には是非！！お店に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。
<http://www.tamarusan.com/>

INFORMATION

8月13日(土)14日(日)15日(月)はお盆休みの為お休みさせていただきます。

ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

「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。

