

健康

すか

新聞

題字 新保勝海壽

草声

夏休み

梅雨が明ければ、本格的夏です。そして夏休み…。

夏休み…嗚呼…楽しかったですね。面白かったですね。小学の頃の夏休み。朝のラジオ体操、お宮のせみ取り、トンボつり、川の水泳、魚取り、海水浴、山に入ればカブト、クワガタ、コガネムシ、冷やしたスイカやトマト、チリンチリンのアイスクャンディ屋さん。夏休み…嗚呼…良かったですね。楽しかったですね。あの頃。

夏休みは玉手箱みたいなものだったのですね。楽しいことが山ほど詰まっていた。その箱の中に入り込んでいたんです。身体ごと。だから身体中楽しみがしたくなり、玉手箱から一つ二つ取り出してみたりしても、あの頃の様にはいきません。着太りし過ぎて。

しかしあの時の楽しさは一体何処から来たのでしょうか。不思議ですね。外国に連れていって

もらった訳でもないのに。上等の遊具を買ってももらった訳でもないのに。何時も近所の仲間と川やお宮そこら辺で遊んでいただけなのに。そこら辺で。しかし良く考えてみたら、遊びの先々に生きもの達がいたのです。川にも山にも庭にもお宮に。いろんな生き物たちがいて、子どもは彼らと仲良しになつていったのです。同じ仲間の様に。

そうなんです。夏休みは子どもが動物に戻る時間だったのです。だから無性に楽しかったのです。

川で泳ぎ、木に登り、せみやトンボや魚と遊び、カブトやクワガタと語らつていたのです。たくさんのおちとにもあつて、自らも動物に戻つていたのです。きつと。だから元気だったんですね。どの子も。

ホントに大きな力があるんですね。自然には。そして人間もまたその大きなのちによつて生かされているのでしょうか。動物の一種として。

童謡

夏の思い出

作詞 江間章子 作曲 中田喜直

一、夏がくれば 思い出す
はるかな尾瀬 遠い空
霧のなかに うかびくる
やさしい影 野の小径
水芭蕉の花が 咲いている
夢みて 咲いてる 水の辺り
石楠花色に たそがれる
はるかな尾瀬 遠い空

二、夏がくれば 思い出す
はるかな尾瀬 野の旅よ
花のなかに そよそよと
ゆれゆれる 浮き島よ
水芭蕉の花が 匂っている
夢みて 匂っている 水の辺り
まなこつばれば 懐かしい
はるかな尾瀬 遠い空

作詞の江間章子は戦時中に初めて訪れた尾瀬で、いちめんに咲いているさまに改めて心を打たれたといいます。
この歌がヒットした昭和三十年代頃から、尾瀬にはミズバショウをひと目みようと人々が押し寄せるようになりました。

子どもの成長
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である。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

「子どもたちを
考えよう」

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

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っ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、背が伸びる条件が悪すぎる。と

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。離婚一再婚で、子どもが義母、義父から邪魔物扱いされる。産みたくなかったのに、この子はいらないと思つている。子どもを虐待することによっ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。

ところが、患児を家庭環境から引き離し、病院か施設に入れ、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、知能の発達も急速に高まる。

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。離婚一再婚で、子どもが義母、義父から邪魔物扱いされる。産みたくなかったのに、この子はいらないと思つている。子どもを虐待することによっ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。

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。

漢方と調剤

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。

小さな親切

「二声」

福岡県 小学校三年 女子

わたしは、三年生になってから、ます田さんと、友だちになりました。

四月の終わりの理科の時間のことです。わたしは先生から、大きなしまも様のヒマワリのたねを三つももらいました。わたしは、そのたねを見て「がんばって育てよう」という気持ちになりました。

そして、育てていくうちに、わたしたちのヒマワリは、ふた葉まで元気に育ちました。ところが、何日かして、朝、教室へ入つてみると、とても悲しいことがありました。わたしのふた葉が一本と、ます田さんのふた葉が三本全部おれていたので。悲しくてつらい気持ちになりました。ヒマワリが、とてもかわいそうでした。

そこで、わたしは考えました。わたしのヒマワリはあと二本のこつているけれど、ます田さんのは一本のこつていません。気のどくなのはます田さんです。わたしはます田さんに、「このヒマワリを「一しよ」に育てよう。」とそつと言いました。するとます田さんは、

「うん。ありがとう。」

と、うれしそうに言つたので、わたしも何だかうれしくなりました。そして先生に、

「二人で「一しよ」にヒマワリを育ててもいい？ 大切に育てるから。」

と、こつそり聞きました。すると先生は、ニコツとわらつて、「いいよ。」

と言つてくれたので、安心しました。そして、二人でがんばつてヒマワリを大切に育てることになりました。

ところが、今度は、本葉がはえかけのヒマワリが、一本おれてしまいました。なぜわたしたちのばかりおれてしまうのだろうか。と、またまた悲しい気持ちになりました。そのとき、ます田さんが、

「龍野さん、そんなに悲しまないで。あと一本を大事に育てようよ。」

と、やさしくはげましてくれました。その言葉で、わたしにもう一度、がんばって育てようという気持ちもどつて来ました。

ほかの人にしてみれば、とても小さなことかもしれないが、わたしにとっては、なみだが出そうなくらいうれしかったのです。ます田さんの一声で、こんなに幸せな気持ちになったのです。この気持ちを、いつまでもわすれないようにしようと思つています。

「あのときはありがとう」

漢方と調剤

健康に感謝

ヤマト薬局

佐賀大学病院前

養正会薬局

代表 鍵山 稔明

☎ 30-2694

〒849-0937 佐賀市鍋島4丁目1-6

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

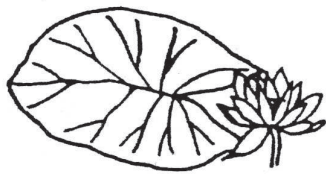
薬剤師 鍵山 稔明

☎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。

ハス



蓮の香や水をはなる茎二寸

燕村

ほのぼのと舟押し出すや蓮の中

夏目漱石

ハスという日本名は、果実をおさめている花托の形が蜂の巣によく似ているので、ハチの巣、すなわちハチス、それがハスとなったといわれている。ハスに蓮をあて、その地下茎の食べる部分を蓮根（レンコン）と言っている。

普通の植物の種子は十年以上の寿命は保てないが、ハスの果実は千年以上も寿命を保ち、その発芽率もほとんど百パーセントといわれている。弥生の遺跡から発見された蓮実が最近発芽し、花を咲かせたという。なんとも神秘的な花である。

効能

咳、吐血、下血、鼻血

レンコンの黒い節を捨てないで細く切り、カラカラに干したものを20gくらいをコップ一杯の水で半量になるまで煮つめて、さまして一気に飲む。又、レンコンを黒い節のままおろして、おろし汁をさかずき2〜3杯飲む。中国では蓮根の節の部分を干したものを20〜50gを水3合半で、その半量位に煎じつめて、これを1日分として3回に分けて飲む。

かぜ、熱、のどの痛み

生のレンコンとダイコンとネギの白根を1本づつ、おろし器でおろして、湯のみに半分ほど入れ、梅干1つぶんを入れ、別にわかったヘチマ水（なければ塩水）を湯飲みいっぱい

100gにアズキ少量を入れ、カップ6杯の水とともに土なべに入れ、薄味に調味して、弱火で水がほとんどなくなるまで煮つめる。これで茶わん1杯分ぐらいができて一日分。この分量で何日分か作って食べるとよい。

滋養強壮 実の堅い殻を取り去るか、実をこまかく砕いて一日量10〜20gを煎じて飲むと身体が衰弱、下痢、遺精によい。

酒の悪酔、カニの中毒、下痢止め レン根の生のものをすりおろして、湯飲み一杯ほど飲む。

鼻血、鼻づまり レンコンの汁を鼻に注入すればよい。又、蓮根の穴を残して鼻の穴にはいるように削ってそれを鼻の穴に入れてもよい。

レンコン粥の作り方 普通のカユにレンコンの切片を加えて煮る。飯にレンコンの切片を入れてたくと、飯の香り高くなり甘味を増す。レンコンの粥を常食すると、うつ血を散じ、消化をよくして、心をさわやかにする。

夜尿症 陰干しにした葉2gを甘草6gを加えたものを一日量として煎服する。葉は盛夏にとり陰干ししておく。

うるしかぶれ 干した葉を煎じた汁でたびたび洗う。

養正会薬局（鍵山）

知っていますか？

「おばあちゃん」の知恵

昔は、**べんばな**（紅花）から口紅が作られておりました。昔使っていた口紅は、現在のように棒状ではなく、小皿に塗りつけた、いわゆる京紅でございます。これを塗るときは手の第4指の先につばを少しつけて、小皿の紅をこすりつけて、紅を溶かして塗ったものです。だから第4指を紅さし指とか薬指とも呼びます。

現在、紅花は婦人病の治療とか、血行をよくする目的で使っています。

薬剤師 高木 丈夫



疲れやすい

手技療法

からだが気だるいときに

「湧泉」

「湧泉（ゆうせん）」は、足の指をギュッと内側に縮めたときにできる山形のしわの頂点にあります。文字通り、元気の泉がわいてくるツボで、高血圧や冷え性など応用範囲の広いツボです。



民間療法

疲労回復、体力増強に

ニンニク

たいへんな滋養強壮効果のあるニンニク。漢方では「大蒜」といって、利尿、祛痰（痰を取り除くこと）、健胃、駆虫剤に用います。民間薬では、さらに呼吸器病、皮膚病、下痢、食中毒、発熱、神経痛、冷え性、低血圧、高血圧、腎臓病、暑気あたり、食欲不振などに広く用いられます。

この万能薬ともいえるニンニクの効能は、ニンニクに含まれるスコルジニン（抜群の新陳代謝促進力をもつ）とアリシン（強力な殺菌作用をもつ）によるものだといわれています。

こどもの病氣シリーズ

「腹痛」

子供の腹痛はしばしば見られます。食べ過ぎ、飲み過ぎなどによるあまり心配のいらないものから一刻も早い治療を要するものまであり、その判断は難しいことが少なくありません。

赤ちゃんの場合は、言葉が話せないので泣き方や態度から判断するしかありません。火のついたように泣く、ミルクを与えても泣く、足を曲げおなかを縮めて泣くなどの場合は、腹痛を疑います。その場合、嘔吐、下痢、血便、便秘、咳、発熱などの他の症状も腹痛の原因を判断する上で参考になりますので、受診の際にはきちんと伝えることが大切です。

小さい子供は、お腹以外が痛くても「お腹が痛い」といつて泣くこともあります。本当に腹痛が起きているかどうか判断するためには、子供の様子をよく観察することが重要です。顔色が悪くなり、前屈みになる、歩けない、じつとずくまると、下痢や血便になるなどの時は、腹痛があると考えられます。子供の腹痛の原因となる病気には、様々なものがあります。特に心配のいらないものもありますが、まずは医療機関を受診するようにしましょう。

●急性胃腸炎：細菌やウイルスによりおこります。嘔吐や下痢を伴います。

●腸重積：腸管の一部がその先の腸管に入り込む病気で、腸が二重になるためその部分の血行が悪くなり、放置すると腸管が壊死します。肛門から空気やバリウムを入れて圧力で押し出す治療をします。

受診が遅れると開腹手術が必要になる場合もあります。

●嵌頓鼠径ヘルニア：小腸の一部が腹腔から脚の付け根に近い下腹部（鼠径部）内に脱出し（脱腸）そのまま戻らなくなる状態で、激しい痛みがあります。早めに専門的治療を受ける必要があります。

●急性虫垂炎：最初はおへその周囲から痛くなり次第に右下腹部に集中してきます。歩く時は痛みのために前かがみになるのが特徴です。早急に受診してください。

●胃・十二指腸潰瘍：学童期から見られます。大人の病気だと考えていると見落とすことがあります。

●尿路感染症：腎盂炎や膀胱炎などによる腹痛もしばしば起こります。この場合多くは発熱や尿の異常が見られます。

●便秘：幼児期くらいから便秘による痛みを自分から訴えるようになります。

このほか学童期には、「ストレスによる腹痛」も増えてきます。転げ回るほど痛がり、顔色が悪くなり、吐き気や嘔吐、便秘なども伴いますが、学校を休んでしばらくゆつくりするとけろりと症状が消えます。仮病だとみられがちですが、このとき実際に腸管には痙攣性の収縮が起きていて強い痛みがあるのです。仮病と決めつけ適切な治療を受けさせないでいると、いつまでも腹痛を繰り返し不登校につながることもあります。心因性であることが多いので早い時期に専門医を受診し精神的ストレスを取り除くことが大切です。

養正会薬局 薬剤部



健康に感謝

漢方と調剤

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。