

## 心と身体にホッと安心を

漢方薬には、煎じる時に飴をいれたり、お酒で煎じたりするものがあります。お酒で煎じるものについては、後々お話するとして、今回は飴についてお話していきます。

漢方で使われる飴には、消化機能を高めてくれる効果があります。飴の入った小建中湯という漢方薬は、お腹が痛み、ドキドキして、口が渇きやすい方に使われます。「建中」とは、お腹(=中)を建てなおす、築きなおすという意味があります。甘いものを食べると安心して、ホッと緊張がほぐれることがあると思います。同じようにお腹の緊張をゆるめてあげるのが、この飴なのです。

この飴を食品として、料理に使ったり、そのまま食べられる糯米飴を販売することになりました。原料は、すべて国産の糯米、麦芽、水のみを使用しています。砂糖は、陰性の食品で身体を冷やしますが、糯米飴は陽性に分類されます。料理では、煮物のツヤ出し煮崩れ防止に入れたり、豆乳に少し入れてホットミルクにしたり、砂糖代わりに使い道は多様です。

3月は季節の変わり目、卒業式、入学式と環境が変化してくる時期です。そんなときに、身体のためにも、心のためにもホッと緊張がほぐれる麦芽糖を取り入れてみませんか。ご興味のある方は、ぜひ担当薬剤師にご相談ください。

漢方薬生薬認定薬剤師 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。



## INFORMATION



**無農薬野菜セット販売**  
漢方薬を作っている畑で育った無農薬の野菜セットに、只今むつごろうオリジナル糯米飴をサービス中です。  
無農薬旬の野菜セット6~8種類  
(1回2200円 送料 880円)  
週1回、月1回の定期便も承っております。



**主婦の友・赤ちゃんが欲しい「あかほしネット」に掲載**  
むつみ薬局(むつごろう薬局東京店)  
<https://akahoshi.net/drugstore/tokyo/detail489.php>  
むつごろう薬局  
<https://akahoshi.net/drugstore/shizuoka/detail488.php>

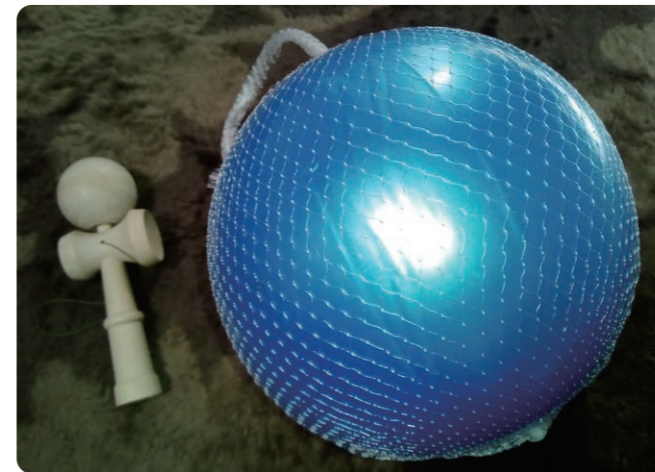
**本の紹介**  
「実践漢方生薬学(編著 小池一夫、川添和義; 京都廣川書店)」  
一緒に漢方の勉強をやりませんか。8薬科大学の生薬学教科書でも使用。漢方の基本と応用が分かりやすく書かれています。是非興味がある方はお求めください。



# MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.202

むつごろう&むつみ薬局新聞



## 行きはよいよい帰りはこわい

11月中旬に不注意で左足首を骨折してしまい、皆様にご迷惑をおかけしまして、大変申し訳ございませんでした。手術をして、今はリハビリを継続中です。どなたかのお役になるかもしれないので、記録を公開します。

金曜日(11/13)の夜にケガをしたのですが、腫れが治まるどころかだんだんひどくなったので、月曜日に整形外科を受診しました。骨折していることが分かり、総合病院を紹介してもらい、すぐ受診しました。木曜日に手術するために水曜日から入院が決まりました。木曜日の16時頃から腰部麻酔で手術をし、手術から3時間が経っても脚を触った時の感覚がなかったのですが、4時間が経った頃には動かせるようになりました。

金曜日の朝、点滴が終わったあとから松葉杖を使ってトイレへ自分で行けるようになりました。整形外科で松葉杖の使い方を少し教わっていましたが、少し歩いただけで豆ができていたので、手術前に総合病院のリハビリの方に松葉杖の長さを調節してもらいました。女性はあまり力がないので、手を伸ばして使える長さが楽そうです。足と三角になるように杖を出すのですが、円を描くようにすると

いいそうです。これを教わり、松葉杖を使うのがとても楽になり助かりました

金曜日からリハビリが始まり、松葉杖を少し練習し、階段では「行きはよいよい帰りはこわい」という言葉を教わりました。上る時は健側から、下る時は患側(松葉杖)ということです。自主リハビリのメニューもいただきました。土曜日のリハビリでは、実際に階段を使って練習しました。片手は松葉杖、もう片方は手すりを持ち、上り下りをしました。上りは右足→松葉杖(+浮かせた左足)、下りは松葉杖(+浮かせた左足)→右足です。手すりを使ってはできたのですが、両方松葉杖になるととても不安定であきらめました。ドアを松葉杖を使って閉まらないようにして通る方法も教わりました。日曜日に退院。手術後、傷口を冷やす氷枕が凍っているため固くてフィットしなかったのですが、2つに折って渡してくれた看護師さんがいました。傷口によく当たるようになり、ズキズキする痛みが軽くなってとてもよかったです。松葉杖を使うと他の物を持つことができないうので、ななめかけできるバッグが役に立ちました。

12/2(手術から2週間後)受診し、抜糸。足のむくみがあり、足首を膝の方に向かって倒す(背屈)ことがほとんどできないことを伝えたと、タオルで引っ張るように言われました。リハビリも受ける予定でしたが、外来でのリハビリの受け付け中止の連絡がその前にありました。

12/16(手術から4週間後)受診。足首を固定するサポーターをつけて、全荷重がOKになる。今まで松葉杖で左足を浮かせていたが浮かせなくてもよくなった。車の運転もできるようになる。

12/17 最初に行った整形外科でリハビリを開始。マッサージでは痛いところだらけ。足首を膝の方に曲げてのストレッチは激痛。

12/20 バスに乗ることができた。左足に筋力がついてきたため、ロフトランドクラッチという前腕を支えることができる杖を右だけ使うようにする。

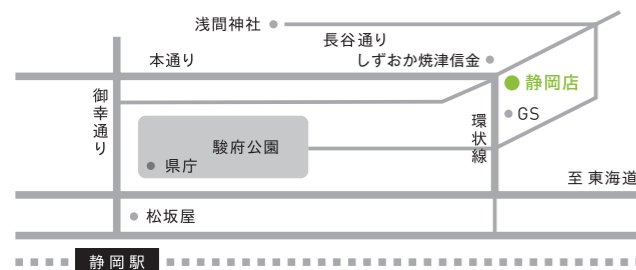
12/21,25,28 リハビリで、床に広げたタオルを左足の指だけでたぐりよせるタオルギャザー、ゴルフボールを左足で転がす。直線上を平均台のように歩く。



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](mailto: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](mailto:info@ginzamutsumi.com)



1/2 ゴルフボールがなかったので、けん玉を転がすことを思いつく。これがとても効果的だった。

1/3 下り階段、杖を使って少し上手になってきた。

1/6 受診。病院まで杖を使って歩く。傷口が圧迫されて痛いので、サポーターをしなくていいようになった。

1/12 左足のむくみがだいぶよくなり、左足も靴を履いて歩くようにする。下り階段、杖なしでもなんとか降りることができるようになる。

1/21 リハビリで正座して上半身を左右に動かす。右足でボールを動かし、左足でバランスをとる。

1/25 リハビリで右足と左足を空気が入った円盤状のものの上に載って、バランスをとる

2/1 リハビリで前後に足を開いて曲げる、少し段差をつけて曲げる。壁に向かってつま先立ちを何回かした。つまさき立ちの時、左足がとても痛む。

2/4 リハビリで、左足を台の上のせ、前後に足を開いて曲げる。左側に台を置き、横向き踏み台昇降（左足が先に）右足を浮かせ屈伸（最初はつかまって、手を横にして屈伸、手を動かすようにして屈伸、手を前にして屈伸）

2/8 リハビリで壁に向かってつま先立ち（前回より痛くなくなってきた）、スクワット、左足だけでつま先立ち（全然できない）

2/11 正座はできている。しゃがむのがまだ大変。

骨折してから、いろんな方にお世話になっています。ありがとうございます。ケガをしたからこそ、学ぶことができたリハビリの方法などをこれからお伝えできればと思います。

薬剤師・鍼灸師 谷津吉美

### コロナウィルス対策について

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。）

## 呼吸を助ける1分ヨガ

漢方相談では、呼吸を大切に、ゆっくり長く吐くことを意識して行ってくださいと、お話しています。それは、ヨガにも共通します。

技術が進歩して、素晴らしいものが生み出され続けている現代では、常に新しい情報が飛び交い、ついて行くのに精一杯になっています。そして、更に SNS により周りと比較でき、自分がどう見えているのか気になり、男女ともにストレスを抱え、呼吸が浅くなっています。時には周りとの比較も大事ではありますが、まずは毎日の自分の呼吸を比較し、イライラしていても無理矢理、深呼吸してみてください。それだけで少し毒素が排泄されることもあります。

生まれた時から死ぬまで必要とする“呼吸”が、どんなに重要なものか、それは呼吸法を実践した人だけが知ることができます。

呼吸法を行う際に、大切なことは正しい姿勢です。ヨガは、その呼吸を正しく行い、全身に酸素を滞りなく行き渡らせるための手段でもあります。

まずは、正しく座ることから始めていきましょう。姿勢をただし、肩を軽く後ろに引いて胸を開きます。今回は、胸を開きやすくする1分ヨガを行っていきます。肩にトラブルのある方は、無理に行わないようにしましょう。

①椅子に浅く座り、両手を腰の後ろで組みます。肩甲骨を寄せます。

②組んだ手をお尻の方向に下げて、肘を伸ばします。

③身体を前へ倒して、できる方はお腹と太ももをくっつけます。

鼻から息を吸い、肩甲骨を寄せて、こぶしを天井方向へあげます。

鼻から息を吐いて、こぶしを頭の方へ動かします。

この吸う、吐くを3回繰り返して、戻るときはゆっくり起き上がり、両手をほどきます。

椅子に座ったままできるので、ぜひお試しください。終わった後、ゆっくり呼吸をしてみると、初めより胸に空気が入りやすくなっているはずですよ。

漢方薬生薬認定薬剤師 大澤真以

## 戦国武將に学ぶ健康法

先月号では、庶民の味方、漢方医「曲直瀬道三」のお話をいたしました。今月号からはいよいよ戦国武將の健康法です。昨年末テレ朝の番組で放映された「戦国大名総選挙」で見事一番を取りました織田信長より話が始まります。

### 織田信長

激しく厳しい性格で、気が短い50歳までは超健康体。母の愛情不足が生んだ変わり者の性格は、誉めてもらいたい症候群と、負けず嫌いの性分。許せない相手を完膚無きまで叩きのめす、とても怖いタイプ。身長170cm、体重65kg。（薬剤師鈴木木の勝手な解釈）

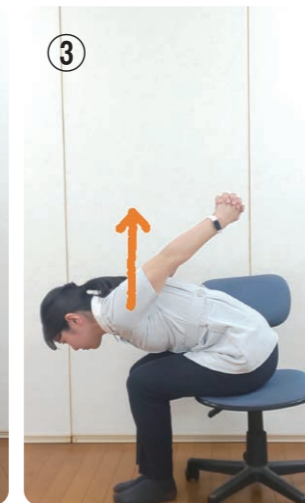
漢方相談を行う時、その方の生い立ちがとても参考に

なります。性格は遺伝もありますが育ちに影響されると思うのです。それはさておき、信長に漢方薬を出すなら「柴胡桂枝乾姜湯」でしょうか。性格が少し穏やかになるかもしれません。私も大好きな漢方薬です。家臣は明智光秀。NHK 大河ドラマの「麒麟がくる」の主人公です。因みに光秀の健康法は、'ちまぎ'とサウナと言われていますが、信長の健康法は？それは、足を鍛える事でした。この事は、徳川家康公でも同じでした。

### 足を鍛える健康法

険しい岐阜城（稲葉山城）を90分往復を9年間よく歩きました。また安土城（ビル10階）を上り下りで足を鍛えていたそうです。その時に履いていた草履は、足半（あしなか）と言って草履の後半分を切り取ったようなもので、これを履くと重心がつま先にかかります。50歳を超えると、踵が重心となり、浮き指が肩こり、腰痛のもととなります。太腿筋肉量の要介護危険ラインは10g/Kgwと言われています。特に男性は足から老化が始まります。

### 呼吸を助ける1分ヨガ



### 戦国武將に学ぶ健康法



## ケールのチップス



### 材料

カーリーケール	1～2枚	※ケール自体の味は、少し苦味があります
ハーブ塩（お好みの味塩）	少々	お好みで、色々な味を楽しんでください
ごま油（オリーブオイル）	適量	

① カーリーケールは、洗って水気をきり、茎と葉を分けます

② 葉は適当な大きさにちぎり、茎は食べやすい大きさに切ります

（茎は、硬いのでチップスには向かないかもしれませんが、カリッと焼くと美味しいです）

③ ビニール袋に②を入れてごま油を振りかけて油が全体にいきわたるようにもみます

④ ③にハーブ塩を全体にいきわたるよう振りかける

⑤ トースターになるべく重ならないように置き5分程度焼いて出来上がりです

※焼きすぎると苦くなってしまいますので、気をつけて下さい（緑色が残る程度）

お皿にのせて数分置くとカリッと仕上がります

アドバイススタッフ 細野由香利