

健康新聞

すやか

題字 新保勝海書

草声

ななかまど

水琴窟という造園技術の傑作があるという。未だ実物は見た事がない。水鉢の側にかめが伏せて埋めてある。中は空洞であり、かめの底に穴があけてある。水鉢の水がかめの穴から落ちてゆくと地中から微かに音が聞こえてくるという仕掛けである。何とも悠長な楽しみである。

そこまですらなくとも良いのだが……。今は何だか余韻を楽しむゆとりがない。昨日の事をゆっくりに話す間もない。先程見た映画を思い出して楽しむ余裕もない。

実は知人から「ななかまど」という本を紹介された。野武歌子さんの闘病エッセイである。氏は十数年前に、癌の為に咽喉部の全摘手術をされ、同時に、声、を失くしてしまわれたのである。それからが病との闘いである。

小さな親切

雨の日のバス停

埼玉県 女性 (23)

帰宅途中、バス停でバスを待っていた時に、ポツポツと雨が降って来ました。小雨でしたので気にせずバスを待っていると、普段すぐ来るバスがなかなか来ません。雨はどんどん強くなっていくばかりです。頭に載せたハンカチもグッショリ……。

まあ帰るだけなので少しのガマンだと思っていた時、頭上に傘が！ 振り返ってみると、近所の大学の学生さんと思われる女性が何げなく傘

童謡

紅葉

岡野真一 作曲 高野辰之 作詞

一 秋の夕日に照る山紅葉、
深いも浅いも数ある中に、
松を色どる楓や葛は、
山のふもとの裾模様。

二 溪の流れに散り浮く紅葉、
波にゆられて離れて寄って、
赤や黄色の色々々に、
水の上にも織る錦。

作詞した高野辰之は、郷里の長野県に帰郷する度に、信越本線の碓氷峠を通った。車窓から眺めた碓氷峠の風景からこの詞の想を得た。
山紅葉はかえて科の落葉喬木で、ほかのかえていく葉の裂片の幅が広いのが特徴である。

(鍵山)

を出してしてくれたのです。目が合いお礼を言うと、「ごめんさい。タイミングがつかめずこんなに降るまで出せなくて……」と逆に謝られてしまいました。

他人との関わりを嫌う現在、親切をしても「余計なお世話」と思われてしまうのではと、つい見ぬフリになってしまふ私をとても恥ずかしく思いました。自分とあまり年がかわらない方に親切にして頂いてビックリしましたが、とても嬉しくなりました。

最近雨が降るたびに思い出し、温かい気持ちになります。

「あのときはありがたう」

今こどもたちを
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ます。

親子関係がうまくいっている生活体験は豊富になる

親子の触れ合いと生活体験とは、たいへん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、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が、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ば、ほとんど学力が伸びてきます。先に述べたよ



笑顔 ひろがる あいさつの町
鍋島中校区 たんばば会
あいさつ運動

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。勉強は本来楽しいもので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ことです。生活体験を豊かにすることが、役に立つ本物の学力を身につけることですが、それには親子の触れ合いが大切なのです。

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。

けることですが、それには親子の触れ合いが大切なのです。

学校の教育力は変わっていないけれども、ただ税金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な、運動はスイミングクラブやサッカークラブに入ればな、つまりなんでも人に任せてしまふ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忘れてしまっているのです。

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。

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。

イチョウ (銀杏)

ぎんなん



黄葉の鮮やかさは圧倒的で、木全体を黄一色で染め上げる。
下馬の奥は銀杏の

落葉かな 内藤鳴雪
黄葉して思慮ふかふかと

銀杏の木 鷹羽待行
とある日の銀杏もみちの

遠眺め 久保田万太郎
銀杏の落ちては空を

深くせり 栗原未作

果実は成熟すれば黄変し、特有の異臭を放ち、黄色い粘液に富む多肉質の外皮でおおわれている。この粘液が皮膚につけばかぶれることがある。この外皮を腐らせて取り去り、乾燥させたものが銀杏(ぎんなん)であり、焼いたり茶わん蒸しに入れたりして食べる。

効能

葉は初夏、種子(銀杏)は秋に採集する。せき止め、去たんに、強壯の効がある。

夜尿症、去たん 銀杏6〜7個を焼いて食べる。滋養強壯にも効き目がある。夜尿症には寝る3〜4時間前に、年齢と同じ数だけなべていって食べる。よい。

しもやけ 葉の煎汁で温湿法する。よい。

肺結核 ギンナン油漬けを1日3個ずつ、よくかんで食べる。10日から30日ほどで効果があらわれ、熱や咳もおさまる。しかし多く食べすぎると強すぎでよくない。

油漬けの作り方

晩秋にとった新鮮なギンナンを用いる。殻を破き、実をとり出し、水けのない広口ビンに入れ、ゴマ油をギンナンが浸かるまで注ぎ、密閉し、冷蔵庫においておく。1ヵ月位で食べられるようになる。

養正会薬局 (鍵山)

夏バテ

手技療法

胃腸障害を伴う疲れに

「中脘・足の三里」
ちゅうかん あしさんり

数多いツボの中で、とくに敏感に病変の反応をあらわすツボを腧穴、腧穴といひ、治療にもよく使われます。

「中脘」は、おへその約4cm上にあるツボで、任脈上にある募穴です。みぞおちあたりの不快症状をやわらげ、胃痛や腹痛、下痢を治します。

「足の三里」は、ひざ下3cm、脛骨の外側にあり、昔から効能の多いツボとして有名です。とくに、胃腸障害に効果的なツボで、胃腸の働きを回復させ、全身の疲れも取り去ります。



民間療法

疲労回復、体力増強に

「ニンニク」

たいへんな滋養強壯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。

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。

(注意すること)
★ニンニクは、食べすぎると溶血作用が起ると貧血のもとになるので、生のもので1かけ、加熱したもので2かけを限度に服用しましょう。

★生ニンニクの長期運用は禁物。ビタミンB₆が欠乏して、舌炎、口角炎、口唇炎、皮膚炎などになりやすくなります。

★生ニンニクは、刺激が強いので、皮膚の弱い人、アレルギー性の人、ゴム手ぶくろをするなどして、ニンニクに直接触れないようにしましょう。

★子どもに、生ニンニクは刺激が強すぎます。子どもにニンニクを用いるなら、加熱して1日1かけを限度に。

おばあちゃんの知恵

知っていますか?

まだ娘の頃、涼しいところで足をむき出しにしていたら「女は足を冷やしちゃいけないよ」とよくおばあちゃんがいつておりました。ご存じのとおり、血液は足にも流れており、冷たい足で冷やされた血液が腹部に帰ってくる時、最初に通過するのは骨盤内の臓器です。

養正会薬局 (鍵山)

こどもの病氣シリーズ

かぜの漢方薬

漢方薬は、自覚症状と全身の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。漢方薬によるのは合う、合わないがあるということです。

漢方の診察は、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、生気に富みはつたつとみえる患者は、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る。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、少しいことも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歳で二分の一、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、体質中程度の者に使用。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、体の節々が痛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。

小青龙湯：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。エキスを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。漢方エキス製剤は、熱湯に溶かして熱いうちに服用すること、熱いうちに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、服用後に冷たい飲食物を摂り胃を冷やしたり、安静にしていなければならぬ、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。

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。