



草声

いじやないか

つまずいたっていいじゃないかにんげんだもの

美しいことば、優しいことば、厳しいことば...深い重たい言葉

その時の出逢いが人生を根底から変えることがある

小さな親切

置き忘れた財布

東京都 男性 (50)

夜学生だった私は、大学へ行く途中、電話ボックスにもらったばかりの給料の入った財布を置き忘れた

「二時間待ちました。定期入れと学生証と給料

童謡

あおげば尊し

作曲・作詞者不明

一、仰げばとうとし、わが師の恩。教の庭にも、はや、幾年。思えばいと疾し、この年月。今こそ 別れぬ いざさらば。

子どもたちを 考えよう

子どもの詩

いちばんしたいこと

二年 男子

ひこうきにのつて うんこをばらまいてみたい おしっこも 空の上でおもいくそ してみたい

先生

二年 男子

おれ もう先生きらいじゃ おれ きよう めだまとびでぐるら いはらがたつたぞ おれ とりのこに しんせつにおしえてやってい たんやぞ おれ よそみんなかしていなかったぞ



おかあちゃん

一年 女子

おおきなおしりが おもしろい おおきなおならを こきました

おなら

二年 女子

ぶすん ぱすんと おならをこきました それから わたしはおくさんごっこをしました

わたしも

三年 女子

「かあちゃん」「かあちゃん」 なんべんいうても ええ なまえや わたしも かあちゃんになるんやで ねー わたし かあちゃんみたいにあたらん ね

とうちゃん

一年 女子

ゆうべ とうちゃんが 一年生のぞつしをかってきて くださった。 「うれしいわ」といって よろこんだ。 とうちゃんは どうろこうふして はたらいているんだ。 とうちゃんのおしたどうろを

先生になりたい

五年 女子

ごはんがすんでから おとうちゃんとおかあちゃん が話していた 「照代も力のかぎり勉強させ なあかんわ」 私はその話をみんな聞いた 私も先生になりたい そしてすぐ 国語の本を出して のどがからからになるまで読 んだ コーヒー茶わんに 麦茶をいっぱい入れて飲んだ

いち

二年 男子

いのちというものは おへそのななめ上にあつて ハートのかたちをしている 戸があつて あけたら とけいのふりこみみたいなもの 入っている それがとまつたら しぬ それはかみさまがとめる。

はる

三才 女子

はるつて どこからくるの うみからくるの



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 どの処方せんでも受け付けます。

更年期障害 漢方的治療法

専門医から

最近の日本女性の閉経年齢は、平均50才といわれ、この前後の期間を更年期といえます。更年期は普通40〜55才と考えられています。この時期は、卵巣が生殖の使命を終え、ホルモンの分泌が低下していく時期でいわゆる更年期障害といわれるいろいろな症状がみられます。

★症状・原因

症状は、月経の異常（月経の周期が不順になり、数カ月から数年の間に完全に止まらなくなる）、機能性子宮出血（更年期出血）、老人性陰炎、排尿障害などが起こります。

精神神経症状として、イライラ、憂うつなどの精神不安定や、不眠、食欲の変化、ときには明らかなノイローゼ症状を起こすこともあります。

★治療

何よりも心の持ち方が非常に重要です。いろいろな症状が精神面からあらわれてくることを自分自身でよく納得し、普通に日常生活を送るようにすることで軽快してしまふことも少なくありません。

症状を軽くするために、鎮静剤やホルモン剤の投与が行われることもありま

す。ホルモン剤としては、卵胞ホルモン、または男女混合ホルモンが用いられます。

更年期障害はけつして更年期にあるすべての女性にあらわれるわけではあり

漢方療法

更年期障害は器質的な病変が見当たらず、それ故に現代医学では治療が困難なものの一つであり、むしろ漢方的治療が功を奏する場面が多い。漢方では、血液をきれいにする浄血剤、神経症状に気めぐりをよくする順気剤等を総合的に配合した処方を用いる。

★更年期の心理と健康

更年期は、女性としての自信を失い、いろいろな不安や憂うつを感じやすい。妊娠、分娩による負担と危険から解放されて、本来の人生を安心して味わえるようになる時期であり、女性としての第二の出発と考えるべきで、多くの人は、すでに子どもも大きくなり、社会的にも生活が安定し、夫とともに、おちついた環境にはいりうるはずである。

●抑肝散

喜怒哀楽の感情の激しいヒステリー型で、頭痛、のぼせ、動悸などの人。

●半夏厚朴湯

気分がすぐれず、不安神経症で、不安と取越苦労で毎日を送っているような人。

●桃核承気湯

体格の充実した人で、血の道の症状が激しく、左下腹部に圧痛がある。

●甘麦大棗湯

少しのことにも泣いたり、笑いが止まらないなど、精神動揺がはげしい。生あくびが出る。

民間薬

●ニンジン

のぼせや寝汗などに効きます。すりおろして食べます。

●ホウレンソウ

鉄、マンガン、ヨードなどが含まれていて、更年期障害にも有効です。

●ビタミンE

多く含む食品は、小麦、胚芽、大豆、小松菜、パセリ、セロリ、トマト、バナナなどです。

●ドクダミとヨモギ

ドクダミ15gとヨモギ5gを600mlの水で煎じて一日3回飲みます。

●トウキ

根を乾燥させたものを10gを煎じて飲みます。

●サフラン

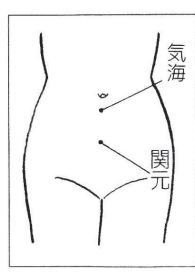
雄しべを一回に0.3g〜0.5gに熱湯を注いで飲みます。

手技療法

●気血の流れをよくくして瘀血、血虚を治す

月経閉鎖期に「関元」

恥骨とへその中間部分のツボ。別名「丹田」といわれ、昔から重要なツボとされてきました。月経閉鎖など、月経が少なくなることよって瘀血がでやすくなりますが、これに伴う不快な症状に効果があります。

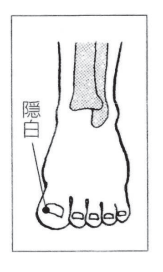


下腹痛に「気海」

「気海」はへその下、約3cmのところにあるツボ。冷え性によって、食欲がなく、下痢がちで、尿量が増え、下腹が痛み、立ちくらみがあるような場合は、「気海」とともに「関元」に灸をするとよいでしょう。1か所に、3〜10壮ほどすえます。

足の冷えに「隠白」

親指の爪の生えざわ、外側にあるツボ。足の冷えに効果があります。



こどもの病氣シリーズ

耳鼻科

アレルギー性鼻炎

アレルギー素因を持つている人の鼻の粘膜にアレルギー反応がおこり、その結果ひきおこされた病気がアレルギー性鼻炎です。

突然に鼻の中がかゆくなり、くしゃみを連発する。鼻水が止まらない、鼻づまりが続くという三つの症状をアレルギー性鼻炎の三大症状といえます。この症状は、しばしば朝起きてからしばらくの間ひどくなり、小児では、このような症状以外に鼻をこすったり、クンクンと鳴らしたりする動作や、鼻血が出やすいことがよくあります。

花粉症というのは、空中に飛んだ花粉に接触することによっておこるアレルギー性鼻炎や、アレルギー性結膜炎、気管支喘息など、花粉によるアレルギー疾患全てをさして言います。

花粉症の特徴は、毎年決まった季節になるとアレルギー性鼻炎の三大症状に加えて目のかゆみや、涙眼、喉のかゆみなどの症状が現われ、その花粉の飛散の終了とともに症状も消失することです。特に目の症状は高い率で合併し、花粉の多い年ほど症状が重く、集中力がなくなりしばしば生活や勉強に支障をきたします。

我が国で、今まで報告されている花粉アレルギーは約五〇種類あります。よく知られているものでは、二月から五月にかけてはスギ科、ヒノキ科、カバノキ科、ブナ科などの樹木の花科が主です。又、三月から十月まではいろいろなイネ科の花科が飛散します。八月から十月にかけてはキク科のブタクサ、ヨモギの花科が飛びます。

症状が季節に関係なく一



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。