

無農薬野菜セット販売をいたします。 (2021年1月中旬以降より)

漢方薬は自然の恵みを利用して体質改善と治療が行われてきました。人間の自然治癒力を活かしながらゆっくりと効果を発揮します。漢方薬の効果をより発揮するには普段の食事や呼吸法にも気をつけて、適度な運動も取り入れていきたいものです。

食生活に目を向ければ、自然の恵みである野菜をふんだんに使ったバランスの良い食事はとても大切です。野菜はからだの調子を整える重要な役割を果たします。

「一物全食」という言葉をご存じですか？

新鮮な旬の食材を捨てる部分なく丸ごと食べることで、食材の機能がより一層活かされるということです。冬に旬となる野菜について少しご紹介します。

ブロッコリーは普段よく食べられている蕾の他に茎や皮、葉まで全部食べることができます。胃腸の働きをよくし、便秘解消も期待できます。

人参は皮ごと食べられ、葉付き人参なら葉も食べられます。体を温める作用があり、冷えや風邪予防の対策として、普段から取り入れたい野菜です。ケールは緑黄色野菜の王様といわれ、栄養成分の種類が多く豊富です。葉も茎も全部食べられます。

旬の野菜を美味しく食べて、健康な毎日を過ごしたいものです。

むつごろう・むつみ薬局の薬草を無農薬、有機肥料で育てている畑で、野菜が出来上がりました。その野菜を定期的にお届けするサービスを始めます。

無農薬旬の野菜セット6~8種類+a(1回 2,200円 送料880円)

継続ご希望の方は定期便も考えております。是非担当の薬剤師までご相談ください。

薬剤師 田原牧子



INFORMATION



テレビ朝日の取材を受けました
年末テレビ朝日の番組の取材を受け、徳川家康の秘伝の漢方を作りました。



講演会のお知らせ
1月28日(木)に「健康寿命として有名な徳川家康公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薬剤師鈴木がお話をさせていただきます。



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.201

むつごろう&むつみ薬局新聞



した。それが今私たちが飲んでいる漢方薬なのです。
そして日本の戦国時代。多くの武将は生きるか死ぬかの瀬戸際に立たされていました。真剣に生き残りを考え、戦いがない平和な世の中を夢見て大きな国を作り上げるために戦っていました。今回は、数回に分けて戦国の武将6人と1人の漢方医に注目して話を進めていきます。それでは、物語の始まりです。お楽しみに。

ある一人の漢方医…望月東庵(麒麟がくる)

戦国時代の代表的な武将と言えば、武田信玄、上杉謙信、毛利元就、織田信長、豊臣秀吉、徳川家康、伊達政宗でしょうか。その多くの武将の健康を陰で支えた漢方医をご存知でしょうか。NHKの大河ドラマ「麒麟がくる」に出てくる「すごろくの東庵先生」がその方です。もちろんドラマでは空想の人物ですが、この時代の漢方医「曲直瀬道三」と一致します。道三は、信長、秀吉、元就はもちろん、細川晴元、三好長慶、松永久秀、足利義輝そして正親町天皇の脈をとったとも言われます。また徳川家康公の薬作りにも道三の教示があったそうです。

曲直瀬道三の師匠、田代三喜(導道練師)は、当時の中国「明」に渡って金元医学(李朱医学)を学んできました。金元医学とは元号の金と元の時代の医学をさし、戦国医学とも言われます。三喜は時代に最も必要な医学を学んで来たのです。高麗人参を滋養強壮剤として有効に使ったのも三喜が始まりです。道三は師匠から名前二文字を頂きました。とても師匠を尊敬していたのでしよう。私も漢方と人生の師匠「田畑隆一郎先生」を尊敬しています。人間味のある素晴らしい方です。

道三の健康法はあまり知られていないのですが、88歳まで生きたことが何よりも健康の証です。道三の心が素晴らしいです。当時は上流階級のため医療を多くの武士や農民に施したと言われます。そして驚くことに、医療

戦国武将から学ぶ健康法

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします。

今年はどうなるのでしょうか。この10余年、実に多くの事が起こってきました。自然が怒り、私たちに忠告しているのでしょうか。持続可能な社会のために、今まさに変化を求められている時代なのかも知れません。私たちが漢方医学の分野からこのSDGs(持続可能な開発目標)にむけて真剣に取り組んで行きたいと思っております。

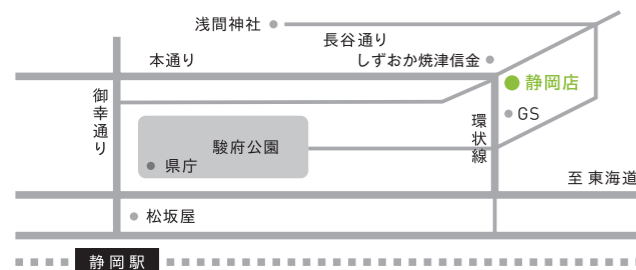
さて、今回のお話は、「戦国武将から学ぶ健康法」です。温故知新、混沌とした時代だからこそ昔に学ぶことが大切ではないかと思えます。何も無い時代だからこそ人は頭を使いとてつもないことを考えて来ました。漢方医学もそうです。今から約2000年前、人類は気候変動による病気の蔓延から人を救う為に、植物から薬を作る自然療法を見つけ出しま



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.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



の平等主義を貫き通し、将軍を診る時も一庶民を診る時も診療行為は同じでした。また、治療を薬だけに頼らない全人的医療を実践していました。生活習慣やメンタルケアをも指導していたとも言われます。この時代にとっては驚くことです。あくまでも自分は不完全な凡人と謙遜し、決して威張る事は無かったと聞きます。まさに本物のプロフェッショナルでは無いでしょうか。後に曲直瀬道三の子孫は繁栄していきます。自然に逆らわない生き方そのものが健康法であったのでしょうか。

(参考文献：戦国武将の養生訓 山崎光夫著)

今回は、明智光秀と織田信長の健康法へつづく…。

東邦大学客員講師 薬剤師 鈴木寛彦



家康公秘伝の漢方薬・八之字

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時からは予約制)
(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。(ご来店ごとの消毒、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。)

認知症と歯周病

認知症の種類は主に4つあります。アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性型認知症、前頭側頭葉変性症です。その中でもっとも多いのが、アルツハイマー型認知症です。脳内に老人斑が見られ、老人斑

の主成分のアミロイドβなど「脳のゴミ」と言われるたんぱく質が蓄積してしまうことが原因です。歯周病だと認知機能が低下しやすいのですが、うまく咀嚼できなくなることによって刺激が少なくなり脳の血流量があまり増えなくなってしまうこと以外に、歯周病菌自体がアルツハイマー型認知症を引き起こすという研究があるので紹介します。

九州大学や北京理工大学(中国)の研究グループが、歯周病菌がアルツハイマー型認知症を引き起こす仕組みを解明しました。研究グループはこれまでに、歯周病患者の歯茎で、アミロイドβ(Aβ)が歯茎で産生されていることを発見しました。ヒトの歯周病の歯周組織を解析し、炎症・免疫機能を担う細胞の一種であるマクロファージからAβが産生されていることを発見したのです。歯周病の原因細菌であるジンジバリス菌を全身投与したマウスの肝臓でも、炎症を起こしたマクロファージにAβの誘発を認めました。Aβが体内で産生され、脳に蓄積することを解明していたのですが、蓄積する仕組みはまだ分かっていなかったのです。

2020年10月の朝日新聞デジタルによると…研究グループは、マウスの腹の内部に3週間、歯周病菌を直接投与して感染させ、正常なマウスと比較したところ、歯周病菌に感染したマウスの脳血管の表面では、Aβを脳内に運ぶ「受容体」と呼ばれるたんぱく質の数が約2倍に増えていた。脳細胞へのAβの蓄積量も10倍に増えた。さらに、記憶実験(暗い部屋に入ると電気ショックを受ける)では、正常なマウスは5分間明るい部屋にとどまり続けたが、感染マウスは約3分で暗い部屋に入ってしまう、記憶力低下が裏付けられた。Aβを運ぶ受容体の働きを阻害する薬剤を使えば、感染した細胞内を通るAβの量を4割減らせることも確認できたという。

かなり難しい話でしたね。最近、テレビで「歯周病菌がハグキ細胞にも侵入する」というののCMを見かけるようになりましたが、歯周病菌が歯茎に侵入すると炎症が起こり、マクロファージからアミロイドβが作られ、脳に運ばれ蓄積してしまうが、それにはアミロイドβを運ぶ受容体が増えることが関与し、認知症になりやすくなるということのようです。アルツハイマー型の認知症にならないためには歯周病にならないようにすることが大切です。サンゴくん歯磨きで歯周病菌を吸着させて外に出し、昔から歯槽膿漏(症状の重い歯周病)に使われているなすの黒焼きの歯磨きで歯茎をひきしめましょう。漢方では、枳実と芍薬が入った粉薬がよく使われます。気になった方は是非ご相談ください。

薬剤師・鍼灸師 谷津吉美



認知症と歯周病

当帰葉チャーハンの作り方

自家製無農薬当帰の葉を使った料理を紹介させていただきます。

材料 2人分

| | |
|-------|-------------------------------|
| ごはん | 多めのお茶碗2杯分 |
| 余った野菜 | 人参、ピーマン、ネギ、キノコ等(千切り、みじん切りにする) |
| 生姜 | 大さじ3~4杯(みじん切り) |
| 当帰茶 | 大さじ2~3杯(すり鉢又は包丁で細かくする) |
| 卵 | 1個 |
| ごま油 | 大さじ1杯 |
| 塩 | 2つまみくらい |
| 胡椒 | 少々 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| 紅しょうが | 少量 |

- ①当帰茶をフライパンで乾煎りする
 - ②、①にごま油、生姜、卵を入れて炒める
 - ③、にごはんを入れて炒めて最後に醤油をフライパンのふちに沿ってまわしいれる
- 細野由香利



健康のバロメーター「便」

便秘になると、お腹が張る、苦しい、なんとなく食欲がなくなるといったことを経験したことはありませんか?今回は、健康の指標のひとつにもなる、「便」についてのお話です。

排便は、1日に1回できたらベストですが、2日に1回でも「すっきり」とバナナ状のものが出ればよいと考えられています。すっきりと出ず、長時間溜まってしまった便は、悪玉菌のエサとなり、腸内細菌に悪い影響を与えます。悪玉菌が増えると、腸内のタンパク質を腐らせ身体によくない有害物質を発生させます。この有害物質が、血液中から身体に行き渡ることによって、肌あれを起こしたり、太りやすくなります。また、糖尿病、がん、動脈硬化症の原因にもなると言われています。

健康的な腸内を保つためには、自分の排便を観察し、知ることが大切です。便秘ぎみで、排便時すっきりでないというときに、ご自身で調節できる便秘薬が当店にございます。むつごろう薬局オリジナルの便秘薬の中には、便秘に対する漢方薬に使われるダイオウとカンゾウが入っています。この二味の組み合わせが、特徴で、便を出す力に加え、排便時の腹痛も押さえることができます。すべて天然の生薬でできており、粉末状ですので、自分で量を調節でき、常に手元にあるといざという時に安心できる商品です。ご興味のある方は、ぜひ担当薬剤師にご相談ください。

薬剤師 大澤真以



健康のバロメーター・便