

商品の紹介 「インカインチ プロテインパウダー」

インカインチプロテインは、たんぱく質だけでなく、亜鉛、鉄分、マグネシウム等のミネラル、ビタミン群、オメガ3脂肪酸、食物繊維などマルチ栄養素を摂取できます。甘味料や香料等添加物不使用の純植物性プロテインです。必須アミノ酸が豊富でかつバランスが良く、グリシン、アスパラギン酸、グルタミン酸なども含めアミノ酸組成に優れた植物性のたんぱく質を約 60%(100g 中 60g) 含んでいます。きな粉のような香りや甘みがしてとても飲みやすいです。スプーン1杯のプロテインを、ヨーグルトやシリアル、季節の果物にそのままかけたり、ドリンク、スムージー、スープ、味噌汁に混ぜてお召し上がり下さい。普段の食事に盛り込むことで無理なくたんぱく質の摂取量を底上げすることができます。添加物不使用、甘味料も使っていないナチュラルな食品です。どなたも安心してお召し上がり頂けます。



Q. サルコペニア (加齢による筋肉の減少) について教えてください。

人の筋肉は45歳ころから徐々に減少し始め、高齢者では1年間に5%もの筋肉が減少することもあります。体を支える筋肉の減少は、転倒から骨折→寝たきり→要介護の原因となるため、高齢者の健康寿命の延長や要介護予防の観点から、良質なたんぱく質の摂取が重視されています。インカインチプロテインには、タンパク質が60%も含まれている上、きな粉を連想させる香ばしい風味と自然な甘みや旨みがあるため食べやすく、また微粉のため飲みやすく、無理なく続けることができます。工夫次第で様々なお料理に活用できるので、日々の食事のタンパク質強化やサルコペニア対策にもご利用頂けます。

INFORMATION



薬剤師鈴木が研修のためお休みを頂きます
3月26日から31日まで、良質生薬栽培研修のためお休みを頂きます。ご迷惑をおかけいたしました申し訳ございません。よろしくお願いいたします。



主婦の友 赤ちゃんが欲しい クリニックガイド 2020 に掲載
妊活と治療のココが知りたい、Q&Aのコーナーにて(P92,93)ストレスと妊娠についてのコラムを書かせていただきました。



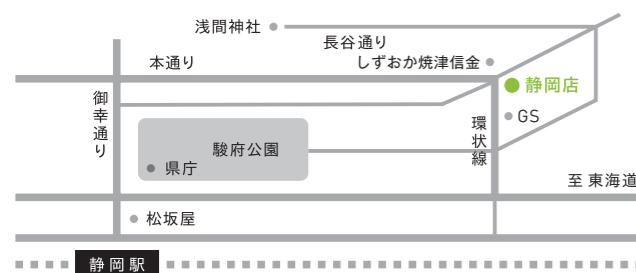
マガジン社 NHK プレミアム 「偉人たちの健康診断」に掲載
徳川家康のコーナーにて(P36-39)健康専門家としてご紹介頂きました。



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.com
Facebook: <https://www.facebook.com/mutsugoro6256>



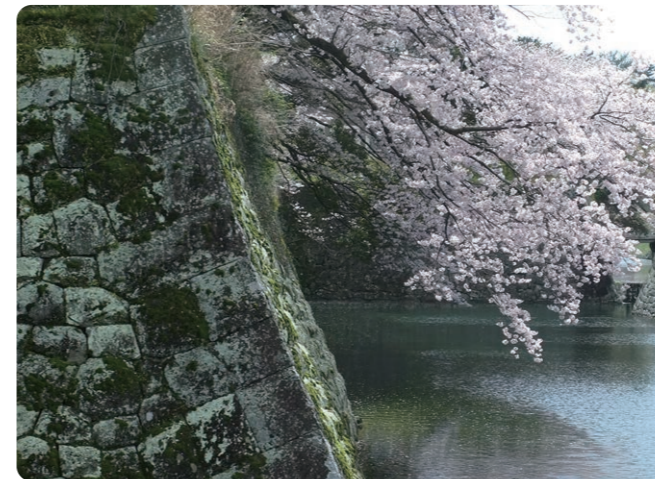
東京店 (不妊治療専門薬局むつみ薬局)
所在地: 〒104-0061 東京都中央区銀座 3-8-17
銀座理容会館ビル2F
TEL・FAX: 03-(3563)-6238
営業時間: 10:00~19:00 (予約制)
営業日: 火曜日・土曜日
HP: <https://www.ginzamutsumi.com>
EMAIL: info@ginzamutsumi.com



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.196

むつごろう&むつみ薬局新聞



北の方角を守る獣神「玄武」

徳川家康公は、幼少の頃より現静岡市の中心に住んでいました。そして家康公が築いた駿府城は、駿河国の府中(政治を執り行う場所)よりその名称が付けられました。その駿府城の北の方角に薬草園があり、4300坪という広大な敷地でした。現在は、静岡信用金庫長谷通り支店の前に「駿府薬草園跡」の石碑が建っています。

なぜその場所に薬草園を作ったのか?賢人家康公のやる事全てに裏付けがあるのです。到底及ばない私の頭で必死に探究してみました。

私達の常識から「北」の方角はあまり良い印象がありません。それは、北の方角は日陰で冷えるイメージがあるからです。もちろん、迷信的なものですが、北風の寒さは北の方角からやってきます。当時の医学もまだ迷信的な要素があり北風に乗ってインフルエンザなどの悪性熱性疾患(漢方医学ではこれを中風の病と言います)がやって来ると思っていたのでしょうか。今で言うコロナウイルスです。対応する薬が見つからず、その方角に薬草を植えることによって防御できると考えたのではないのでしょうか。

また、北の方角を古代中国では玄武と言っていました。因みに南を朱雀、東を青龍、西を白虎と言います。日本の有名なキトラ古墳の壁画にもあります四方を守る獣神の一つ玄武は、硬い甲羅を持つ蛇が描かれています。防御する力が強い神様

家康公の健康法その3 「なぜ家康公は漢方薬草園を作ったのか？」

皆さんこんにちは

巷では日々コロナウイルスの恐怖が増して来ています。少しでも早い収束を願っております。お客様によく予防的な漢方薬がないかと聞かれる事が多くなりました。真武湯、麻黄湯、桂枝加厚朴杏仁湯、麻黄附子細辛湯、そして牛黄を用意しております。どうぞ担当薬剤師にご相談ください。

さて、今回のお話は、家康公の脳の中に入り込んで、考え方の核心に迫ってまいります。そこには薬草園を作った真の目的が隠されていたのです。

なのでしょうか？

余談にはなりますが、駿府城外堀を清掃していましたら、大蛇のような蛇と出くわした経験があります。また外堀にはいっぱい亀が住んでいます。この地に、北を守る獣神「玄武」は居るのかも知れませんが。

玄武は真武とも言い、その名の「真武湯」は漢方薬の中ではよく体を温め、体力が落ちたこじれたウィルス性疾患にも使われ、功を奏します。もちろん予防にも使われます。漢方薬の中でも「玄武」は冷えから身を守る神薬と言ってもよいのではないのでしょうか。

駿府薬草園の生薬

後に阿部正信が著した「^{すんごくざっし}駿國雜志」によりますと、家康公は静岡市内に薬草園の「^{おんやくえん}御薬園」を二箇所もっていました。その一つが、駿府城外堀付近で、一つが久能山下とあります。まず駿府城付近では、住所が安倍郡北安東村（俗に^{あきやしき}明屋敷と云う）にあり、初瀬山長谷寺の隣にあり、約 4373 坪で四方に熊笹生垣があり大場久四郎が地守をしていたそうです。そこにはなんと 114 種類の薬草が書かれています。その中から、今でも使われている主な薬草を紹介します。

延胡索（朝鮮）、貝母（唐船持渡）、附子（奥州津軽）、甘草（甲州）、黄芩（朝鮮）、呉茱萸（唐船持渡）、肉桂（唐船持渡）、烏薬（唐船持渡）、山茱萸（朝鮮種子）、和木香（江戸）、補骨脂（唐船持渡）、白朮（唐船持渡）、蒼朮（唐船持渡）、枳殼（薩摩）、藿香（薩摩）、烏薬（唐船持渡 揚州）、和呉茱萸、薄荷、天門冬、地黄、縮砂、當歸、巴戟天、苦参、和防風、黄連、川芎、知母、三棱、柴胡、細辛、龍膽、草烏頭、白芷、茴香、眞升麻、丸葉升麻、和黄蘗、山梔子、辛夷、杜中、厚朴、大棗、黄耆、唐出茯苓、三七、眞五味子、唐覆盆子、大葉麥門冬、升麻、白山芍薬、赤山芍薬、百合、大葉車前、天南星、半夏、唐防已、甘遂、和麻黄、唐酸棗、蔓荊、前胡、澤瀉、木瓜

また、家康公が薬草園を作ってから 200 年後の 1802 年に書かれた駿府薬草園絵図では、その栽培品はかなり少なくなります。植物ですから気候に合わないものは絶えてしまったのでしょう。薬草園には、烏薬、呉茱萸、枳実、山茱萸、肉桂といった薬木が多くなり、知母、草豆蔻、延胡索、白朮、蒼朮、巴戟天、使君子、防風、地黄、白芷、ほろほろんすうがそこに書かれています。

そして時は 2020 年。静岡市葵区駿府城外堀に、家康公薬草園復活のため東草深町の住民の方々とお帰、芍薬、牡丹、蒼朮、枸杞、茴香の薬草を観賞用に育てています。

薬草園を作った目的とは

家康公は、健康で長生きする為に、鷹狩で足を鍛え、麦飯で歯を鍛え、秘伝の漢方「^{はちのじ}八之字」を飲んでいました。それは天下太平の世を作ると言う偉大な目的のために必要でした。応仁の乱から 100 年以上続いた乱世の時代、薬草を作る（漢方薬を作る）と言うことは武力への反発であったかもしれません。また当時の医者身分は職人同様低かったと聞いています。これからの時代は武力ではなく、頭を使って勉強し「技」を身に付ける事が大切であると真剣に考えていたのではないのでしょうか。その哲学を自ら実践して見せたのが薬草園（漢方薬）作りだったのです。

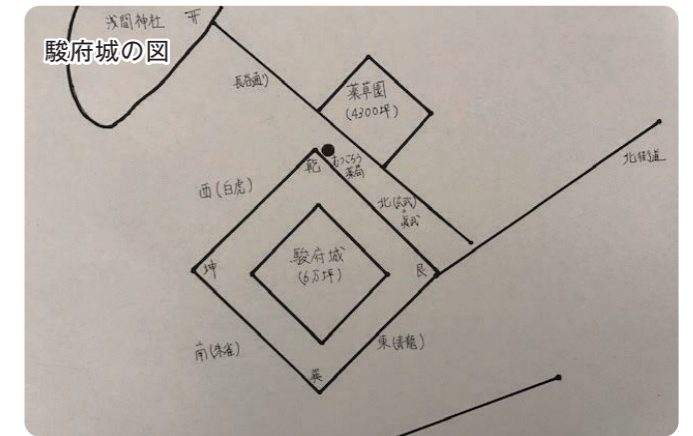
……次回は、家康公の健康法最終回「秘伝の漢方薬・八之字」です。

段差解消

今回はツボの話ではないのですが、どなたかの参考になれば嬉しいです。父が骨折をして車椅子を使うようになりました。介護認定は受けていなく、母が介助しているのですが、トイレの入り口に段差があるのでスロープを探しにホームセンターに行きました。予想通り介護用品のところに

スロープがありました。段差は 6cm なのですが、何種類かあったなかで一番高いのが 3cm でした。サービスカウンターの方に聞いたところ、車用のスロープだと 10cm ということでした。スロープ 2 つと 3cm の板を使えばよさそうということになり、木材売り場に行きました。厚さ 3cm の大きな板は見つけれなかったのですが、3cm の厚さの細長い板がありました。2 枚並べると奥行きもほとんど同じです。1 枚はスロープの幅（80cm）に、もう 1 枚は入り口の幅より少し短く切ってもらいました。家に帰って木工用ボンドで板を接着しましたが、少しズレてしまいました。厚さ 1.5cm の板を買って、入り口に合うように 4 つの部品にカットしてもらって、接着させた方がもっとピッタリになってよかったかもしれませんが、なかなかいいものできなかったと思います。

（薬剤師・鍼灸師
谷津吉美）



「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。

はこにわ薬草畑

冬の畑は少し長めのお休みを頂きました。そろそろ野良仕事の本格的に始まる季節がやってきました。畑では、早くも芍薬の真っ赤な芽が土の中から顔を出していました。牡丹の枝には赤いカエルの手の様な葉っぱが付き、当帰は鮮やかな緑葉を被り、麦門冬は寒さに関係なくのびのび育っています。今年は畑の新しい試みがあります。またご報告させていただきます。3月はじめには耕運機が畑に入り、当帰の苗を待ちます。一日中日に当たって畑仕事をした後はぐっすり眠れます。



当帰



芍薬



牡丹



麦門冬