

しぎやくさん
当薬局オリジナル手作り漢方薬 「四逆散」

これは、三島柴胡が中心となっている漢方薬です。静岡県の三島がブランド名として付けられています。昔は良質品が採れた場所でしたが、今では流通が有りません。私達薬局でも以前無農薬栽培で 100 坪ほど柴胡作りに挑戦したのですが、繊細な植物で断念しました。漢方薬では、この柴胡、無くてはならない大切な生薬です。特に自律神経の症状を改善させる効果があり、現代人をはじめとしてこの漢方薬です。気難しくて、気持ちが沈み、くすぐったがりの方の胃炎、不安感、手足の冷えには効果があります。また、お正月で疲れた胃を治してくれます。



「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。

INFORMATION

・「漢方音楽」が販売されました

作曲家小松さんとむつごろう・むつみ薬局とで、より漢方薬を効かせ易くする「環境音楽」を作りました。2,000円(税抜)で販売しています。iTunes Storeでもお求めいただけます。是非ご興味のある方は聞いて下さい。



・1/7発売 InRedにて妊活の特集にてむつみ薬局、むつごろう薬局を掲載頂く予定です。



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.189

むつごろう&むつみ薬局新聞



(薬草畑の朝の風景)

入るもの」についてお話しさせていただきます。
私の漢方の師匠、田畑隆一郎博士が作りました「温成治病十五訓」というものがあります。病気を治すものが弁えなければならない教えを書いた十五の教訓です。その五つ目に次の事が書かれています。
「汗、大小便、渴、女性の生理など、出るものと、入るものを、よく把むべきこと」

病気を治すために大切なものは、お客様の体質と漢方薬の相性をいかに合わせられるかです。そのため、`出るもの`の汗、大小便、生理と`入るもの`の渴(水分)をしっかり確認しないと治るものも治りません。例えば風邪の始まりに使う葛根湯という漢方薬がありますが、汗が出ているときに使いますと汗が止まらなくなり脱水症状になってしまいます。風邪の引きはじめに便が出にくいと言って、下す漢方薬を使いますと下痢が止まらなくなる場合があります。このような時は桂枝湯と言う漢方薬を使います。桂枝湯は、妊娠中の風邪にもよく使われます。又、生理前に風邪のような症状をうったえる方がいますが、これは生理が来ない為に体内に熱がこもり起こることで、汗を出して治していく葛根湯では効きません。小柴胡湯という漢方薬を使って内の熱(血熱)を冷ますと生理(出るもの)がきて、熱が下がります。

出るものと、入るもの

あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

お正月は、いかがお過ごしでしょうか。仕事の方はお疲れ様です。私達もいつもより長いお休みを頂きリフレッシュさせて頂きました。ありがとうございます。

今年は、大きなイベントがありますね。5月に新元号となり、9月にはラグビー W 杯が日本で開催されます。ラグビーファン(最近ですが)の私にとってとてもワクワクする年になりそうです。この新聞がお手元に届くころは、帝京大学が前人未達の大学ラグビー 10 連覇に輝いているかもしれません。お正月は見逃せません。さて、おしゃべりもそのぐらにして、本題の「出るものと、

出るものが出なくなった時

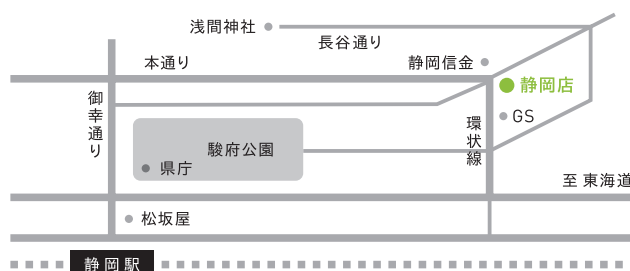
私事ですが、お正月に餅を食べ過ぎて便秘になる事がよくあります。お餅だけではなくお節料理や美味しい物の食べ過ぎで`入るもの`が多くなります。又、気温も下がりますので新陳代謝が下がり、`出るもの`が少なくな



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



ります。いつも体重増加に悩まされてしまいます。出るものが出なくなると体に老廃物が溜まり、大便の溜まり過ぎ（便秘）は大腸ガン、糖分でしたらアレルギー性鼻炎や糖尿病、油は脂肪肝と病気の原因に繋がります。アルツハイマーの原因も脳の老廃物（アミロイドベータ）が溜まりすぎると起こります。

`出るもの`とは、体内から外に出るもので、汗、大小便、生理を言いますが、加えて`涙`があります。ドライアイもそうですが、感情の事を言います。特に現代のように熟成化社会では複雑な世の中となり、あまり感情を外に出しにくくなっています。涙が出ない世の中は感動も少なく、冷たく静かな人が増えます。ただ人間はそれほど強い存在ではありませんから、突然大きな事件を起こしてしまう方が増えています。自律神経の病気だけでなく、不妊症や婦人科の病気も涙を流せない事が原因となっている場合も多いと考えます。

現代人を悩ます「アレルギー」

私が住んでいる静岡では年が開けると花粉症が始まります。最近頃にくしゃみや目の痒みをうったえる方が増えています。田舎育ちの私でさえこの数年くしゃみが増えています。アレルギーはなぜ起こるのでしょうか。そもそもアレルギーとは過剰反応です。体中に溜まった悪い物を外に出そうとする自己防衛反応だと考えています。かゆみを起こして、くしゃみをさせたり、目をかかせたりするすると粘膜が破れて体液が出てきます。その体液から毒素が出て行くのです。又逆に甘いものを取り過ぎると体の中に毒素が溜まりやすくなります。

部屋をキレイにする事はまず捨てることから

少し脱線しますが、ある本に部屋が片付けられない人は、物を捨てられない方が多いと書いてありました。なるほど、と納得しました。私の師匠の家の中はとてもキレイですが、確かに物がありません。またアップルのスティーブジョブズさんの部屋は、真っ白な壁の中に白いテーブルが一つあるだけと聞いています。お二人に共通して言える事はとてもクリエイティブであることです。「必要最低限のものを買い、要らないものや使わないものを捨てる」

この事は頭がスッキリして、健康にも繋がるかもしれません。まるで仙人の境地ですが、彼の有名な`老子`の思想にもこの事が書かれています。

気持ちを出す、感情を入れ過ぎないこと

東洋医学の考え方に`気・血・水`という考えがあります。もう皆様はご存知だと思いますが、この中で一番大切な要素が、気の働きです。病は気からと言われるように、健康になるにはしっかりした気持ちを持つ事が重要です。その為には相手に対して気持ちを出していく事が大切です。ただ、感情を入れすぎない事です。一方的で独りよがりの感情は反って自他共に不快感しか残りません。相手の立場に立って考えて見ると、考え方にバランスが出てくると思います。これが健康の秘訣と考えます。

入れる栄養剤、出す漢方薬

現代人は食事だけで飽き足らずより栄養素を求めて栄養剤に走ります。一時的は栄養が取れて元気になりますが、長く続けていると効かなくなったり、余計に疲れる場合があります。それは、腸から栄養を吸収する力が怠けてしまうからなのです。過保護にすると反ってその子を駄目にしてしまうのと同じです。それに代わり厳しい親の役割が漢方薬なのです。まずくて飲むのが辛いです。毒素や過剰な栄養を外に出して正常化して行きます。漢方薬をビタミン剤と勘違いしている方がいますが、考え方はその逆でデトックスしていくのです。

漢方薬はデトックス

お話が長くなりましてすいません。今年はどうな年になるのでしょうか。平成も終わりになりますが少し皆の心が落ち着く世の中になって欲しいものです。地下に溜まったマグマが吹き出した後は安定した世の中になります。人間の体も同じです。体の中に溜まった悪いものを漢方薬で`出しきり`、部屋を片付け、良い風を`入れる`事は健康への近道です。

新しい時代の幕開けを楽しみに待ちたいと思います。

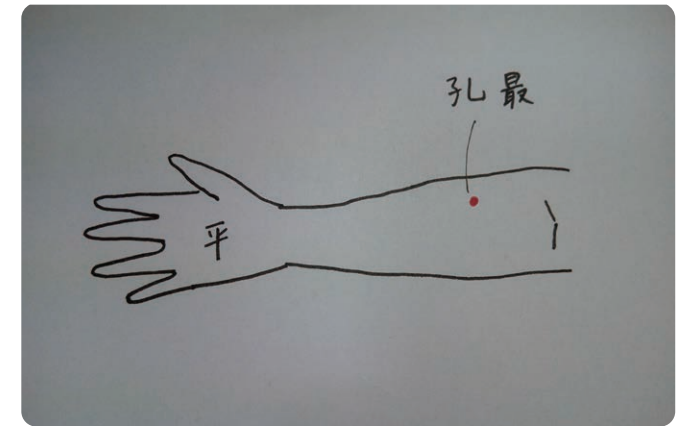
薬剤師 鈴木寛彦

亥と咳と核

2019年の干支は己亥（つちのとい…土の弟・い）です。甲子（きのえね…木の兄・ね）が干支の1番目で、己亥は36番目です。つちのとは、十干のうちの6番目ですが、木火土（もっかど）と3番目で、亥は十二支の最後なので、3×12で36となります。亥年は干支の何番目が計算するのに、12の倍数になるので分かりやすいですね。この干支の番号は占いなどに出てきます。占いでは生まれた年ではなく生まれた日の干支によるものが多いです。表から自分が生まれた年と月が交差している数字を見つけ、それに生まれた日にちを足すことが多いと思います。それによって生まれた日の干支が分かります。一桁だけを見る時は、十干だけを見ています。足した数が61以上の場合、60を引くときは干支を見ています。動物占いなどは十干と十二支から出される十二運というものが12の動物になるようです。以前カルチャースクールで占いを習ったことがありました。今年は眠っているテキストを引っ張り出して、読んでみようと思います。

亥という字が含まれているツボは残念ながらありません。亥が含まれる漢字は刻・核・咳などがありますね。昨年の1月には子午治療という、時刻による治療の話をしたので、今回は咳のツボの話です。静かな場所などで、咳を止めたいときに押してみてください。手の太陰肺経の郄穴である「孔最（こうさい）」というツボです。郄穴は急性疾患と急性疼痛を主治します。咳嗽、喘息にはさらに膻中を組み合わせると効果的です。そして痔にもいいツボです。いぼ痔は痔核とも言いますね。2年ほど前に買った本に、通竅（孔を通すことに）効果のある経穴と説明されていると書いてありました。肛門を孔と考えていいのなら、卵管や耳管・鼻涙管などの閉塞にも

効果が期待できるのかもしれませんが。実は先日、母が鼻涙管の閉塞の処置を受けたばかりでした。記事を書いている今日考えたことなので、試すことができなくて残念でした。



薬剤師・鍼灸師 谷津吉美

INFORMATION

年始は、1月5日(土)から営業致します

緊急連絡は、メールにて受け付けております。お電話が必要な場合は、お電話番号もお送りください

静岡店 : info@mutsugoro.co.jp
東京店(むつみ薬局): info@ginzamutsumi.com



(ノルウェーの冬)

はこにわ薬草畑

畑の芸術作品ができました。この写真は当帰とうきの茎の部分がかれたものです。生命の役割を終えて畑に横たわっていたものです。沢山の種を作ってくれました。今年は、当帰の苗づくりが始まりました。一級品の和当帰の種を使い、良い苗を作っていきます。当帰は身体と心を温めてくれる漢方薬ではとても大切な生薬です。



(当帰の茎)



(当帰の花)