

本の紹介 「アトピー・花粉症もスッキリ！ アレルギーは腸から治す」(林 隆博)

この本は、むつごろう薬局が大変お世話になっています西焼津クリニックの林隆博先生の著書です。先生は、1998年「乳児期に善玉菌を十分投与することでアレルギーの大半は発症を予防できる」ということを発見しました。

本の内容

人の免疫細胞の約7割は腸内にあり健康を守っています。しかし、腸内細菌が乱れると免疫が正常に機能しなくなって、アレルギー反応を起こします。アレルギー疾患を根本から治すためには、その原因となる腸に善玉菌を増やし、腸内環境を整えるのが一番の近道です。善玉菌のうち摂取しやすいのは、乳酸菌とビフィズス菌です。市販されている中で自分に合う菌(20種類)の選び方、理想的な摂り方について詳しく解説しています。さらに、プレーベ菌とアシドフィルス菌の投与がアレルギー改善にもっとも効果を発揮するという結論を導き、2010年に商品化した乳酸菌食品「ベストトリム」についても触れています。「ベストトリム」はむつごろう薬局でも扱わせていただいています。

- 第1章 弱った腸がアレルギー体質をつくり出す
- 第2章 アレルギー知らずの強い腸は「善玉菌」でつくられる
- 第3章 腸内の善玉菌をどんどん増やす“乳酸菌”と“ビフィズス菌”
- 第4章 アレルギーの改善にとどまらない“乳酸菌”と“ビフィズス菌”の驚異の力
- 第5章 腸を鍛えればアレルギーと無縁の生活が手に入る



お店にも本がございますので、ご興味がある方は是非ご覧ください。

INFORMATION

NHK・BSプレミアムの「偉人たちの健康診断」にて

去る昨年11/15(水)11/21(火)放映の番組に、ほんの少しだけ手伝いをさせて頂きました。出演はありましたが、いつも取材を通して歴史を学ばせて頂いております。この度は、忍者の食養生「兵糧丸(ひょうろうがん)」についてでした。今までもNHKより数回ほど取材を受け、いつもその内容の深さに驚かされています。歴史上の人物から学ぶ「健康に生きるポイント」がぎゅっと詰まった番組です。今後は是非ご覧ください。



スカイプ相談について

2017年で、私たちの薬局で現在15ヶ国のお客様とスカイプ相談を行っております。南はニュージーランドから、北はフィンランドまで多くの国の方とご相談をさせて頂いております。今年より、営業時間中はスカイプとつながるようにしてありますので、いつでもご連絡をください。(尚、初めてのご相談の方はご予約が必要です)



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.183

むつごろう&むつみ薬局新聞



静岡店スタッフ一同

の健康とは心と身体が調和し常に自然体であること」と書きました。なんとなくその意味はご理解頂けると思いますが、「常に自然体」になることは難しいものです。そこでそのヒントを歴史上の人物に伺ってみました。

有名な「老子」の言葉に「希言は自然なり」、あります。その章を書いてみますね。

希言は自然なり

ひょうふう あざ お ぼう び お
 飄風は朝を終えず、暴雨は日を終えず。たれかこれをなす。
 てんち ひざ あた ひと おい
 天地にして久しきこと能わず、またいわんや人に于てをや。
 ゆえごと したが みち みち おな とく とく おな
 故事に従いて道なれば道に同じくし、得なれば得に同じくし、失なれば失に同じくす。

きげん 希言は自然なり

何を言っているかと言いますと、「言い訳も宣伝もしない、その寡黙さこそ無為自然の道である。激しい風も翌朝にはおさまり、暴雨も一日中は続かない。誰がそれを司っているかという天地である。天地でも不自然を長続きさせることができないのに、まして人間の賢さなど長続きするわけがない。ゆえに「道」があれば「道」に同化し、成功すれば成功したなりに、失敗すれば失敗したなりに対応して動じることはない。」(守谷洋訳参考)

無為自然とは、仕事や生き方に対して、作為や小細工をせず、あるがままに生きていくことです。無理は長続きしないと云っています。皆さま如何ですか。理解はできても、実行するにはハードルは高そうですね。

あけましておめでとうございます。

皆さま、今年のお正月はゆっくり過ごせましたでしょうか。お正月関係なく仕事のかたは、大変お疲れ様でした。また、スタッフ一同、例年より長くお休みを頂き心身ともにリフレッシュさせて頂きました。今年一年、より充実した漢方相談が出来るよう頑張ってお参りますので宜しくお願い致します。

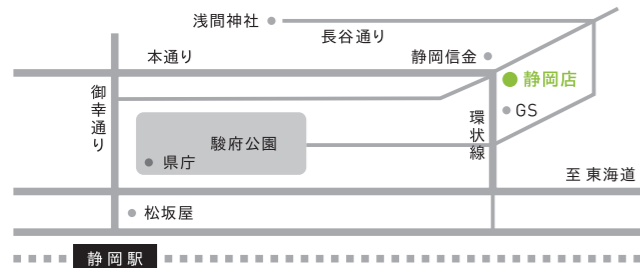
さて、今年は開局25年目の年となります。ここまで長く続けられたのも皆様方のお陰と心から感謝しております。25年前に健康に生きる秘訣を「むつごろう健康五ヶ条」にまとめたことを思い出します。その五番目に「真



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: <http://www.mutsugoro.co.jp>
 EMAIL: info@mutsumi.co.jp



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: <http://www.ginzamutsumi.com>
 EMAIL: info@ginzamutsumi.com



漢方は自然なり

漢方医学は約 2000 年続いてきました。多くの危機を乗り越え、漢方家の偉大な先生たちが今日まで繋いできました。日頃、私たちが風邪に使う「葛根湯」の起源も同じく 2000 年。実はたいへん貴重なものなのです。私達の周りで 2000 年続いているものは、何かご存知ですか。日本で考えますと弥生時代の生活で現代に残っているものですが、あるとしたら本能に近い習慣か、食べる物くらいかもしれません。それではなぜ、漢方薬がそれだけ長く続いてきたのかと言いますと全て自然のものから作られているからなのです。そして何よりも、それぞれに薬草の性格を考えてまるでバランスのよい食事のように無理がない組み合わせになっているからです。余談になりますが漢方薬は、原料の一部に玄米や山芋、果実などの食品が入っていますが、食べ物との違いは、味の美味しさと不味さです。食べ物は栄養を体に入れる為美味しいものを選び、漢方薬は体内の毒素を外に出すために不味ものを選びました。私たちは美味しいものを食べ過ぎた分だけ漢方薬が必要になってきたのかも知れません。

やはり老子の言葉どおり「自然体」は長続きするのですね。

肩の力が抜けてご妊娠した例

35 歳の女性。身長 168 cm、体重 53kg。妊活歴 2 年。この方は国際線客室乗務員で大変神経を使う仕事に就かれていました。今までの人生をお伺いしたところ完璧と思えるぐらいの経歴でした。努力を惜しまず何事にもチャレンジして、いつも前向きでした。それがここに来て初めて努力しても手に入れられない苦しさを知りました。症状は、手足の冷え、疲れやすさ、足のむくみ、目の疲れ、嗅覚が弱い、肩こり、腹痛、既往歴は多嚢胞性卵巣症候群、卵巣嚢腫がありました。漢方相談をする度に、心の中にある誰にも分かってもらえない辛さを話して頂き何度も何度も涙を流されました。漢方を服用して一年が過ぎようとしていた時、少し肩の力が抜けたようで顔の表情も明るくなりました。その一ヶ月後、自然妊娠されました。涙を流す度に肩の力が抜け自然体に近づいたのかもしれ

ません。使った漢方薬は柴胡桂枝乾姜湯と桂枝茯苓丸でした。

不自然さを取り戻すために

今年の干支は皆さまご存知の通り「戌」です。その意味を調べてみると「悟りの境地」とありました。成功すれば成功したなりに、失敗すれば失敗したなりに対応して、肩の力を抜いて自然体を意識してみる、それが実ある一年になる秘訣なのかも知れません。



蒸しタオル

株主優待生活を少しだけしています。ポイントで商品を選べる会社もあり、本命商品で余ったポイントでレンジでチンするアイピローをもらいました。温かいのですが、重みがありそれが気になりました。約 160g あります。眼にも少し重みがかかります。鍼灸学校で習った、アシュネル反射を思い出しました。それは眼球を圧迫すると、心拍数が減少するというものです。眼神経（三叉神経の第 1 枝）を介して、延髄の副交感神経が刺激され迷走神経を介して心臓に反応が起こります。副交感神経は自律神経のうちリラックスしているときに働く神経です。緊

張して心拍数が多くなってドキドキしている時には交感神経が働いているので、まぶたの上から眼を軽く押さえると落ち着きます。女性の方はかえって気持ち悪くなってしまふかもしれないので、生理中などはやらないようにしてください。

以前買ったのですが、思ったより気持ちよくなかったので、そのままになっていた開封すると蒸気が出るアイマスクを使ってみました。注意書きにアイマスクの上から目を押さえないでくださいとあります。目でなければ押さえてもよかったです。眼球には当たらないよう、手の平の中央をくぼませ、押さえてみました。端から蒸気が逃げにくくなるのか、とても温かくて気持ちよかったです。少し手間はかかりますが、濡らしてしぼったタオルをラップなどできると、レンジで 1 分くらい温めると蒸しタオルができます。タオルを広げながら熱過ぎないか手の平で確認してから、顔に乗せます。目の部分だけでもいいですが、蒸しタオルならば顔全体に乗せて、手の平で押さえていくととても気持ちいいです。

顔には 14 経絡のうち 8 つの経絡が通っているので、顔だけでなく体も楽になります。この記事のことを考えていたら、蒸しタオルのあとに化粧水をつけるという CM が流れました。蒸しタオルは美容にもいいですね。



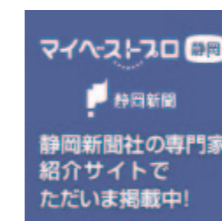
かぜに自家製漢方風邪薬



富士宮の小坂様より頂きました、無農薬野菜

INFORMATION

専門家紹介サイト **マイベストプロ**
静岡新聞社マイベストプロにて、専門家紹介サイトにてご紹介を頂いております。
詳しくは、HPの<http://mbp-shizuoka.com/>をご覧ください。



「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。



無農薬薬草「当帰の花」

はこにわ薬草畑

昨年の薬草畑は不思議な事が起こりました。11 月下旬にも関わらず 7 月に花開く「当帰の花」は咲いていました。これも自然界の変化なのでしょう、それともたまたまでしょうか。何か理由があるはずですが、さて、今年の畑は少し賑やかになるかも知れません。東邦大学小池教授にお願いして 5、6 種類の新しい生薬を実験的に無農薬で栽培してみる計画でいます。また、その情報は随時ホームページで載せていきますので、ご興味があるかたはご覧ください。