

健康新聞

すゑ

新保勝海書

草声

育つ

「風呂のすな」
おとうさんが
湯からあがってきた
わたしが そのあとにはいった
底板をさわったら
すこしすながあつた
真黒になつて
はたらいたからだ。
わたしはだまつて
はいつていた
小学五年生の詩です。温かくな
ります。心が。にじんできま
す。なみだが。その純真さに。
詩の中に直接の父子の会話はあ
りません。しかし、確かに感じ
ます。心のかよい合いを。そし
て家族の絆の不思議さを思いま
す。本当に奇跡的なめぐり合い
です。家族は。いのちのめぐり
合いです。バトンタッチです、

小さな親切

「カーディガンの持ち主」

大阪府 女性（26）

三月、マンションの下の部屋から火災が起きまし
た。その夜は、主人が出張で、私と五カ月の子供と二人
きりでした。
夜中の三時に悪夢がおきました。私は子供を抱き、
何も持たず、とっさに逃げました。階段を降りる途中
は、泣き叫びながら助けを求めました。
その時、通りすがりの人が消防車や救急車を呼んで
くれました。私は素足、子供もパジャマのままで、そ
の人は自分の着ていたカーディガンをぬぎ、私から子

童謡

七つの子

今は孫たちです。男の子二人
がいつもいます。家の中に。不
平の六人家族です。まあにぎや
かです。うるさいぐらいに。そ
の上小言もいっぱいです。お母
さんやおばあちゃん、行儀が
悪い。テレビばかり見る。食べ
るのが遅い。好き嫌いをする。
だけど良い所もあります。皆
なんと仲良く遊びます。おばあ
ちゃんたちに優しくできます。
それでも小言が続きます。お
母さんの。
勉強しなさい。お手伝いしな
さい。はき物そろえなさい。仲
良く遊びなさい。
そんな時相田みつを先生のと
ばが聞こえてきます。
育てたままに
子は育つ
嗚呼…、心にグサリです。

作詞 野口雨情 作曲 本居長世
鳥なぞ啼くの
鳥は山に
可愛い七つの
子があるからよ
可愛 可愛と
鳥は啼くの
可愛 可愛と
啼くんだよ
山の古巣に
いつて見て御覧
丸い眼をした
いい子だよ
親の子に対する悲しいまでにこまやかな
愛情の世界を、巧みに表現している詩です。
映画「二十四の瞳」（木下恵介監督、壺
井栄原作）のなかでも歌われた名曲です。

「今」も「私たち」を
考えよう

教育力

偏差値では測れない生活
体験の学力
本物の学力は、偏差値だ
けでは測ることができません。
生活体験を通して「隠れ
た能力」が本物の学力をつ
くつていきます。
親子の触れあいが大切
―親子関係がうまくいつて
いると生活体験は豊富にな
る―
親子の触れあいと生活体験
とは、たいへんに密接な関係
があります。小さいころから
親子関係がうまくいつている
と、親子のコミュニケーション
は活発になり、言語能力の
発達も早くなります。さらに
いろいろなところに出かけ
て、外で未知の体験をした
り、室内では親子でゲームを
したりして一定のルールを知
ることは、本物の学力を身に
つけるにはとても大切なこと
で、「隠れた能力」という
もよいかもしれせん。
結果重視
優等生タイプのお子さんほ
ど、結果をよく聞きたがりま
す。受験に強い優等生でも、
応用が利かない場合が多くあ
ることも事実です。私の経験
では、むしろ四年生ぐらいま
では外で遊んでいた子の方

が、算数・理科・社会科の勉
強の要領さえ教われれば、どん
どん学力が伸びてきます。先
に述べたような基礎体験の少
ない子は、「隠れた能力」が
育ちません。五、六年生に
なつて受験勉強しても、それ
以上伸びが少ないのです。
生活体験

また社会科や国語などで
も、参考書やドリルだけでは
伸びません。伸びるのは、よ
く本や新聞を読んでいる子ど
もです。「ダムのない川を次の
中から選びなさい」といった
中学入試問題が出題されてい
ましたが、これなどは机にか
じりついでいるだけではだめ
で、新聞を読んで世の中の動
きのわかつている子にしか解
けません。社会科は何のため
に勉強するのかといえば、例
えば湾岸戦争のような問題
や旧ソビエトのバルト三国の
問題を自分で考え、自分の答
えを出せるようにするためで
す。つまり総合的な判断力が
必要になってくるのです。こ
のような判断ができるよう
になつて、はじめて生活体験を
生かした本物の学力がつく
のです。

楽しい勉強
私はどんなことでも「なぜ
そうなるのか」を、いつも子
どもに教えてきました。「あ
あ、こういうしくみか」と納
得したときの一種の驚き、そ
こから応用力や創造力が生ま
れてきます。驚きや好奇心が
なければ、学校の勉強はつま
らなくなるし成績も伸びませ
ん。勉強は本来楽しくなければ
だめですから、小さいうち
から何かに感動したり驚いた
りする経験をさせてください。
何にでも興味を持つ子は、
新しい場面に出くわしたとき
に応用を利かせて、それを自
分で切り開いていきます。机
の上だけの偏差値の優等生タ
イプは、社会に出てから役に
立たなくなつてしまします。
生活体験を豊かにすること
は、役に立つ本物の能力を身
につけることです。それに
は親子の触れあいが大切な
です。

家庭の教育力
学校の教育力は変わってい
ないけれども、ただ残念なが
ら周りの環境が変化している
と思うのです。周りの状況と

いつてもよいかもしれませ
ん。つまり、家庭の教育力が
落ちていくのです。「しつけ」
ができていないため、いろい
ろな教育問題が起きてしまつ
たといつても過言ではありま
せん。子どもは塾に入ればつ
ぱなし、運動はスイミングク
ラブやサッカークラブに入れ
ばなし、つまりなんでも人に
任せてしまう風潮が強くなつ
てきました。例えば、「うち
の子は宿題をしないので、す
るように言つてください」と
言つてくる母親がいるので
す。宿題をやるやらないは、
家庭の問題ということ忘れ
てしまつていくのです。

地域の教育力
もうひとつは地域の教育力
の低下です。社会の分業化が
進み共同体が崩壊、地域の教
育力が低下したのは確かだ
す。学校・家庭・地域の3本
柱で支えてきた教育を、学校
だけで支えようと思つても無
理です。周りがすぐく変わつ
ていることに対して、学校が
ついていけないのが実態で
はないでしょうか。

親子の会話から
これらの教育力の低下を
くい止めるためにも、親子の
コミュニケーションを大事に
しなくてはなりません。特に
幼稚園から小学校までの期間
は大切です。お父さんが忙し
くて時間がないのなら、なん
らかの方法で会話をする工夫
をしてください。例えば、日
記を子どもと交換するのもひ
とつの方法でしょう。「お父
さんはいつもきみたちのこと
を考えているんだよ」というパ
フォーマンスも、ときには大
事なのです。

家庭での教育を、お母さん
とお父さんが分業してしまつ
たらだめだと思います。教育
はお母さんに任せつきり、お
父さんは夜遅くまで会社のつ
きあいで、まったく教育には
無関心。これでは子どもはた
まったものではありません。
非行の問題が起きてから、中
学生になった子どもと話をう
としても、もう手遅れなので
す。過去の歴史を調べてみる
と、もともと教育は父母の共
同作業だったのです。

小宮山博左
「勉強する前に読む本」より



漢方と調剤

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

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。

せんぶり（千振）



日本の民間薬の代表格で、日本各地、朝鮮半島、中国に分布し、当たりのよい、山野に自生する。草丈は20～30cmで、茎は資格で暗紫色を帯びており、直立して多少枝分れる。8～11月頃、円錐花序を立てて、白い小さな花をやや密に咲かせる。花冠は深く五裂しており、白い花弁には紫色のすじが入っている。秋晴の尾根路によく似合ういかにも清々しい白い花である。

戸川稲村

庭植え、鉢植とし、いけばななどにも用いられる。薬用に熱湯で振り出す、千回振出しともまだ苦く、薬効もあるというところから名づけられたといわれている。類似種のイヌセンブリ、ムラサキセンブリなどは苦みが弱く薬用にはしない。ムラサキセンブリは日本では関東以西、九州に自生している。花色は淡紫色である。いずれもリンドウ科、センブリ属の二年草である。

貝原益軒が「大和本草」で糊にセンブリの煮

数分おいて、一回さがずき3杯ほどを一日に3回食後に服用すれば、胃カタル、下痢、盲腸炎、駆虫、病氣、かぜ、胎毒くだし、心臓病、淋病、腎臓病によいとされている。

健胃、胃や腸の痛みに、粉末にしたものなら1回量30～50mgを食欲のないときは食前30分ぐらいに、その他の時には食後すぐに、オブラートなどに包まず、そのまま服用する。煎じて用いる時は1日量0.3～1.5gを用いる。

ふつか酔いには、粉末にしたものの2gを冷水で飲むとよい。ふつか酔いの心配がある人は、酒を飲む30分ほど前に粉末を小さじ一杯ほどを水で飲んでおくと思酔いはしない。

円形脱毛症に、刻んだ当薬15gをホワイトリカ1200mlにつけ密栓して冷暗所に1～3カ月ぐらいおき、一日一回手のひらに少量とり、はげ部門にすり込むようにして、マッサージする。気長に続けるとよい。

月経困難、こしけなどには薬湯を作って入浴する。センブリ20本ほど手ぬぐいの袋に入れ、1.8ℓの水で煎じ、煎じ汁も袋もともにふろに入れて入浴するとよい。

しもやけに、センブリ20本ほど1.8ℓの水で濃く煎じ、洗面器に入れ、しもやけの部分につけるとよい。

回虫で起こる腹痛やぎょう虫には、全草4gを煎服するとよい。センブリは体を冷やす作用がある、丈夫な人には向くが、見るからにひ弱そうな人にはごく少量用いることが肝心である。

を茶碗に入れて、熱湯一合ほどをそそぎ蓋をして

養正会薬局（鎌山）

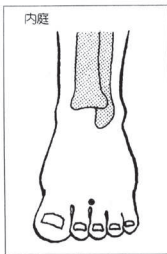
胃腸病

手技療法

消化不良による腹部の張りに

「内庭」

「内庭」は、足の人差し指と中指とが分かれているところにあるツボで、胃経に属します。「内庭」は、五腧穴の栄穴（各経路の気が勢よく流れているところ）にも属し、栄穴は、発熱の治療によく用いられるところ。つまり、「内庭」は、消化不良などにより熱を帯びた胃を静め、胃の機能を回復させるのに効果的なツボなのです。また、胃に熱をもつと歯痛も起こる、と東洋医学では考えるので、歯痛の緩和にも用いられます。



民間療法

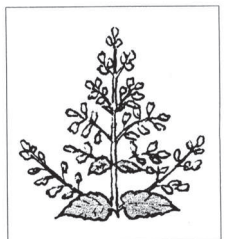
胸やけに効く

ヒキオコシ

胃腸疾患に効くことから、弘法大師も用いたというヒキオコシ。この効能は、プレクトランチンによるものといわれています。

〔用法〕ヒキオコシの茎、葉、花を陰干ししたもの2～3gを、水1合（180cc）半量に煎じ、3回に分けて食後に服用します。

（ヒキオコシ）
シソ科の植物。やや乾いた、日当たりのよい道端や土手などに自生する。50cm～1mに生長し、8～10月ごろ、小さな花をつける。



知っていますか？

おばあちゃんの知恵

佐賀平野にはハスが多く見られます。根茎部をレンコンといひ、食用にしておりますが、たいていの人が捨てているレンコンの節の部分を利用して、ぜんそくの発作を素早く治める方法を、お話ししましょう。レンコンをおろしがねですりおろし、ガーゼかサラン Wrap に包み、みじん切りにすれば、そのまま飲んでもかまいません。一回の飲用量は、こしたあとの量で、さかずき

薬剤師 高木 丈夫



こどもの病気シリーズ

その87 かぜの漢方薬

漢方薬は、自覚症状と全身的所見に基づいて選択します。つまり、同じ病名でも患者によって用いる漢方薬が違ってくる。漢方薬によって合う、合わないがあるということです。

漢方的診察は、患者の病態の位置付け（陰・陽・虚・実）を大切にします。

一般的に、栄養良好で血色よく、骨格体格ともに頑健で、生気に富みはつらつとしている患者は、**実証**とみなします。やせて血色悪く、筋肉にしまりがなく、骨格が細い患者は**虚証**であり、多くは**陰証**です。

食欲の有無は重要で、食欲旺盛で、食べ過ぎても問題の無いのは**陽実証**であり、食欲が無い、食後眠くなる、過食すると胃炎症状が出る、薬ですぐ胃腸障害を起こすのは**陰虚**とされています。

こどもは新陳代謝が盛んであり、多くは**陽証**です。学校や幼稚園から帰宅後、すぐ横になりたがりあくびをして元気が無い、動作が緩慢で、少しのことでも疲れやすいこどもは**虚証**とみなし薬を選択します。

また、小児投与量は、大人を1としたとき1歳で四分の一、3歳で三分の一、小学校1年生で二分の一、中学校1年生で三分の二とされています。かぜによく使われる漢方薬を紹介します。

葛根湯：急性上気道炎の第一選択薬です。発熱、悪寒、頭痛の症状があり体質中程度の者へ使用。お湯に溶かして食前の空腹時に服用します。この方が胃腸障害を起こしにくく効果的とされています。



麻黄湯：高熱で悪寒が強く、体の節々が傷むなどインフルエンザにみられる全身症状が適用です。老人、虚弱者に用いることはまれです。

小青竜湯：鼻水、くしゃみ、鼻づまり、咳などに使用。I型アレルギーに対する拮抗作用が証明されているのでアレルギー性鼻炎や小児喘息にも処方されます。お湯に溶かして蒸気をかぐようにして鼻の粘膜からも吸収させるようにすると更に効果的です。

麻黄附子細辛湯：お年寄りや陰虚の証で、持続する寒気や、頭痛、咽頭痛、鼻水などがある時用います。

桂枝湯：虚証のかぜの初期に用います。

桔梗湯：喉の痛みだけで全身症状の無い患者に使用します。エキス製剤をお湯に溶かして冷えてからうがいをするようにして服用します。

漢方の考え方では、かぜの治療では体を冷やしてはいけません。漢方エキスを製剤は、熱湯に溶かして熱いうちに服用すること、熱いうどんやかゆなどを食べ布団の中に寝ていることなどが推奨されています。反対に、冷水で、顆粒状のまま服用すること、オブラートに包んで服用すること、服用後に冷たい飲料物を摂り胃を冷やす事、安静にしていなければかりか、深夜まで夜更かしして過労に陥ることは、避けなければならぬ、とされています。まさにそのとおりですね。

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。