

健康新聞

すゝか

題字 新保勝海書

草声

若さ

柿若葉というのは、陽の光を葉の上に踊らせて、いかにも若々しい色をしている。新しい生命力に溢れている。力

感がある。若葉は若木にだけしか出てこないわけではなく、老木も、春になれば若葉をつけて木全体がすっかり若返ってしまう。こうして樹々は何百年も生きることができ

るのである。人間にとつての、この若葉はいつたい、何であらうか…。

小さな親切

わきおこった拍手

三重県 女性 (46)

あるバス停での事です。乗客は全部乗降し終わったのにバスはいつまでも動きません。そのうちバスの中はザワザワしはじめました。運転手さんは…と見ると、じっとバックミラーを見つめています。そしてやおら席を立つと、乗降口から降りて、後ろに向かつて、大きな声で叫びました。

童謡

てるてる坊主

中山晋平 作曲 浅原鏡村 作詞

一、てるてる坊主 てる坊主
あした天気にしておくれ
いつかの夢の 空のよに
晴れたら 金の鈴あげよ

二、てるてる坊主 てる坊主
あした天気にしておくれ
私の願いを 聞いたなら
あまいお酒を たんと飲ましょ

三、てるてる坊主 てる坊主
あした天気にしておくれ
それでも曇って 泣いてたら
そなたの首を チョンと切るぞ

大正十年「少女の友」六月号に発表した詩。

一九七七年にイタリアで行われた「第十八回ゼッキノ・ドーロ」の国際コンテストで当時八歳の日本人栗園淳がイタリア語歌詞でこの歌を歌い、優勝曲に選ばれているという。

(鍵山)

「バスは待っていますから、走らないで下さい」

乗客は皆、びっくりして後ろを振り向くと、おなかの大きな女性が、小さな子供の手を引いて小走りに走っています。しばらくして息を切らせてバスに乗り込んだ二人が、「運転手さん、ありがとうございます。皆様、御迷惑かけました……」と、ていねいに頭を下げました。
バスの中で拍手がおき、やがてゆっくりバスは走り出しました。

「あのときはありがとう」

「今」子どもたちを 考えよう

子どもとストレス

子どもの成長が普通である。

子どもはスクスク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

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、外で遊ぶこともなく、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、伸びの悪いときの生活環境を調べてみると、国内他地域への転居、いやな塾通い、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。

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。心の発達も遅れることが多い。

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な

れ、職員が母親代わりの愛情を注いでケアすると、身長と体重が見事に増加し、知能の発達は急速に高まる。

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、義父から邪魔物扱いされる。産みたく

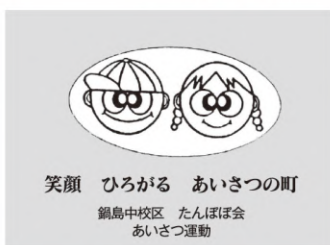
子どものストレス

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。

環境の変化を受け止め、克服し、順応していく方法を自然に体験するのが普通である。ストレスが適当な刺激になつて子どもは育っていくものである。

ときには親の協力が必要となる。その点を親は良く理解し、新しい環境への適応について子どもと一緒に考えるべきであらう。

「マインド・トゥデイ」より



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。

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。

不眠症の漢方的養生法

漢方療法

漢方で不眠症にあたるのに、「不寝」という項があり、次の様な処方がある。用いられる。

○酸棗仁湯…心身ともに疲れて、昼はウトウトして、夜に目が冴えて眠れないような人。

○加味帰脾湯…精神的疲労がもとでノイローゼ気味になり、不眠、健忘、ヒステリーなどを起こした時。平素から胃腸が弱く、貧血傾向にある人が多い。

○加味逍遙散…虚弱體質の婦人に多く、更年期障害や血の道症などにおける自律神経失調症による不眠症に適す。

○甘草瀉心湯…胃腸が弱く、みぞおちがつかえ、ゴロゴロ鳴り、神経が疲れ夢が多く、安眠出来ない人。

○柴胡加竜骨牡蛎湯…身体はガッチリしているが、気が小さく、驚き易く、イライラして、眠れない人。

民間療法

○タマネギ…タマネギには神経をしずめる働きがあり、いろいろ食すると不眠症にも効果がある。

○シイタケ…血液の循環を良くし、体調をととのえ、眠りにつける。

干したもので生でもよい。

○ニンニク…末梢血管を拡張させるため、全身の血行が良くなり、体があたたまつて良く眠れる。

○梅干し…ウメ肉を一個分茶わんに入れ、よくほぐし、熱湯を注いで熱いうちに飲む。

○クチナシ…干したクチナシの実を5〜10gを一日量として煎じて飲む。

ツボ療法

新しいツボで安眠、失眠、風池がストレス、不安に対するツボである。指圧や灸療法が良い。

不眠症のツボ



③ねるめの風呂に入る ②土ふまずをげんこつでたたく ①衝撃

タマネギ

人間は人生の1/3を睡眠で過ごしており、大切なことなので、そのために眠れないのはつらい。タマネギにはネギ成分があり、使ったらいかがかしら。使い方は、ネギを細かく刻んでドンブリにたくさん入れ、生ミソを加え、それに熱湯を注いでよくかき混ぜ、熱いうちに飲む。ときどき、タマネギをみじん切りにして、お皿に平らにのせて、これを枕元においておいて、目を覚まして眠れれば、ぐっすり眠れるといわれています。

橙(だいだい)



果実が落ちにくく、熟した果実をそのまま残すと、翌年の夏には緑色に戻り、冬に橙色に熟し、新しい果実とともに二年も三年も枝にとどまることから「代々」の意味で、子孫繁栄の縁起物として、正月の飾りには欠かせないものとなっている。原産地はインド北部で、日本には古く中国を経て渡来した。広く暖地に栽培される常緑小高木。枝に刺をもち5〜6月に芳香のある白い五弁花をつける。果実は甘味がなく、酸味が強い。皮でマーマレードをつくる。

り、果汁を食酢に用いる。橙をうけとめてくる。虚空かな 上野泰



有名で中国浙江省温州の地名を借りたもの。果実が蜜のように甘い柑子(こうじ)の意で蜜柑(みかん)といわれる。柑子はミカンの古名である。炬燵での団らんの際、ときには欠かさない冬の味覚である。最近ではヨーロッパでもミカンがつかれるようになり、スペインではマンダリンと呼ばれる。蜜柑山の中に村あり 海もあり 日野草城 ねむそうにむける みがが匂ふなり

ダイダイの熟した果実の皮を乾燥したもの。これを皮といひ一日3〜5gを煎服すると芳香性健胃薬となる。また橙皮で苦味チンキを作り一日に1〜5〜2ml服用してもよい。

苦味チンキの作り方 橙皮50g、センプリ5g、サンショウ5g、以上を70%エタノールに浸して1日とする。

ワシユウミカン

日本で生まれた(福岡県浮羽)品種で、日本に栽植されるミカンの約90%を占める。暖地向きの常緑樹でミカン栽培で

知っていますか?

おばあちゃんの知恵

カゼは万病のもと、よくいわれます。だからカゼを予防することは、とても大切なことです。予防法としては外から帰ったらいを、のどが乾いたのを乾かす、粘膜の抵抗力を弱くするのを防ぐ、粘膜の抵抗力を維持するに役立ちます。

薬剤師 高木 丈夫



こどもの病氣シリーズ

『子どもの発熱』

子どもの病気の症状の中で、最もよくみられるのが発熱です。子どもの発熱は呼吸器系の感染症によるものが最も多く、かぜ、気管支炎、肺炎、中耳炎、扁桃炎などがよく知られています。また尿路感染症や胃腸炎でも熱は出ます。

ウィルス性の伝染病では、はしか、風疹、突発性発疹、猩紅熱、水痘、おたふくかぜ、手足口病、インフルエンザなども発熱の原因として多いのですが、中には疲れや精神的に不安定な状態でも熱が出る場合があります。

体温はいつも同じではありません。朝は低く、午後から夕方にかけて上昇するのが普通です。二才以下の子供ではこの変動は小さいのですが、六才以上になると一度くらいかわる子供もいます。ですから学校に行く前の体温が三十七度近くある日は微熱があると考えられるので、学校でも気をつけてみてもらう方が良いでしょう。平熱はそれぞれの子供で違うので、日頃から子供の平熱を知っておくことは必要です。

子供は熱を出す体の代謝が亢進し疲れます。脈拍も速くなるため心臓の負担が増し、水分も失われがちになり、熱のためにひきつ

けをおこすこともあります。さらに食欲はなくなり頭痛を訴えたり、興奮ぎみになりぐっすり眠れなかつたりします。

感染症の際、発熱によってウィルスの増殖を抑制しようとして体温を上げるよう働くという事は事実ですが、だからといって熱を下げずに高体温のままにしておくのは子供にとって大きな負担であるということも否めません。医師の診察を受け解熱剤を処方してもらったことをおすすめします。

解熱剤を使う目安は、わきの下測定で三十八度以上、解熱剤を使つたからといって熱が下がらない場合もあります。むやみに大量に使つて下がりすぎてかえつてきつい場合もあります。熱は一度下がれば十分楽になりますし、解熱剤は体力を温存し、体が病気に打ち勝つための補助的なものとみなして、たとえ下がったとしてもその病気が治つた訳ではないので、熱の原因の病気を治療することが必要です。

熱が出ると食欲が低下し口からとれる水分量も減りがちになるので汗は増えるので、水分の補給を忘れずに行うことが最も大切です。



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。