

健康新聞

すいか

題字 新保勝海書

草声

いのち

立秋の後は残暑といい、或いは銭暑という。呼び戻しの暑さが尚厳しい。それでも朝夕の涼味にかすかな秋を見付けたりする。そんな日を俳句の季語で「夜の秋」という。

その頃になると漸く炎暑に耐えた草花も、そよ吹く風に生気を取り戻して行く。

涼しい顔で朝顔が咲き、夕萱が咲く。秋野らしくに露草が咲き、水引草が咲く。山の湿原から舞い立つ様に純白の驚草が咲く。

みんな生きている。みんな美しい。そしてみんな違う顔をしている。その不思議さの中に、我々の知らない個有の意味があるのかも知れない。ともかくも、相田先生の詩にある様に「いのちいっぱい自分の花を咲かせている」のである。そう思う時、路傍の草木が本

当に輝いてくる。

小さいのちが美しく見えるのは、美しいところがあるからである。同じいのちへの共感があるからである。

最近、ある本で凄い言葉を見付けた。

『人をだます狐はいない。狐にだまされる人間がいるだけだ』というのである。

なるほどそういえば一背のびする自分、卑下する自分―自分の個性を見失い、狐にだまされている自分の姿が見えてくる。

星野富弘が、はなしようぶの花絵に添えられた短い詩がこころを打つ。

黒い土に根を張りどぶ水を吸ってなぜきれいに咲けるのだろう

う

私は大ぜいの人の愛の中にいてなぜみにくいことばかり考えるのだろう

(鍵山)

童謡

故郷

岡野貞一―作曲 高野辰之―作詞

一、兔追いかの山、

小鰯釣りしかの川、
夢は今もめぐりて、
忘れがたき故郷。

二、如何にいます父母、
恙なしや友がき、
雨に風につけても、
思ひ出する故郷。

三、志をはたして、
いつの日にか帰らん、
山は青き故郷、
水は清き故郷

高野辰之が故郷の長野県下水内郡豊田村の風景を詠んだものといわれます。

この歌を聞いただけで故郷の山や川が懐かしく浮かんでくる抒情を湛えている詞と、岡野貞一の高い格調を備えている曲とが相俟って、日本人の心をとらえる典型的な唱歌となっています。

“うごも”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っていく

親子の触れあいが大切

親子関係がうまくいっている生活体験は豊富になる

親子の触れあいは生活体験とは、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っていると、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こととはとても大切なことで、「隠れた能力」といってもよいかもしれません。

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、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ば、どんな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



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いものに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ってしまう。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。それは親子の触れあいが大切なのです。

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。回りの状況といってもよいかもしれません。つまり、家庭の教育力が落ちてきているのです。「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ったといっても過言ではありません。子どもは塾に入ればなし、運動はスイミングクラブやサッカークラブに入学させばなし、つまりなんでも人に任せたいという風潮が強くなってきました。例えば、「うちの子は宿題をしないので、するように言ってください」と言っ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をお忘れしてしまっているのです。

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です。学校・家庭・地域の3本柱で支えてきた教育も、学校だけで支えようと思っても無理です。周りがすくく変わっ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ければなりません。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無いのなら、なんらかの方法で会話を工夫をしてください。例えば、日記を子どもと交換するのひとつの方法でしょう。「お父さんはいつもきみた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っ

たらだめだと思えます。教育はお母さんに任せっきり、お父さんは夜遅くまで会社のつきあい、まったく教育には無関心。これでは子どもはたまたまものではありけません。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、もう手遅れになるです。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。

『勉強する前に読む本』より

CALL MEDICAL CLINIC

医療法人
コールメディカル
クリニック佐賀

理事長 山口 宗孝

〒849-0907 佐賀市鍋島4丁目1番23号

☎33-2626【外来】
☎20-6622【訪問診療】

内科
循環器内科
訪問診療

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

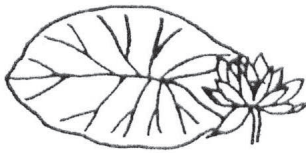
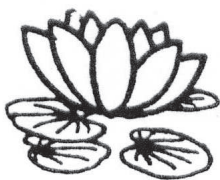
薬剤師 鍵山 稔 明

☎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。

ハス



「明けそむや彼方にも
居る蓮見舟」という句が
ある。

ハスの花は、夜明に開
き、昼前にしぼむ。

蓮の香や水をはなるる
茎二寸

ほのぼのと舟押し出す
や蓮の中

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。

漢方では果実（蓮実）
を蓮肉（レンニク）とい

い啓脾湯、清心蓮子飲な
どの漢方薬に配合されて

いる。採集時期は10月、
11月で天日乾燥して調整

する。強壯、利尿、婦人
病薬、口渴、嘔吐などに

よい。

効能
咳、吐血、下血、鼻血
レンコンの黒い節を捨

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、
うっ血を散じ、消化をよ
くして、心をさわやかに
する。

うるしかぶれ 干した葉
を煎じた汁でたびたび洗
う。

痔疾 レンコンの葉10g
とイチジクの葉10gを煎
服する。又、ハスの花の
雄しべ1回1〜3gを水

100mlで煎じて飲む。
はれものの吸い出し

葉の黒焼きをこはん粒
でねってつける。又、ハ
スの花弁をもんで碎き、
これを腫れものにはる

と、ウミを吸い出す効が
ある。

夜尿症 陰干しにした葉
2gに甘草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。

貧血、病弱の人 レンコ
ンは増血作用があるた
め、貧血の人、病弱の人

はレンコンを食べればよ
い。特にレンコン100g
、豚肉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の衰

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

葉を煮る。

養正会薬局 (鍵山)

からだがだるい

民間療法

健康なからだづくりに ハトムギ

タンパク質や脂肪が豊富なうえに、カルシウム
やビタミンB₁、B₂などの栄養に恵まれたハト
ムギは、虚弱体質の改善に効果があります。
漢方では、ハトムギのことを「薏苡仁」といっ
て、利尿、消炎、排膿、鎮咳に用います。

【注意事項】

★飲みすぎ食べすぎは禁物。脱穀したもので1日
太さじ2杯ぐらい、粉末は太さじ1杯強。
★からだを冷やす作用もあるので、妊娠、生理中
は避けてください。

【用法】材料／2人分

穀つきのハトムギを砕いてからいったものを大
さじ4杯用意し、水600ccで半量にまで煎じ
たものがハトムギ茶です。脱穀したハトムギを一
晩水につけ、おかゆやスープに混ぜても効果があ
ります。

手技療法

からだがだるいときに
「湧泉」

「湧泉」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、元氣
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。



おばあちゃんの知恵

知っていますか？

昔は、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
る京紅でございました。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
ております。紅花で作ら
れた口紅の微量が唾液に
とけてのみ込まれ、ある
いは口唇の粘膜から吸収
されることによって、女
性の健康を考え、古人
の英知には驚かされます。

薬剤師 高木 丈夫



こどもの病氣シリーズ

夏に多い病氣



手足口病

生後6カ月〜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。不
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。囲りが赤く縁だら
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
豆色から鉛色の斑点になり
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
赤く縁だられた楕円形の潰
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ク
タニン液を塗ります。

（注意）発疹が水疱の間は
ツメでひつかいて細菌など
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
ような喉ごしのよいものを
食べさせて痛みを軽減して
やるのが大切です。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。

（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

イオン前

処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。