

健康新聞

すやか

題字 新保勝海書

草声

小学

なかよし なかよし
みんな なかよし

小学一年生の国語のはじめである。新入生にとっては、生まれて初めて接する教科書であり、長い道程となる第一歩でもある。

新一年生は赤いランドセルを背負って毎日、「あいさつ」のケイコをしている。そんな微笑ましい姿を眺めていると、こちらの心も楽しく成ると、同時にその新鮮さが淡ましくも成ってくる。

小学の意味を安岡正篤先生の著から教えてもらった。その意味は三つあるらしい。

その一つは、所謂「初級の学校」という意味であり、昔、王城の一隅に置かれていた小学校

を始まりとするらしい。

その第二は、学問や知識そのものではなく、その基となる、例えば文字や文章の学問のことであり、さらに第三番目には、仏教に於ける小乗と似た意味で、我々の日常生活の実践の学問を指すという事である。

そうしてみると、小学校と云う処は大変に重要な場所となり、六年間という短いその時間が、一生の中で重大な意味を持つてくる。何と言っても、人間らしく生きる為の基本を学ぶべき処の筈であるから。

桜咲き散るこの良き季に、小学へ入学する新一年生が、大切な三つの学問をしつかりと学んでくれることを祈るばかりである。

(鎌山)

童謡

鬼のダンス

中山晋平 作曲 野口雨情 作詞

一、ソラソラソラ 鬼のダンス
タラッタラッタラッタラ
タラッタラッタラッタラ
脚で蹴り蹴り
ビョッコビョッコ 踊る
耳に鉢巻、ラッタラッタラ
ラッタラ

二、ソラソラソラ
可愛いダンス
タラッタラッタラッタラ
タラッタラッタラッタラ
とんで跳ね跳ね
ビョッコビョッコ 踊る
脚に赤靴、ラッタラッタラ
ラッタラ

大正一三年五月号の「コードモノクニ」に
至りました。
緑が好きだった雨情は、餅を焼きたがら
ふくらんだりへこたたりする餅に鬼のダンス
を思い浮かべ、この詩を作ったという。
児童舞踊で大変よく踊られた。

子どもたちを
考えよう

子どもとストレス

子どもの成長

子どもはストレスと育つのが普通である。

子どもの成長には、バランスのとれた栄養、適度の運動と睡眠が必要である。しかしストレスが長く続くと、子どもによつては食欲をなくし、運動量も減り、熟睡できなくなる。それに終わらず身長伸びが悪くなることを知らない人が多い。

ストレスと身長の伸び

具体的例を示そう。ある子どもが父親転勤のため、アメリカで二年間生活し、その間の身長増加量を示したものがある。日本在住中は年間五・六センチ伸びていたのに、アメリカの小学校に通った二年間は、二・五・三・〇センチしか伸びていない。日本人小学校ではなかったため、学校へ行くのを嫌がり、外で遊ぶ



ぶくともなく、食欲は低下、よく不眠を訴えたという。帰国してからは、正常な伸び方に回復している。
この例に限らず、伸びの悪いやな熱通い、毎日の厳しいお稽古、学校でのいじめ、両親の離婚問題など様々である。とくに親が子をいじめるときは深刻である。

親子関係

親子関係がこんな状態になる要因は色々あり、複雑である。例をあげると、親が、自分自身親の愛情を受けた記憶がない。両親が不仲で、けんかが絶えない。離婚・再婚で、子どもが義母、義父から邪魔扱いされる。産みたくないと思つていて、この子はいらないと思つていて、子どもを虐待することによつて親は自分の欲求不満を解消しようとする、などである。

早くそのことは気づく必要がある。

子どものストレス

転居・転校しても、すぐ友達ができ新しい環境に適応しやすい子は、それがストレスにならない。体育嫌いの子は体育の授業がストレスになるが、体育好きの子はその時間が楽しいだろう。だから子どもにとって、ひとつのことがストレスを受ける側の性格や能力によつて異なることはいうまでもない。

愛情遮断性小人症

親が子どもを家庭内で精神的・肉体的に虐待し、子どもの身長が伸びなくなつた状態を愛情遮断性小人症という。このうち肉体的虐待を受けている場合を、被虐待性小人症という。心の発達も送れることが多い。

しかし、親は、自分たちが原因で子どもがそうした病気になるっていることを認めようとしていない。

寝る子は育つ

「寝る子は育つ」といわれるように、正常な子どもでは夜間睡眠中に成長ホルモンが大量に分泌されているが、こうした子どもは夜間の成長ホルモン分泌が低下している。栄養状態もよくないので、背



漢方と調剤

健康に感謝

ヤマト薬局

立石店

☎51-2882

〒840-0851 佐賀市大和町東山田2100-5

処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。



漢方と調剤

健康に感謝

ヤマト薬局

尼寺店

☎62-8162

佐賀市大和町尼寺 グリコ北

処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。



健康を考える 養正会

医大前 養正会薬局

薬師 鎌山 稔明

☎30-2694

〒849-0937 佐賀市鍋島4丁目1-6

処方せんは佐賀医大病院ほか
どこの処方せんでも受け付けます。

アロエ



アロエはギリシャの古名で、その語源はヘブライ語の「苦い」による。中国では「芦荟（ろかい）」と呼ばれ、日本でも別名「ロカイ」と言う。原産地は南アフリカや地中海沿岸で、紀元前二千年ごろから薬用として用いられていた。日本には鎌倉時代に伝来し、江戸時代から薬用として用いられてきた。「医者いらず」とか「葉サボテン」といつて重宝され、観賞用も兼ねて栽培されている。二百種類以上もの種類があるが、いちばん薬効のあるのはキダチアロエといわれている。高さ30cmから1mくらいの常緑性の多年草であり、ユリ科の木本性多肉植物である。茎は円柱形で、生長したががい下方から木質となる。枝をまばらに分枝し、葉はやや扁平な半円柱状の披針形で湾曲し、鋸歯がある。冬に葉腋から長い花茎を伸ばし、淡橙黄色の美しい鐘形花を穂状に開く。

日本各地で栽培されているのはキダチアロエで、比較的耐寒性があり、冬は室内に入れる注意さえしておけば全国的に広く栽培できる。この鉢植えの栽培はきわめて簡単で、繁殖はさし木による。砂と土を半々に混ぜた水はけのよい無肥料の土に、親株の腋芽をとってさし芽するとほとんどふえる。肥料は活着の様子をみて有機質肥料（油かす堆肥）または液肥を施す。水かけは真夏では毎日、冬は一週間に一回くらいやればよい。

薬用部分は葉で、生のまま用いる。採取時期は四季を通じてでも必要な時によい。胃腸の悪い人は生の葉を少量ずつ長期間食べると卓効があらわれる。なるべく大きい分厚い葉をトゲも皮もつけたまま洗って、一日量として約15gを2〜3回に分けて食べる。また、アロエを洗って皮ごとすりおろしたものを大さじ一杯を、日に2〜3回飲んでもよい。毎回すりおろすのがめんどうなら一度に3日分くらい作って、冷蔵庫に保存しておくとよい。慢性便秘の人や体力のない人は煎じて用いると、生葉よりおだやかに作用して効果があがる。一日量として40gをこまかく刻み、360〜540mlの水で約30分間煎じ、さめたら布でこし、3〜4回に分けて飲む。これも一週間分くらい作って冷蔵庫で保存しておくともいえない。生薬としては、葉の液汁（水分）を加熱などで蒸発させて乾燥エキスをし、健胃、緩下、消炎に一日量0.1〜0.25gを服用する。日本薬局方に「アロエ」として収載されている。アフリカ等ではケープアロエ、ソトラアロエなど10種余りが薬用として使われている。有効成分はバルバロインで、他にアロエノサイドA・Bやアロエエモジンなどが含まれている。バルバロインの量に比例して瀉下作用が強くなり、下痢しない量を用いれば健胃剤となる。アロエは下痢作用とともに、骨盤内の臓器の充血をおこすので妊娠時、月経時、あるいは腹痛、陣痛、嘔吐、虫垂炎などの微候のある場合は用いてはならない。アロエの葉の粘液中には特有の苦味質がある。アロエのように苦みの強いものは、どちらかというと体質の強い人に向いている。人によつて効き目がさまざまなので、はじめて用いる時は少量から始めた方がよい。

やけど、打ち身、切り傷、歯痛の痛み止めには、アロエの皮を削って、白いゼリー状の部分を取り出し、患部にはり、ビニールをかぶせて包帯で押さえておくとよい。

やけどの妙薬 アロエ
アロエは、やけどや切り傷、胃腸病などにたいへんよく効くことから、医者いらずとか、医者泣かせとかいわれ、昔から広く親しまれてきました。

やけどをしたところを、まず冷水でよく冷やす。
①やけどしたところを、まず冷水でよく冷やす。
②アロエの皮をむき、半透明な肉質だけ残す。
③患部にはり、上からビニールをかぶせ、包帯で固定する。

分けて飲む。これも一週間分くらい作って冷蔵庫で保存しておくともいえない。生薬としては、葉の液汁（水分）を加熱などで蒸発させて乾燥エキスをし、健胃、緩下、消炎に一日量0.1〜0.25gを服用する。日本薬局方に「アロエ」として収載されている。アフリカ等ではケープアロエ、ソトラアロエなど10種余りが薬用として使われている。有効成分はバルバロインで、他にアロエノサイドA・Bやアロエエモジンなどが含まれている。バルバロインの量に比例して瀉下作用が強くなり、下痢しない量を用いれば健胃剤となる。アロエは下痢作用とともに、骨盤内の臓器の充血をおこすので妊娠時、月経時、あるいは腹痛、陣痛、嘔吐、虫垂炎などの微候のある場合は用いてはならない。アロエの葉の粘液中には特有の苦味質がある。アロエのように苦みの強いものは、どちらかというと体質の強い人に向いている。人によつて効き目がさまざまなので、はじめて用いる時は少量から始めた方がよい。

やけどの妙薬 アロエ
アロエは、やけどや切り傷、胃腸病などにたいへんよく効くことから、医者いらずとか、医者泣かせとかいわれ、昔から広く親しまれてきました。

やけどをしたところを、まず冷水でよく冷やす。
①やけどしたところを、まず冷水でよく冷やす。
②アロエの皮をむき、半透明な肉質だけ残す。
③患部にはり、上からビニールをかぶせ、包帯で固定する。

やけどの妙薬 アロエ
アロエは、やけどや切り傷、胃腸病などにたいへんよく効くことから、医者いらずとか、医者泣かせとかいわれ、昔から広く親しまれてきました。

やけどをしたとき

応急処置

①原因が何であれ、とにかく水で冷やします。そのとき、直接患部に水圧が当たらないように、注意しながら水道水を流し冷やします。

②水ぶくれができていても、無理が入つてはいけません。雑菌が入つて、化膿するおそれがあります。

③範囲が広い場合

①衣服を着せたまま、水をかけ冷やします。

②痛みがとれたら、衣服を脱がせ、冷やし続けます。ただし、皮膚にくっついているところは、無理にはがしてはいけません。

③すぐ病院へ運びます。

やけどの妙薬 アロエ

アロエは、やけどや切り傷、胃腸病などにたいへんよく効くことから、医者いらずとか、医者泣かせとかいわれ、昔から広く親しまれてきました。

民間療法

やけどの妙薬 アロエ

アロエは、やけどや切り傷、胃腸病などにたいへんよく効くことから、医者いらずとか、医者泣かせとかいわれ、昔から広く親しまれてきました。

こどもの病気シリーズ

「熱性けいれん」

どんな病気

赤ちゃんや幼児が急に熱を出した時に、全身がガタガタふるえて、けいれんを起し意識を失うのが熱性けいれんです。熱が上がりかけた時に起きるのが特徴です。生後6ヶ月から5才位の間に起りやすく、親や兄弟などが子どもの頃に熱性けいれんを起したことがある、その子も起こしやすい傾向があります。

①衣類をゆるめ、顔は横向きに

けいれんで吐くこともあるので、吐いたものが気管に詰まらないように赤ちゃんの顔を横向きにします。

②けいれんの時間をはかる

10分以上続く時には急いで病院へ。

③熱をはかる

熱がないのにひきつけた時には急いで病院へ。

④けいれんの様子が左右対称かどうか見る

けいれんが左右どちらかだけだったり、一方からだんだんと広がっていくようなときには至急病院へ。

⑤おさまったら全身状態をチェック

けいれんがおさまったら、顔色や目の動き、呼吸の様子、手足の状態などを確認。再発防止のため薄着にして、脇の下や足のつけ根、首すじなどを冷やす。意識がない時にはすぐ病院へ連れていく。

自宅でのケアは？

初めてのけいれんを起した時には慌ててしまいが、大声で名前を呼んだり、体をゆすったりしてはいけません。舌をかまないために口の中にお箸や指を入れたら、かえって口の中を傷つけたり、かまれてしまう危険性があります。落ちついて次のことを確認しましょう。

再発予防のための対策

ひきつけがおさまった後は、念のため受診しますが、次の高熱の時のために、けいれん止めの坐薬が処方されることが多いようです。何度もけいれんを繰り返す時には、予防のために2〜3年くらい抗てんかん薬を服用する場合もあります。

養正会薬局 薬剤部

漢方と調剤

健康に感謝

ヤマト薬局

江北店

☎86-2973

杵島郡江北町 ジャスコ前

処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。