健康新聞 すこやか

題字 新保勝海書

草声

元気

〝風かおる〟というのはちょうど今の風である。

それにしても、今ほど、自然を近くに感じられる時はない。

暇な一日。

外に出て、その薫りをいっぱい吸い込んで、少し庭を歩く。盆栽仕立てのもみじが美しい。その前に屈みこんで眺めていると、背後から時々、サラリと風が来る。その風に小枝が揺らいで色を増した新葉がサラサラと戯ぐ。音が優しい。飽かずながめていると、いつの間にか心が和み優しい自分になっている。幸福な気分に浸っている。後になって、思い出して「自然は偉いなあ」とつくづく思う。

時に、自然の中に分け入り幾多の生命の存在を確かめる時、素直に謙虚になっている自分に気付く。

自然は人間だけを生かすためにあるのではないのだと気付く。その時、幸福な気分がゆっくりと広がってゆく。

自然の中に在れば、こんなに素直になれるのに、優しい自分になれるのに、幸福な自分になれるのに、人の世界に生活すれば、その素直さも、優しさも、幸福感も、すっかり失くしてしまう自分が悲しい。どの場にあっても、自然に生きたいと願いながら、なかなか自然に生きられない。

小さな生きものを見つめる子供達の目は優しい。だから、我々の生活も他の生命から決して隔離したくはない。自然に生きることが、即ち健康に生きることにつながると思うからである。そして、生命に対する、いとおしみと優しさがそれを創ると思うからである。

幸い、廻りには自然はまだ豊かである。窓を開ければ、薫風が元気を運んで来てくれる。

（鍵山）

童謡

夏は来ぬ

小山作之助―作曲　佐佐木信綱―作詞

一、卯の花の匂う垣根に、時鳥早も来鳴きて、忍音もらす夏は来ぬ。

二、さみだれの注ぐ山田に、早乙女が裳裾ぬらして、玉苗植うる夏は来ぬ。

三、橘の薫る軒端の　雲近く蛍飛びかい、おこたり諫むる夏は来ぬ。

四、棲ちろ川べの宿の　門遠く、水鶏声して、夕月すずしき夏は来ぬ。

五、五月やみ、螢とびかい、水鶏なき、卯の花咲きて、早苗植えわたす夏は来ぬ。

佐佐木信綱は万葉集研究家であり、この歌詞もまた万葉集などが下敷きになっていると思われます。例えば「卯の花のかきねぬらして雨すぎし灯ともしごろを訪ふ人のこゑ（並子薫園）」等の例があります。

小さな親切

千羽鶴に願いを込めて

東京都　女性（19）

私の家の隣のマンションに住む三歳になる男の子が、ある日三階のベランダから誤って転落してしまいました。頭蓋骨陥没の重体でその日のうちに二回も手術をし、集中治療室で入院することになったのです。私はベランダを見上げ、「あんなに高い所から硬いコンクリートの地面にたたきつけられたらどうなってしまうんだろう……」と、考えただけでも怖くなってしまいました。

そんなとき母が、「千羽鶴を折ろう」と言ってきたのです。その日から私は学校へ折り紙を持参し、一羽でも多く折ろうと決めました。すると私の席の近くの子が「どうしたの？」と聞いてきて、わけを話すと「私にも折らせて！」と言ってくれたのです。そんなかんじで、どんどんクラス中に広がり、クラスの半分以上の人が手伝ってくれました。私は一言も「手伝って」なんて言っていないのに。

約一週間で千羽鶴が出来上がり、男の子のお母さんに渡すことができました。お母さんは涙を流して「これできっと治るわ」と喜んでくれました。そしてその数日後、三度目の手術に成功したのです。

神様に私たちの願いは届いたのです。手伝ってくれた私のクラス（児童福祉科）のみんなの小さな（私にとっては大きいですが）親切に、小さな命が救われました。こんな友だちを持ったこと、この学校に私は誇りを持っています。

「あのときはありがとう」

〝今こどもたちを考えよう〟

子どもの詩

おにぎり　一年　男子

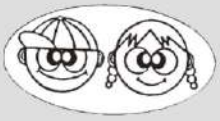
おかあさんのてが
やけどするぐらいあついごは
んでおにぎりつくったら
いちばんおいしいおにぎりに
なるねんで
たべるとき　おにぎりが
やさしくたべれる
きれいな詩があります。

つばき　四年　女子

あかい
あかいつばき
たべたいほどあかい
深刻な詩があります。

チューインガム一つ　三年　女子

せんせい　おこらんとって
せんせい　おこらんとってね
わたしもものすごくわるいこと
をした
わたし　おみせやさんの
チューインガムとってん
一年生の子とふたりで
チューインガムとってしもて
ん
すぐ　みつかってしもた
きっと　かみさんが
おばさんにしらせたんや
わたし　ものもいわれへん
からだが　おもちゃみたいに
カタカタふるえるねん
わたしが一年生の子に
「とり」いうてん
一年生の子が
「あんたもとり」いうたけど
わたしはみつかったらいやや
から
いややいうた
一年生の子がとった
でも　わたしがわるい
その子の百ぱいも千ぱいもわ
るいわるい
わるい
わたしがわるい



笑顔　ひろがる　あいさつの町

鍋島中校区　たんぽぽ会
あいさつ運動

おかあちゃんに
みつからへんとおもっとった
のに
やっぱり　すぐ　みつかった
あんなこわいおかあちゃんの
かお見たことない
あんなかなしそうなおかあ
ちゃんのかお見たことない
しぬくらいたたかれて
「こんな子　うちの子とちが
う出ていき」
おかあちゃんはなきながら
そないいうねん
わたし　ひとりで出ていって
ん
いつでもいくこうえんにいっ
たら
よその国へいったみたいな気
がしたよ　せんせい
どこかへ　いってしまお　と
おもた
でも　なんぼあるいても
どこへもいくとこあらへん
なんぼ　かんがえても
あしぼっかりふるえて
なんにも　かんがえられへん
おそうに　うちへかえって
さかなみたいにおかあちゃん
にあやまってんけど　おかあ
ちゃんはわたしのかおを見て
ないてばかりいる
わたしは　どうして
あんなわるいことしてんやろ
もう二日もたっているのに
おかあちゃんは
まだ　さみしそうにないてい
る
せんせい　どないしよう
かと思えば訳もなく愉快
になる詩があります。

あかちゃん　一年　男子

あかちゃんが
へをこいて　わろた

今度は三年生女子の「おなら」の詩

おなら　三年　女子

わたしが　おとなだったら
かんごふさんになって
おなら　ばっかり　こきます
びょうにんを　しんさつして
いるときもおならをこきます
かんじゃさんが　がまんして
たら
もっと　もっと
おならをこきます
けっこんしても　おならをこ
きます
わたしのうんだ子どもにも
おならを　こかします
うれしいときも
おならをこきます
おめでたいときも
おならをこいて　おいわいし
ます
わたしがいいことをして　し
ぬと
みんな　おはかにきて
ほめてくれるでしょう
そのときも
おならをこいて
みんなをおどかします
かみさまにおこられても
ぷーぷーとおならをこいて
ごまかしておきます

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します。

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します。

健康を考える 養正会
医大前 養正会薬局
薬剤師 鍵山稔明
☎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。

ドクダミ

梅雨のころ白い花を咲かすが、この白い花は葉の変形したもので、真ん中の棒状（黄色）のものだけが花。

葉は赤みをおび、ハート型。

ドクダミは、たいてい日の当たらないやや陰湿な場所に自生する。

毒下しの妙薬といわれるドクダミ、名前の由来は毒痛み（毒にも痛みにも効く）からとられたであろうと言われている。又、十種の薬に値する。十種の病気に効くということで「十薬」。重ねて薬になるということから「重薬」とも呼ばれる。佐賀の方言としては、この薬がワクド（ガマガエル）が好む湿りけのある所に生えていることから「ワクドクサ」。又、トベラグサ、ヘクソカズラ等とも呼ばれている。

昔から民間薬として広く使用されており、現在でもゲンノショウコ、ハブ茶と共に最もよく使われております。

日本のいたるところの生け垣の下や、裏庭などの日陰に生え、多年草でさかんに繁殖する。全草に特異の悪臭がある。この悪臭の成分はプリンアルデヒド、ラウリンアルデヒド、デカノイルアセトアルデヒドによるものと言われている。白色の地下茎が横に走り、葉は卵状心臓形で、先端は急にとがり、紫紅色を帯びて、サツマイモの葉のような形をしている。梅雨のころ白色四片の十字状の花を開き、ガクと花弁とがない細かい花の集まりである。「どくだみや真昼の闇の白十字」「どくだみの花の白さに夜風あり」等と吟まれて親しまれている。

採取時期は花期（梅雨の頃、この花の開花が梅雨入りの目安になる）で、この時に地上部全草を取り、日光に二日ほどあて、あと日陰干しして乾燥して適当の大きさに切り、紙袋に入れて貯蔵しておく。

薬　効

一成分のデカノイルアセトアルデヒドは、カビの発育をおさえ、白癬菌の水虫、たむし、いんきんたむしなどに抗菌性を示す。又、化膿菌に対して殺菌作用もある。

昔から腫物を吸い出すのと、毒下しとに用いられており、そのほかに痔疾患、鼻の病気、打撲、切り傷、毒虫にさされた時、カイセン、かさ、尿道炎、又、毛細血管強化作用もあるので、高血圧、動脈硬化、心臓病等にも用いられる。

使用法

はれもの

生の葉を火にあぶってやわらかくして、はれものの大きさに丸めて、患部にのせ、パンソウコウで止めておくと、早く膿を吸い出し、痛みも少なくてすむ。又は火であぶってからもんで汁を出し、それを患部に塗ってもよい。

痔ロウで痛みかゆみのある場合

生の葉に塩少々入れて、すりつぶし、脱脂綿にのばして肛門にはる。干したもの20gを、水600mlで40～50分火にかけて、その半量になるまで煎じて、一日三回に分けて飲む。

蓄膿症

一日20gを水500mlで、半量まで煎じて、空腹時に一日三回に分けて飲む。少なくとも二か月以上連用しなければ効果があらわれない。生の葉4～5枚を塩でよくもみ、汁の出るくらいにして、まるめて鼻の穴の片一方に挿入し、30分位で鼻をかむと、ウミのような鼻汁が出てくる。これを一日3～4回行うと非常に効果がある。又は、夜床につくときに、鼻の穴片一方につめ、そのまま寝て、約5時間程経過したらとり、鼻をかむと、悪臭のある膿液が出る。その後、もう一方の鼻の穴に同じようにして寝て、翌朝起床のときに同じように鼻をかんで膿液を出す。一日だけでも、翌日は更生したようにさわやかな気分になり、3～4日後には、吐く息にも不快な悪臭がなく、膿液も少なくなってくる。2～3週間続ければ、膿汁はすっかりとれてしまいます。

高血圧、動脈硬化

干したもの20gを煎じ、毎日お茶がわりに飲む。狭心症、動脈硬化を予防し、脳出血の予防にもなる。

腰痛、冷え症、痔

煎汁を浴剤として利用する。よく温まり効がある。

水虫

生葉を塩でもんで、やわらかくして患部にあてる。

便秘

15gを煎服する。2～3日続けても排便のない時は、増量してセンナ葉15枚位加えるとよい。又、ドクダミ15g、大黄2gを合せたものを煎服するとよい。

にきび

ドクダミ30gとハトムギ皮付きの粉末20gを1日量として煎じて服用する。又、ユキノシタの生葉をすり合わせたものを患部にはる。

ジン麻疹

ドクダミ20g、ゲンノショウコ20g、決明子（はぶ茶）20gを含ませたものを1日量として煎服するとよい。

毒下し

ドクダミ12gと忍冬8gを一日量として煎服する。

いぼ

ドクダミ15gとハトムギ20g合わせたものを煎服する。

髪を美しくするには

ドクダミ15g黒豆25gを煎じてお茶代りに服用する。

夜尿症

ドクダミを濃く煎じて、さかづき一杯ずつ、1日5～6回服用する。

養正会薬局（鍵山）

知っていますか？ おばあちゃんの知恵

暑くなって、汗ばむ季節になってきますと、わきがは、他人はもとより自分自身もいやなものでございます。わきがは、腋窩（えきか）の汗が悪臭を放つもので、多汗症を伴うことが多く、その発汗によって悪臭が、一層増加するそうです。これには、焼ミョウバンをガーゼに包み、打（う）ち粉にして腋窩（えきか）につけたものです。ミョウバンはなめてみるとわかるように、きゅっと舌が引きしまり、唾液が止まってしまうことから、汗を止める作用が大きいことがわかります。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ『夏に多い病気』

手足口病

生後6ヵ月～4、5歳の乳幼児によくみられる夏カゼの一種で、ウイルス感染によるものです。軽い発熱と手のひら、足、お尻に小さな水疱が現われ、口の中にも口内炎ができます。普通の場合は、数日で治りそれほど心配はいりません。

〈症状〉

3～4日の潜伏期の後、手のひらや指の側面、足のかかと、お尻、口の中に水疱がまばらに現われます。囲りが赤く縁どられた米粒大から小豆大の楕円形の水疱でかゆみや痛みはありません。この水疱は破れることなく2～3日経つと内容物が吸収されて小豆色から飴色の斑点になり数日で消えます。口の中の水疱は、口唇の内側、頬の内側、舌などにできますが短時間で破れるので普通は赤く縁どられた楕円形の潰瘍としてみられます。

〈治療〉

直接このウイルスに効く薬はありませんが、二次感染予防として抗生剤を内服したり口内炎がひどい時は紫色の外用液ビオタニン液を塗ります。

〈注意〉

発疹が水疱の間は爪でひっかいて細菌などに感染しないように注意することが必要です。口内炎ができている時はしみるので、食事の味を薄くしたり流動食にしたり、プリンのようなのどごしのよいものを食べさせて痛みを軽減してやることが大切です。食事が十分にとれない時でも、水分はたっぷり飲むようにしましょう。

とびひ

細菌が、皮膚に感染して化膿をおこす病気で、その内容物が他の皮膚につくと自分はもちろん他人にもすぐ感染するので、とびひといいます。

〈症状〉

黄色ぶどう球菌の感染が原因で、夏に幼小児の顔、手、足をはじめ全身いたるところにできます。

最初は、赤い斑ができ、まもなくその上に水疱ができますが、水疱は破れやすく、破れるとただれや薄いかさぶたになり、やがて治ります。しかしかゆいのでかくと分泌物が付着し、他の部位に広がり、全身におよび、点々と多発したり、大きな水疱になることがあります。

〈治療〉

患部を消毒し、抗生剤や消炎剤の入った軟膏をぬり、ガーゼなどでおおって、分泌物が周囲につかないようにします。かゆみを抑えるためかゆみ止めの内服や抗生剤の内服を併用します。症状が重くない場合は、軟膏をぬってガーゼで患部をおおえば、登校、登園も入浴もさしつかえありませんが、水疱の中の菌を健康な皮膚面につけないようにする注意は必要です。いずれにせよ、皮膚の不潔湿疹、あせも、虫さされなどが誘因となっておこりますから、皮膚を清潔に保つことが大切です。

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。