

## 寒さに負けない準備を

皆様、これからの寒い時期、何を使って暖を取りますか？エアコン、電気毛布、こたつなどを使っている方も多いと思います。今年の冬は、湯たんぽデビューしてみませんか。電気を使わない湯たんぽは、肌を乾燥させません。

ここから、湯たんぽを使うメリットを漢方的にお話していきます。東洋医学では、健康の秘訣は循環にあり、病気の始まりは「頭寒足熱」にあると言われています。湯たんぽは、「頭寒足熱」の健康な状態に近づけていきます。身体の気を巡らし、余分な水を除き、血液をスムーズに流して自然治癒力を高めることで、丈夫な身体を作ります。血の流れがとどこおっていると、目の周りのクマ、皮膚の乾燥、しみ、イライラ、疲れ、肩こり、冷えといった不調がでてきます。また、生理不順、子宮筋腫、自律神経失調症といった病にもつながります。血液の流れをスムーズにするために、湯たんぽが最適なのです。

当店で取り扱いのある、インテリアにもなるセラミック湯たんぽは、上質な陶器でできていて、電子レンジでの再加熱も可能です。蓋の突起がなく、なめらかな丸みをおび、不快感がありません。また、クッション性のカバーがついていて、静電気が起こりにくい作りになっています。遠赤外線の効果で、朝までゆっくりほんのりと身体を温めてくれます。

ご興味のある方は、担当薬剤師までお申し付けください。(¥12,000+税)

薬剤師 大澤真以



## INFORMATION



### あかほしwebに掲載されました

主婦の友・赤ちゃんが欲しい「あかほしネット」の漢方企画ページにご紹介を頂きました。  
[https://akahoshi.net/kampo\\_2020/](https://akahoshi.net/kampo_2020/)

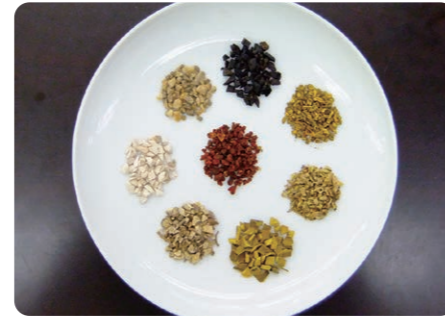
### 漢方専門誌「漢方の臨床」

鈴木木の学術論文が掲載されました。  
 題「午後になると調子が悪くなる方の茯苓沢瀉湯」



### 講演会のお知らせ

12月18日(浜田生涯学習交流館)に引き続き、令和3年1月28日(木)に「健康長寿として有名な徳川家康の健康法と漢方の知識を学ぶ」をテーマに蒲原生涯学習交流館で鈴木木がお話しさせていただきます。



### 年年年始のお休み

静岡店、東京店(むつみ薬局)共に、12月29日(火)～1月3日(日)を予定しております。よろしくお願ひ致します。また、その期間中のお急ぎのご連絡は、メールにて受け付けております。  
 静岡店 : info@mutsugoro.co.jp  
 東京店(むつみ薬局) : info@ginzamutsumi.com  
 まで、電話番号を入力してご連絡ください。



# MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.200

むつごろう&むつみ薬局新聞



### 質のよい睡眠をとる方法

「何程疲れたりとも、直に寝るべからず、朝のこたく、胸より臍の下へゆるゆると撫さけして、陽気を丹田へ納て寝入へし、夜中変動ありても、少しも倒惑せざる益ある事なり」

(武田家百目録 武田神社より)

いかに疲れているといっても、直ぐに寝床に入って寝る事はいけない。寝床へ仰向けになって両足をそろえ、胸から臍の下の方へゆるゆると三度なでおろし、晴れ晴れとした気持ちで丹田を押さえ気持ちを落ち着けて寝るようにせよ。このようにして就寝すると、夜中どんな異変にあってもあわてふためき、迷うような事はない。と戦国武将武田信玄は言っています。寝る前の考え事は良くないですね。

## 安眠は健康のもと

今年一年は未だかつて無い大変な年になりました。そして今コロナウィルスの第3波が世界を襲っています。コロナから身を守るため、この新聞で自然治癒力をつける方法をお話して来ました。もちろん漢方薬もその一つですが、「一に養生二に薬」と言われるように、まず養生の基本「呼吸・心・姿勢・食べ方」の話を致しました。しかし大切な事を忘れていました。それは生命力の基本「睡眠をとる重要性」に気がついたのです。これは養生と違って、意識をしないまでも私達生命が持っている大切な自己修復メカニズムなのです。ぐっすり眠った後は、嫌な事を忘れて何か幸せな気持ちになりますよね。気持ちだけでなく壊れた細胞の修復や、筋肉が緩む事により疲労物質の排出も促進させます。そして質のよい睡眠は免疫力が上がるのです。睡眠は生命力の基本ですから、いくら健康によいサプリや栄養価の高いものを沢山食べても、睡眠を疎かにしては本末転倒です。

### 眠れない方の睡眠法

#### ①頭寒足熱…湯たんぽを使う睡眠法

昨年の冬に陶器の湯たんぽを試しました。とても質のよい睡眠ができます。漢方医学では、頭を冷やして足を温める事は健康の秘訣と言われて来ました。寝る前の考え過ぎは、頭に血がのぼりモヤモヤしてしまいます。足を温めると頭の血液が下にさがり、眠気を催します。陶器の湯たんぽは朝まで暖かいので夜中のトイレも減らす事ができます。

#### ②腸を動かす

腸は自律神経関与の臓器ですから自分の意思で動かす事はできません。ただ食後眠くなるように、腸が活発な方はよく眠ることができます。前々回に書いた「丹田呼吸法」を続けるとよいと思います。もちろん食べ物も大



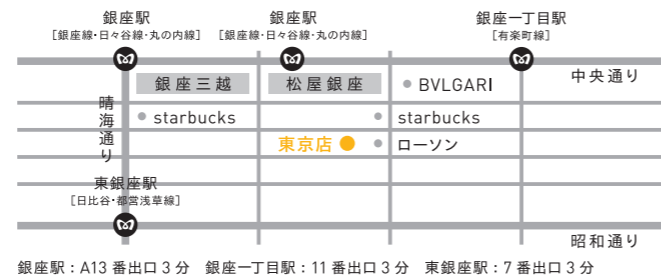
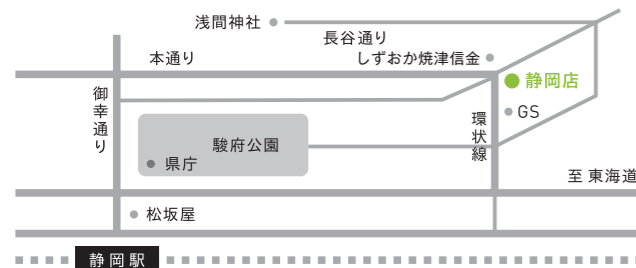
### 静岡店(むつごろう薬局)

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@mutsugoro.co.jp  
 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





切です。特に甘いものは腸の働きを悪くしますので食べ過ぎには気をつけて下さい。また漢方薬では腸の緊張を緩めて自然な働きに戻していくものがございます。

睡眠はリズムです。リズムを整えば良い眠りにつくことができます。また、寝る事は体力も必要です。運動が足りない方は体を動かし、動かすことができないかたは姿勢と呼吸を意識してください。そして誰でもできる事は、信玄公曰く「晴々した気持ちで」床につくことかもしれませんね。睡眠を意識してコロナに負けない身体を作りましょう。

皆様、今年一年お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願い致します。

東邦大学客員講師 薬剤師 鈴木寛彦

### コロナウイルス対策について

- ①お店は通常通り営業しております。  
(静岡店：10時～18時・18時以降は予約制)  
(東京店：予約制)
- ②ご来店が難しいお客様には、オンライン漢方相談を行っております。(電話、メール、スカイプ、アップルフェイスタイム、LINE テレビ電話、ZOOM)です。担当者にお申し付けください。
- ③お店の衛生管理は徹底しています。(ご来店ごと毎回のエタノール消毒、店内の常時低濃度オゾンによるコロナ対策、インフルエンザ対応空気清浄機、換気、スタッフの健康管理マスク着用など、感染防止に向けての最善の努力をしています。)

## 10月15日

10月15日は木曜日でした。木曜日に休みをいただいているので、10時から始まる静岡浅間神社の八千戈神社例祭に行ってきました。八千戈神社はもと摩利支天社と称し、徳川家康公の念持仏たる摩利支天を祀っていたそうです。明治の神仏分離により八千戈神社と改められ、摩利支天は臨濟寺に移されました。八千戈神社例祭の祭典終了後、つぐら神事が行われました。2本の矢で巻藁を射る神事でした。その後、特別昇殿参拝をしました。昇殿参拝前にはお祓いをしていただきました。

摩利支天が移された臨濟寺は今川家の菩提寺であり、竹千代手習いの間があります。普段は非公開ですが、この日特別公開をしていたので、臨濟寺にも行ってきました。

例年では摩利支天祈禱会が行われるそうです。臨濟寺の摩利支天は弓矢でなく、軍配を持っています。摩利支天が持っているから、徳川家康公は軍配を使っていたのでしょうか。軍配は軍配団扇の略です。

扇という字を見ていたら「屋翳」というツボが浮かびました。翳はさしぼと読み、古代において高い身分の人たちの顔を隠す道具、大きな扇だそうです。ツボの本を見ていたら、大胸筋が扇のように見えました。胸の両側に位置する様子からつけられたという説と、「屋翳」の下に「膺窓」というツボがあり、窓に見立てるとひさし・屋根に相当するからという説がありました。また肺は五臓の蓋、屋根なので、肺を表しているそうです。「屋翳」の主治は、咳逆上気、唾液や膿血をよく吐く、身体が腫れて皮膚が痛み衣服が着られない、胸脇痛、乳癰です。場所は鎖骨の下と乳首を結ぶ線の半分くらいのところにあります。母が急に膝に水がたまって痛みがあったので、皮膚の痛みではないですが、「屋翳」のあたりを押したところ痛み(圧痛)がありました。小さいカイロで「屋翳」のあたりを温めたところ、膝の痛みが少し楽になったそうです。

臨濟寺の特別公開は年2回だけです。今川義元公の命日である5月19日にも行われます。

駿府城公園のイベント・あるある探検隊!でも臨濟寺に行く場合がありますので、歴史好きな方は要チェックです。

薬剤師・鍼灸師  
谷津吉美



安眠は健康のもと



## 空気と共に流れる音楽

目や口は、外からの刺激を完全に防ぐことが出来ますが、耳は、完全に防ぐということはできません。不快な音は、聞かないフリをする。それは、脳が音の感覚を鈍くさせているということです。この状態は、脳に過剰な負担がかかっているかもしれないと、環境音楽家の小松正史氏はお話されています。

環境音楽とは、何か?それは、音楽で不快音を目立たなくさせ、音の響きで自分の周りの環境を整えていくものです。

今では、YouTubeなどでリラックス効果があると言われていた音楽をいつでも聴くことができます。私もよく聴きますが、今回、小松正史氏の音楽を家で聴き、驚きました。大自然で空気を吸っているかのように、心地のよい音が身体を浸透していったのです。初めて聴く音楽が、自分の周辺環境とこんなにも一致したのは、初めてのことです。寝る前に聴くとざわついている心、整理されていない脳内が不思議とすっきりしていきます。

小松正史氏とむつごろう薬局のコラボ CD「漢方音楽」をはじめ、いくつかの小松正史氏のCDを当店では、取り揃えております。ご興味のある方は、担当薬剤師にお申し付けください。(¥1,620+税~)

薬剤師 大澤真以



## プレゼントにもうれしい一品

いつの間にか夏は過ぎ去り、紅葉の美しい季節となりました。秋といえば、秋の七草があります。その1つに、葛という植物があり、漢方薬にも葛根という名で使われています。例えば、みなさんのよく知る葛根湯。「風邪のひき始めに」とよく聞きますが、それは、どんな人かといえますと「太陽病、項背強ばること凡几、汗無く、悪風す」といった者です。つまり、ウイルスが身体の中に入ってきて、それを熱を上げて追いだそうと、首の後ろの筋肉がぎゅっと縮み硬くなることで後頭部が痛み、そして、汗は出ず、寒気がある状態の方に使われます。これからの季節、寒くなり抵抗力も弱ってきて風邪も増えてきます。

寒い季節のお供に、熱湯をさすだけで簡単においしく召し上がれる、葛湯「丁葛」はいかがでしょう。ほどよい甘さがあり、心も体も暖めてくれる一品です。葛湯は、昔から初期の風邪に民間療法として取り入れられていました。

静岡の掛川にあります、桂花園の葛湯「丁葛」は、明治より代々の伝統を守り、葛本来の味を味わうことができます。また、現代にも馴染むような手作りの上品な小封筒に1本ずつ詰められています。

心をほっとさせてくれる控えめな甘さをもつ丁葛をお求めの方は、担当薬剤師までご連絡ください。

(しょうが葛湯 ¥150+税、コラーゲン葛湯 ¥220+税、丁葛8本入り ¥910+税)

薬剤師 大澤真以



### 「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

11月に入り、畑は雑草の勢いも弱くなりました。今年の畑は無事に済みました。この時期には珍しく真白な当帰の花が咲いていました。今年は半年当帰の花を見ることができたとても珍しい年でした。当帰の収穫、湯もみ、乾燥と冬の仕事はめじろ押し。来年に向けての準備も大変です。

