

耳の楽しみが増える Voicy アプリのご紹介

最近、スマホやPCの画面で情報を目から拾うのに疲れていませんか？
そこで登場するのが、音で情報を提供する Voicy。耳からの情報入力はラジオが典型的ですが、最近ではスマホのアプリを使った音声メディアが急成長しています。私が今年の4月から声で情報発信している「Voicy」は、声のブログとも言える日本最大手の音声メディアです。

毎日発信を目標に、即興的にテーマを決め喋り始めます。これまで専門的に研究してきた音響心理の話や、音を切り口にした表現方法を発信するのが日課となりました。声は目で見るものに比べ、人の感情に深く入り込んでいきます。同じ言葉を喋っても、人によって声色や口調が違うのが面白いところです。音の刺激は習慣性になりやすい傾向もあります。

3年来のご縁が続く鈴木寛彦さんには、対談で3回出演いただきました。「漢方と音楽」「漢方の本質」について語り合いました。声によってお互いの想いを伝え合えるのが新鮮でした。

1%の採用率を通過してパーソナリティになりましたが、はじめはリスナー数が少ない状態でした。半年を経てフォロワー数が増え、今では500人程度になりました。小松チャンネル「作曲家のひとりごと」では、毎日の収録放送をはじめ、定期的にピアノ即興演奏や耳のトレーニング講座も生配信しています。

下記のQRコードからアプリをゲットして Voicy をお楽しみ下さい！

小松正史
(作曲家・京都精華大学教授)



INFORMATION



漢方講演会のお知らせ

11/18(木)折戸生涯学習センターで「徳川家康公の健康法を学ぶ」というお話をさせていただきます。そのため薬剤師鈴木は不在となります。よろしくお願い致します。



年末年始のお休み

静岡店、東京店(むつみ薬局)共に、12月29日(水)~1月3日(月)まで、年末年始のお休みをいただきます。



中土狩店での漢方相談のお知らせ

第2日曜日、第2水曜日、第4木曜日の10:00~16:00まで完全予約制で漢方相談が始まります。予約は054-247-6006までお願い致します。



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.206

むつごろう&むつみ薬局新聞



えた「二味の薬徴」によると、成分である葉草の、当帰と大棗、当帰と細辛、呉茱萸と生姜がそれぞれペアを組んで働きます。その中心が当帰と細辛のペアで、血行をよくしひどい冷えを除きます。漢方薬は難しい漢字ばかりで、その成分まで覚えるのは一苦勞。その秘訣は、冒頭でお話した葛根湯と当帰四逆加呉茱萸生姜湯の共通な成分を骨格と考え、それを応用していけば良いのです。その骨格が桂枝湯です。葛根と麻黄に桂枝湯を加えると葛根湯で、当帰(とう)、木通(つう)、細辛(さい)、呉茱萸(ご)に桂枝湯を加えたものが当帰四逆加呉茱萸生姜湯なのです。私はゴロ合わせて疼痛最後(とう つう さい ご)の桂枝湯と覚えています。受験勉強は自分にあった勉強方法を見つけ、それでやるのがいいのですが、私には語呂合わせがとても合っていました。

また、話は変わりますが、細辛と呉茱萸にはヒゲナミンという成分が入っています。2017年に、世界アンチドーピング機構により、ヒゲナミンがβ2作動薬として禁止薬物に指定されました。ヒゲナミンは、思い出深い県立大学時代の教授、故横田正実先生が発見しました。当時(1988年)の教科書「植物薬品化学」にはオクトリカプトの根に含まれる、附子(ぶし)の強心作用の本体と書いてあります。

ヒゲナミンは、気管支拡張作用があり、大量に使用した場合、交感神経刺激作用・蛋白同化作用を介して筋力増強効果があり、よってドーピング常時使用禁止になりました。またこの成分は、南天や丁子(ちょうじ)などにも含まれます。南天は南天のど飴に含まれ、丁子は、柿のへたと生姜を加えると、しゃっくりに使う漢方薬になります。また、丁子はクローブとも言われスパイスとしてチャイにも入っていることあるので、やはりドーピングに注意が必要です。

ヒゲナミンは附子から発見されたのですが、附子については狂言に附子(ぶす)というのがあります。御存知ですか？私は遠い昔に授業で習ったことがありました。ある家の主人が「附子という猛毒が入っている桶には近づくな」と使用人2人に言いおいて外出するのですが、実は中身は砂糖で、使用人は主人の嘘を見破り砂糖を食べつくしてしまいます。主人の嘘を逆手にとり、掛け軸と茶碗をわざと壊し、壊してし

高校生の進路講演の内容

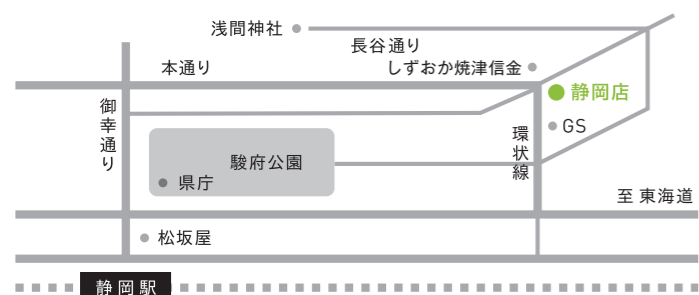
静岡高校の進路講演会で講師として、お話させていただきました。今回はその内容を書かせて頂きました。

風邪の時に、みなさんも飲んだことがあるかもしれない葛根湯は、今から2000年前に書かれた傷寒雑病論に載っている漢方薬です。この本にもとづく治療を行う流派を古方派と言います。古方派の漢方は、鍵と鍵穴のようにカチッとハマった時に、劇的によくなります。8ヶ月前から続いていたじんましんが当帰四逆加呉茱萸生姜湯を服用して1~2日でほとんどでなくなった例がありました。漢方の大家、宇津木昆台著『古訓医伝』によると、「当帰四逆湯の証に姜附の剤を与えるのは、大力(だいき)の賊に組み伏せられたときに、傍らより引き伏せられた人への力をかけて引き起こさんとするようなものである。これ先に其上にのりかかりたる大力の賊を引き除かなければ其人を起すことが出来ない、其賊さえ引き除くときは、其人自ら起きて、未だ何の害もないのである。」とあります。つまり、大力の強盗のような寒ささえ除けば、よくなるということです。

当帰四逆加呉茱萸生姜湯は、薬学博士田畑隆一郎先生の考



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



むつみ薬局(中土狩店)
所在地: 〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩337-5
TEL: 055-(988)-6800
漢方相談日: 第2日曜日、第2水曜日、第4木曜日(10:00~16:00) 完全予約制
予約受付センター TEL:054-(247)-6006またはHP: <https://www.mutsugoro.co.jp>



まったため、死んで詫びようと毒だという附子を食べたが死ねず、困っていると言いつつ一連の出来事を滑稽に描いているお話です。

附子は猛毒ということで、私が卒業したころ、トリカブト殺人事件というものがありました。フグ毒と組み合わせることで、アリバイ作りをしていたのですが、その説明は薬学部を卒業すると分かるようになります。お楽しみに。附子の中のアコニチンという毒は、炮附子といって加熱、加圧して加水分解することによって、アコニチンとなり減毒します。生姜、粳米、膠飴、蜜などの粘剤と同時に用いると毒性が緩和されます。ですから、漢方薬に使われる場合は心配しないでください。

最後に「二味の薬徴」の働きは、気・血・水・滋潤・温める・清熱・通利の7つの働きにも分かります。呉茱萸・附子・細辛は乾姜・烏頭とともに温めるに分類されています。呉茱萸は温経湯、呉茱萸湯にも含まれています。細辛は、苓甘姜味辛夏仁湯（水気散）にも、麻黄附子細辛湯にも含まれています。

高校生には、少し難しかったかもしれませんが、少しでも現場に触れて頂きたい気持ちでお話させて頂きました。皆さんのこれからのご発展をお祈り申し上げますと同時に、このような機会を頂きましたことに深く感謝いたします。ありがとうございました。

薬剤師・鍼灸マッサージ師 谷津吉美



呼吸を助ける1分ヨガ「不貪」

季節の変わり目や、なにか変化があるときは、なにか新しいものが欲しくなります。しかし、モノを増やすのではなく、まず減らすことからしていきましょう。身の回りが片付くと、本当に必要なモノ・コトが見えてきます。これをヨガの中では、不貪（ふとん）といいます。

貪るといって、モノに対して欲張るイメージがあると思いますが、環境、考え、他人に求めすぎる状態のことも貪りのひとつだと言えます。必要以上になにかを求めすぎると、どんどん自分の視野も狭くなり、その狭さからさらに余裕を

呼吸を助ける1分ヨガ「不貪」



壁と椅子なしのバターン



くし、人に強要してしまうという悪循環が生まれます。また、これは、健康面でもいえることです。必要以上にサプリメントをとったり、あれやこれやと自分の行動範囲以上にやることを増やしてしまうと、それは病気にもつながります。一度それらを手放してみると、見えてくるもの、本当に必要なこと、そして、健康までも手に入れることができるかもしれません。なにか変化が起きるときに、モノを増やしたくなるというのは、周りを欲しいもので固めることで、一時的に安心感を得られるからかもしれません。しかし、それは漢方でいう、体に毒を貯めるようなものです。その毒はいつか排泄しなくては健康にはなりません。毒を貯めないためにも、毒を取り入れないことが大切です。

戦士のポーズ3

変化を迎えるときには、心がざわつき、浮足立ってしまいます。そんな時に必要なのは、自分のブレない軸を見つけることです。今回のヨガは、自分の安定する軸を見つけ、足を力強くするポーズを行います。いつもより少し難易度はありますが、無理せず行ってください。

準備：まず自分の股関節と同じくらいの高さのいすを用意します。

- ① 壁を背にして、椅子を自分の前に置きます。
- ② 椅子の背をもち、足を揃え股関節から上半身を床と平行になるように倒します。
- ③ 右足を床と平行になるように持ち上げます。このとき、右足裏を壁につけ、壁をおすようにします。左足を床を押しします。

この状態で5呼吸行います。終わったら反対の足でも、同じことをします。

さらに難易度をあげて、椅子なしでも行うことができます。自分軸を見つけることができると、長い間キープすることができるようになります。

何事も、シンプルにシンプルに！これはよく鈴木先生がいう言葉です。シンプルにしていくことで、選択するというストレスが減り、本当にスムーズに円滑にまわります。ぜひ皆さんも“常にシンプルに”ということを考えて、過ごしてみてください。

漢方薬・生薬認定薬剤師
ヨガインストラクター 大澤真以



身体喜ぶ、八選茶生活

朝晩の冷え込みが、厳しくなってきました。こうなると、真夏の厳しい暑さが恋しくなってきました。

今年の寒さを乗り切るために、本日は、むつごろう薬局オリジナル商品の『むつごろう八選健康茶』をご紹介します。八選茶は、名の通り8種類の自然の生薬がブレンドされています。脂物と一緒に飲んで肥満防止に良いといわれるプーアルとウーロン、むくみやいぼり、肌によいとされるハトムギ、食物繊維が多く便秘によいとされるコーンと玄米、血圧低下・肝臓・ダイエットに良いといわれるトチュウが入っています。また、不老長寿の聖薬とされるニンジンとレイシも含まれます。ニンジン、漢方薬では、胃腸を強くして、食事から効率よく気（後天の気・エネルギー）を取り入れられるようにします。元気のない方にとっても良い生薬です。

これらは、毎日飲んでも問題はなく、とても飲みやすいお茶に仕上げられています。お客様にお出しすると、漢方薬と違ってとても飲みやすく、おいしいと嬉しいお言葉をいただきます。むつごろう薬局では、20年以上続くロングセラー商品です。ぜひ、来客時に、プレゼントに、毎日のお茶タイムに八選茶をお選びください。健康のためには、骨休みも大事な取り組みです。心あたたまる休憩時間をお届けします。（むつごろう八選健康茶、¥1,620（税込））

漢方薬・生薬認定薬剤師 大澤真以



八選茶

「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。

発酵玄米

材料	玄米	3合
	小豆	50～55g
	天然塩	小匙 1/2
	水	5カップ

炊きあがりから食べられますが、3日経つとモチモチ感をより一層感じ、とても美味しく召し上がれます



炊きあがり

3日保温後

今回使用した酵素塩

作り方

- * 最初に玄米を軽く洗い、たっぷりの水に2時間くらいつけておき、水を捨てる
- 1 玄米と小豆をあわせて、水を入れ、軽くかき混ぜ、ざるに上げてしっかり水を切ります
- 2 次に2カップの水を入れて、玄米をこすり合わせるように指でしっかりと研ぎます（だいたい3分くらい）
- * 玄米の表面を傷つけることによって、柔らかく炊き上げることができます
- 3 残りの水3カップを入れ、塩を全体に振りかけます
- * この状態で、8時間程度浸水させます（朝、炊けるようにタイマー設定しておく便利です）
- 4 炊飯ジャーのメニューに「玄米」がある場合は、「玄米」で炊飯しますが、「白米」のままでも美味しく炊きあがります
- 5 炊きあがったら、1時間程蒸らしてからかき混ぜてそのまま3日間保温します
- 6 保温中は、一日一回はよくかき混ぜます（かき混ぜる時は、雑菌が入らないように注意してください）
- * 外側から、上下を入れ替えるようによく混ぜ、側面につけないように炊飯器の真ん中にまとめます

アドバイススタッフ 細野由香利

