

健康新聞

すやか

題字 新保勝海書

草声

師走

木枯らしが吹いて冬が来る。燃えていた紅葉もバラバラと葉を落してすっかり裸になる。そうして樹々たちは眠りに入る。その間に静かに、しかししっかりと生命力を充電しているのだから。

人間も、四半季も眠り続ける必要はないが、少しの冬眠の時間が有れば、もっと生き生きと、もっと優しい生き方が出来るのかも知れない。

ところで、十二月のことを師走と呼ぶ。師走の語源については、僧侶が忙しい「師馳せ月」を由来とするのが一般であるが、どうも定かではない。いづれにしても多忙の月の代名詞である。しかし最近、十二月ばかりでなく常時が師走である。毎日毎日が慌しく、毎日毎日が何となく忙しい。何かと動いていないと気が落ち着かない風である。

パパは仕事や付き合いの飲み会やゴルフで忙しく、ママもパートやPTAやママさんバレーで忙しい。子供までもが、塾だ、少年野球だと云って忙しい。万人総多忙の時代である。「忙しい」と云う事を、商売の上で営業言葉に使ったりする場面があるが、忙しいという事は決して良い事ではない。「忙」という字は、心を亡くすこと。粗忽になるのである。相手の事を構ってやる時間も気が持てないのである。東洋哲学の安岡篤先生の著に、今日の社会生活の多忙さを「現代の文明社会の一大欠陥」と指摘されているのを読んだ事がある。

鬼に笑われながらも、来年の目標を一つ。一日に二時間、一週間に半日、一ヶ月に一日、一年に数日間、脱文明の静かな自分の時間を持つこと。

（鍵山）
何かも受入れて心静かなその方に、ふと娘のことを話そう気持ちになりました。娘も死の宣告を受けながら最後まで前向きに生きていたからです。

「お嬢さんは、幸せな方でしたね」とその方に言われて、私はえっと驚きました。「そうして、まわりの人をいたわり、お母さんに感謝しながら亡くなりました。短かったが幸せな生涯だったと思います」

それまで娘は不幸だった。かわいそうだったとばかり思っていた私は「あなたの娘は幸せだった」と言う温かい言葉に、溢れる涙をおさえることができませんでした。そして心から慰められました。娘は本当に幸せだったと思うことができました。

もう酸素吸入を受ける程になっていたその方は、それから間もなく平成六年八月に亡くなりました。人は愛に生きる時どんな状況の中でもまわりの人に励ましを与えることができるということ、その方から教えられることができた。

私の住む市からは町を一つ隔てた「嵐山」という町に住んでおられたその方のことを、折にふれ思い出しています。

（あるときはありがと）

ホスピスでの出会い

埼玉県 女性 (50)

私は三年前の夏、中学三年だった娘を病で亡くしました。その一年後、平成六年、私は知人がホスピスの働きを兼ねて開所した病院でお手伝いをしたことがあります。短い期間でしたがご病入のお話の相手をさせていただいたのです。

その時、六十八歳の末期がんの患者さんとお会いしました。「私は幸せなんです」と、もう自分の死が近いことを知っておられるその方は言われました。

「昨年の暮、自分が進行したが、あることが分かりました。家内はそのときすでに長患いの身でしたので、私の病気のことは知らせませんでした。その家内も昨年暮息送ることができました。子供たちも成人し、今は何の心配もありません。十年前だったからこそこんなおだやかな気持ちで死んでいくことはできなかったでしょうが」

童謡

冬の夜

*文部省唱歌
作曲・作詞者不詳

一、燈火ちかく衣縫う母は春の邊の寒さし語る。
居並ぶ子どもは指を折りつつ日数を数えて喜び勇む。
囲炉裏火はとどろろ外は吹雪。

二、囲炉裏のたにに寝る父は過ぎし日々の手帳を語る。
居並ぶ子どもはねむさ忘れて耳を傾けこぶしを握る。
囲炉裏火はとどろろ外は吹雪。

明治四十五年三月、尋常小学校唱歌集(二)に発表。
雪に閉こめられた北国の、食事後の楽しい家庭の雰囲気がつたわってくる素晴らしい抒情歌で、平和な冬のたたずまいを表現、大人の鑑賞に十分耐え得る名品である。
「過ぎし日々の手帳を語る……」ところが戦後は「過ぎし昔の思い出語る……」と改められた。

子どもたちを
考えよう

子どもの心の悩み

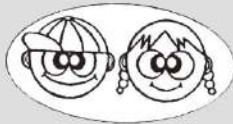
経済的な豊かさを誇る現代社会に於いて、こころの悩みを抱える人が増え続け、そしてこどもの世界にも広がっている。

大阪教育大学教授・東山敏久先生の論文から特に「不登校」について考えたい。

不登校の出現

不登校とは、いろいろな理由や原因で学校へ行きたい気持ちがあるのに行けない症状の総称である。「おしん」の時代には学校へ行きたくても行けないうちはあったが、心の問題による不登校はなかった。昔や終戦直後の食糧難の時代に、栄養失調による食の問題はあったが拒食、過食、偏食などの食の心理的な問題はなかった。学校が行きたくない存在から、行かねばならない存在に変わったときに不登校が出現してきた。不登校の増加と内容の変遷を検討すると、このことがよくわかる。

不登校が問題にされるのは、たの、今から約三十年前である。その頃の不登校は学校



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

登校の目的

自分の意志と目的を持って学校へ行った時代、学校へ行くことを誇りにできた時代には不登校が出現しなかった。不登校が増え、学校へ行く目的がわからず、学校へ行く目的がなくなった時代に不登校が急増したことを思えば、不登校をなくす方向性は明瞭である。学校へ行きたくない自分の意志と目的と誇りがあれば不登校はなくなるはずである。学校へ行く意志がない人、学校へ行くより他のことをしたい人を許容できる親や社会や自分を作ればよいのである。方向性は簡単だが、これを実現するのは難しい。それは日本中に学歴コンプレックスがあるからである。

学歴コンプレックス

コンプレックスは事実を受け入れることによって解消される。学歴があっても、自分の目的と一致していない仕事をしてる人、人から、学校はなんと

か卒業したが就職したときに職場拒否症になる人が出てくる。人はそれぞれある時点にはある時点の自然の存在様式がある。精神的健康は自分の心が向かう目的に沿って行動すれば得られる。

自分をいっくしむこと

頭で考えたことより、身体や行動のほうが正直である。目的が不明確なときは、そのときに自分がとっている行動を認めればよい。遊びたいときは遊べばよい。眠りたいときは何時間でも何日でも眠ればよい。眠れないときは、起きればよい。未来や過去を考えずに、今の自分の行動をそのまま観察して、思いや理想や観念より、今の行動が実際の自分であると認めて、そんな自分をいっくしんでやればよい。

周りの人がとる態度

不登校の最初の症状は身体の不調が悪いと訴えることが多い。身体の不調が悪いと訴えたときに、周りの人がとる態度は一つである。学校を休むか、休養するが、調子がよくなるような本人が希望することをしやればよい。本人が行きたくないと言っているのに無理に学校や医者へ連れて行くこともない。身体の不調が悪くても好きなことができる元気になるものである。

病は気からといわれるが、気からきている病には、本人の気持ちや大切にしているのが一番の治療法である。要するに、学校へ行く行動ができないときは、本人も両親も教師も周りの人も、無条件にその行動を受け入れればよい。後は待つだけでよい。このようにすれば、自分の本質に一致する行動が本人の中のでてくるので、自然と不登校に関する問題は消滅する。

（マインド・ツディ12月号より）



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、日常のよい、山野に自生する。草丈は20〜30cmで、茎は四角で暗紫色を帯びており、直立して多少分れる。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。秋の尾根路によく似合ういかにも清々しい白い花である。

千振の花木浅れ日のひととこ

庭植え、鉢植え、いけばななどにも用いられる。薬用に熱湯で振り出すが、千回振り出してもまだ苦く、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味が弱く薬用には不向き。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汁を入れて裏打ちし、屏

風を張れば虫はゆかないと教えているように、和紙用糊にセンブリの煎じ液をいれて紙を喰う虫を防いだり、古い時代はのみやしみを殺す殺虫剤にも使われていた。子供の肌着をセンブリの煮汁で黄色に染めて、のみやしみから守るのにも利用されていた。

日本に西洋医学がはいった江戸時代の終わりごろから、センブリが苦味健胃薬として、使われるようになった。明治25年改正の第2版の日本の薬局方には、竜胆（りんどうの根）に代替するものとして当薬（センブリの生薬名）があげられている。

センブリの苦みの成分はスエリチアミン、スエロサイド、ゲンチオビクロサイドなどの苦味配糖体によるもので、この苦味が舌を刺激して、反射的に胃の働きを活発にする。製剤として苦味チンキ、胃腸薬、健胃薬に配合されている。

10月頃、よく開花している花の時期に全草を抜き取り、天日乾燥して用いる。センブリ4〜5本を茶碗に入れて、熱湯一合ほどをそそぎ蓋をして

数分おいて、一回さかすき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、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。

ふつかに酔いには、粉末にしたものを2gを冷水で飲むとよい。ふつかに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いふと酔いはしない。

円形脱毛症に、刻んだ当薬15gをホワイトリカー1200mlにつけ密栓して冷蔵庫に1〜3か月ぐらいおき、一日一回のひらに少量とり、はげ部分にすり込むようにして、マツサージする。気長に続けること。

月経困難、こしげなどには薬湯を作つて入浴する。センブリ20本ほどを1.8ℓの水で濃く煎じ、洗面器に入れ、しもやけの部分をつけるとよい。

回虫で起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ので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。

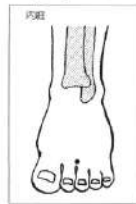
養正会薬局 (健山)

手技療法

消化不良による腹部の張り

「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、五臓の榮穴（各経絡の気が勢よく流れているところ）にも属し、榮穴は、発熱の治療によく用いられるところですが、つまり「内庭」は、消化不良などにより熱を帯びた胃を静める、胃の機能を回復させるのに効果的なツボなのです。また、胃に熱をもつと菌も起る。と東洋医学では考へるので、菌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ふヒキオコシ。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、花を除きしたもの2〜3gを、水一合（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い、食用にしたりしますが、たい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、お話しします。

しめよう。レンコンをおろし、がねですりおろし、ガーゼでサランをします。飲みかきくれば、そのままだんでもかまいません。一回の飲用量は、こしたあとの量で、さかすき

薬剤師 高木 丈夫



こどもの病氣シリーズ

冬のかぜ「嘔吐・下痢症」

冬期に流行する乳幼児の嘔吐下痢症の多くは、ロタウイルスによるものです。毎年12月から2月には、「突然吐き出して」と、お母さんがびっくりしてお子さんを連れて見えます。インフルエンザと並ぶ冬のかぜの代表です。

症状

吐き気は、いきなりやってくる人が多いようです。そして、一日は何を飲んでも何を食べても吐いてしましますが、意外と吐いた後は元気でけりうとして一日半くらいで治まるようです。少し大きくなると症状を訴えられるので、「おなか痛い」とか「むかむかする」とか言うこともありますが、吐かずに終わる人もいます。その後続く下痢も個人差があり、吐くのと同時に来る人もあれば、吐くのが終わって下痢が続いて起る人もあれば、下痢だけの人もいます。下痢は吐き気よりも長く、治りきるまでには四、五日かかるようです。

治療

気をつけなければいけないのは、脱水症状です。こまめに少しずつ水分を与えて下さい。冷たいものを一気に胃の中に入れると、反射的に胃がもどしてしまうので、一口づつ様子を見ながらあげます。その時に、オレジンジュースのような柑橘類はもとより、便も緩くなるのでやめましょう。吸収の早いイオン飲料（冷蔵庫に入らず室温で）や、野菜スープ、お茶がおすすめです。食事刺激物や、脂肪分の多いもの、固いもの、冷たいものを控えて、炭水化物のような消化のよいものを中心に与えて下さい。あまり吐き気や下痢がひどい時には、無理に食事をとらせなくてもいいですが、水分だけは気をつけてあげて下さい。

全く水分をとらない、ぐったりしている、機嫌が悪いなどの時には、病院を受診しましょう。点滴をするときも必要です。病院で頂いた吐き気止めや下痢止めは、症状が治まったら使用を中止します。症状がひどいからといって使い過ぎはいけません。

また、赤ちゃんの場合、下痢によるおむつかぶれが心配です。お尻はこまめに洗って乾かしてあげましょう。

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。