

健康

新聞

すか

題字 新保勝海壽

草声

師走

木枯らしが吹いて冬が来る。燃えていた紅葉もパラパ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であらう。

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。しかし最近では、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気忙しい。

なるほど、我々の日々の生活を顧みても、朝から夜まで慌し

童謡

冬の夜

作曲・作詞者不詳

*文部省唱歌

一、燈火ちかく衣縫う母は春の遊の楽しき語る。

居並ぶ子どもは

指を折りつつ

日数かぞえて喜び勇む

囲炉裏火はとろとろ

外は吹雪。

二、囲炉裏のはたに縄なう父は過ぎいくさの手柄を語る。

居並ぶ子どもは

ねむさ忘れて

耳を傾けこぶしを握る。

囲炉裏火はとろとろ

外は吹雪。

(鍵山)

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。

小さな親切

「私にとって一番必要な時間」

大阪府 女性 (35)

その日は、とても忙しい日だった。少しの時間も無駄には出来ないのに、そんな日にかぎって、スーパーで自転車の鍵をなくした。あわてて受付に行き、鍵の落し物がないか尋ねてみたが、答はNO。しかたなく錠をこわしてもらったことにした。

以前にも錠をなくしたことがある私は、てっきり錠をたたいて落としてしまうのだと思っていた。ところがゆつくり歩きながらやってきた防犯係のおじさんは、丁寧に、サビついて堅くなったネジを一本一本はずしにかかった。そして「出来るだけこわさずに取りますから、そうすればまた使えます」と、ウンウンうな

“うごいてもたちを”
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。

親子の触れあいが大切

親子関係がうまくいっていると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

けるこ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知れません。

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です。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だ子の方が、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

体験の少ない子は、「隠れた能力」が育ちません。五、六年生になって受験勉強しても、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ているだけではだめで、新聞を読んで世の中の動きのわかってい

る子にしか解けません。社会科は何のために勉強するの

のかといえは、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って、はじめて生活体験を生かした本物の学力がつくのです。

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ればなし、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

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忘れ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くことに対して、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

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無いのなら、なんらかの方法で会話を

をする工夫をしてみてください。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

だめだと思つきます。教育はお母さんに任せつ

つたり、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たまものでは

ありません。非行の問題が起きてから、中学生になつた子ども

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。

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っ

てしまいます。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。それは親子の触れあいが大切



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。

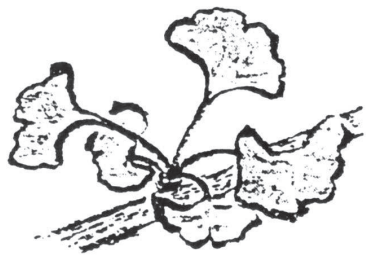
「あのときはありがとう」

「勉強する前に読む本」より

小宮山博左

イチヨウ（銀杏）

ぎんなん



の代表はイチヨウと言われ、秋の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。

下馬札の奥は銀杏の

落葉かな 内藤鳴雪

黄葉して思慮ふかぶかと

銀杏の木 鷹羽狩行

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 栗原米作

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

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。

地球の中生代に栄えた、生きた化石ともいえる植物で中国南部の原産とされている。現在では中国と日本だけに残っている。葉の形が鴨の脚に似ているので中国で鴨脚（イチヤオ）といい、なまってイチヨウになったということである。別名公孫樹というが、公（親父）が植えても実は孫の代にならないと実らないという意味で、長寿の食物として珍重されてきた。高さは30mに達し、雌雄異株の落葉高木である。葉は長柄で互生し、形は扇形で先端は波形、幼木では中央の切り込みが深く、成木では浅い。花は4月新葉とともに開く。果実は球形で黄熟する。イチヨウは水湿地に植えると土地をかわかすとか、火災にあうと水を吹くといわれ、神社などに植えられている。神社仏閣に老大樹が多く、天然記念物となっているものも多い。また神木として注連（シメ）で飾られていることも多い。材は黄白色で緻密でかつ柔軟で光沢があり、加工が容易で、狂いが少なく、天井板、床板、碁や将棋盤、将棋の駒、そろばん玉、木魚その他彫刻に利用されている。心材を防虫に用いたり、乾燥した葉は本にはさんでおくと防虫、しみ予防になる。又落葉を作物の根元に敷くと肥料兼虫よけとなる。

効能

葉は初夏、種子（銀杏）は秋に採集する。せき止め、去たん、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。滋養強壮にも効き目がある。夜尿症には寝る3〜4時間前に、年齢と同じ数だけなべでいって食べるとよい。

しもやけ 葉の煎汁で温電法するとよい。

肺結核 ギンナンの油漬けを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の葉を用いる。殻を砕き、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るまで注ぎ、密閉し、冷暗所においておくと1ヵ月位で食べられるようになる。

養正会薬局（鍵山）

からだがだるい

手技療法

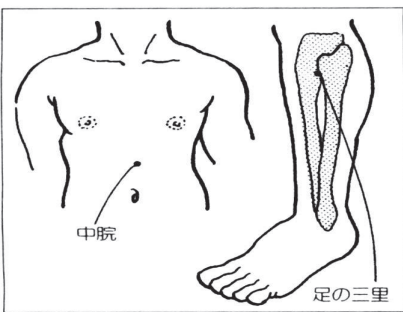
胃腸障害を伴う疲れに

「中脘・足の三里」

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、募穴といい、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。

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こって貧血のもとになるので、生のもので1かけ、加熱したものでも2かけを限度に服用しましょう。

★生ニンニクの長期連用は禁物。ビタミンB₂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。

知っていますか？

おばあちゃんの知恵

まだ娘の頃、涼しいところで足をむき出しにしていたら「女は足を冷やしちやいけないう」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ます。冷たい足で冷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。

骨盤内には子宮や卵巣など、

女性にとって重要な臓器があり、これを冷やしてしまうのです。そのため腰痛や生理不順、ひどい場合には無月経や不妊などの症状がでてくるそうです。クーラーもほどほどに使いたいです。

薬剤師 高木 丈夫



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。漢方薬によっては合う、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、過食すると胃腸障害が出る、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、顆粒のまま服用すること、オフロ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す事、安静にしないはいけません。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。