

健康新聞

すいか

題字 新保勝海壽

草声

治る

暑いですね。日本の夏は。外の空気の方が体温よりも高いのですから。団扇を使っても、風鈴を鳴らしても、打ち水をして、少しも涼しくなりません。とても日本情緒を楽しむ風流心などないのです。この暑さでは。

こうなると赤児は正直だから、すぐにムズがって、うちの子もとうとう熱を出してしまいました。知り合いの医院で診てもらい、薬を服ませました。そうこうしているうちに治りまして、また機嫌良く笑うようになりました。お陰

童謡

かもめの水兵さん

で親も、安心してゆつくり麦酒を飲んで眠れます。しかしどうして治ったのでしょうか。不思議ですね。あの薬は実は、風邪を治す薬ではないのですが…。

これはもう、この子の小さな身体の中にも病氣と闘う力が備わっているとしか考えられません。

しかし本当にありがたいものです。この絶大なる生命維持能力を、うちの子も生まれるがらにして頂いているのですから。

それを損なうような生活はやはり慎まなければいけませんよね。人間として。

（鍵山）

武内俊子が昭和八年九月、横浜港で、四〇―五〇羽のかもめを見た印象を、水兵さんになぞらえた擬人法で、すがすがしい詞にまとめたものです。

一、かもめの水兵さん
ならんだ水兵さん
白い帽子 白いシャツ 白い服
波にチャップ チャップ
浮かんでゆく

二、かもめの水兵さん
かけ足 水兵さん
白い帽子 白いシャツ 白い服
波をチャップ チャップ
越えてゆく

三、かもめの水兵さん
ずぶぬれ 水兵さん
白い帽子 白いシャツ 白い服
波でチャップ チャップ
おせんたく

四、かもめの水兵さん
なかよし 水兵さん
白い帽子 白いシャツ 白い服
波にチャップ チャップ
揺れている

小さな親切

忘れられないマラソン大会

群馬県 女性
（高等学校二年）
（16）

私が父の都合で滋賀県に住んでいた頃の話です。今はそれほどでもないのですが、小学三年生の頃は喘息がひどく、夜中に病院へ通うということもありました。その頃、毎年十一月頃には私の苦しいマラソン大会が行われていました。

マラソン大会で「一緒に走ろうね」と言った友達達は、ピストルの音と共に私と一緒に走ってくれました。安心して走れました。私の呼吸があらくなりはじめ、息を吸うのも困難になってきました。けれど友達を私を励ましてくれるのです。「後もう少しだよ。頑

“うごこもたちを”
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生活体験は豊富になる

親子の触れあいと生活体験とは、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、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は、本物の学力を身に付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、どんどん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、新聞を読んでいる子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かといえ、例えば湾岸戦争のよう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なるためです。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つて、はじめて生活体験を生かした本物の学力がつくのです。



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。それに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。回りの状況であ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いないのです。「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っても無理です。周りがすぐ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ないのなら、なんらかの方法で会話をする工夫をしてください。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。「お父さんはいったもきみたこ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、お父さんとお父さんが分業してしまつたらだめだと思ひます。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のものはありません。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

「勉強する前に読む本」

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。

ハブ茶（決明子）



ハブ茶は名前の通り昔からお茶として多くの人々から愛飲されてきました。

マメ科の植物エビスグサの種子で、中国では決明子と言って、この種子を服用すると、目が明らかになるから決明と言うのだと「本草綱目」という古い本に書いてあります。

川原や野原、道ばた、土手などに群れをなしてはえているカワラケツメイ（河原決明）というものがあが、これはハブ茶（エビスグサ）と同じ仲間であらう。同じ効果がある。弘法大師が茶の代わりに飲まれたということから弘法茶とも言われている。又豆茶、ネム茶、浜茶などとも言われている。これは秋に豆のついたまま刈りとり全草が薬草になる。日陰干しにして、炒ってお茶がわりに一日20gを煎服する。健胃、整腸、むくみなどによく、利尿作用があり二日酔いにも効く。多量に飲むと腹痛、下痢を起こすことがあるから注意が必要である。

薬効

慢性胃腸病で便秘

一日量20gを700mlの水で約30分ぐらい半分以下になる様に濃く煎じてお茶がわりに飲む。濃く煮つめることが大事で、濃く煎じたものが飲みにくいならば、それを薄めて飲むとよい。又、ハブ茶で下痢気味になる場合はゲンノシヨウコを6〜20g加えるとよい。ゲンノシヨウコの混ぜぐあいは、便のかげんによつて多くしたり少なくしたりして調節するとよい。ゲンノシヨウコはあまり長く煎じないほうがよいから、ハブ茶を先によく煎じて、あとからゲンノシヨウコを入れ、さらに水を加えて10〜15分煎じ直すことが肝心です。又、便秘のはげしい時は大黄1〜2gを加えるとよい。ハブ茶20gは約一握りぐらいです。ハブ茶を使うときは、炒つてもよいが、炒つてから二カ月以上たつと効力が薄くなります。

高血圧、動脈硬化

ハブ茶10〜20g、ドクダミ10〜20gを煎じ、毎日お

茶がわりに飲む。狭心症、動脈硬化を予防し、脳出血の予防にもなります。

ジン麻疹

ハブ茶、ドクダミ、ゲンノシヨウコ、それぞれ20gを合わせたものを一日量として煎服するとよい。

神経痛、リウマチ

ハブ茶20g、オオツツラフジ（木防己）20g、桑根皮（クワの根皮）12gを水700mlで煎じて半量にし、これを一日分として3回に分けて飲むとよい。

婦人病一般（血の道症）

ハブ茶6〜12g、ドクダミ6g、ゲンノシヨウコ12g、夏枯草6gを長期に煎服するとよい。

二日酔い

ハブ茶30〜50gを水360mlで半量になる様濃く煎じて服用する。大酒を飲んだ場合には、これを飲んで寝ると二日酔いは免れる。

虫さされ、水虫

ハブ茶かハブソウの葉の生汁をつくる。

胃炎（蛋白尿）

ハブ茶、キササゲ、ニワトコ各20gを煎じて服用する。

膀胱炎

ハブ茶、キササゲ、ゲンノシヨウコ各20gにウワウルシ5gを合わせたものを煎じて服用する。

強壮

ハブ茶、ゲンノシヨウコを合わせたものをお茶がわりに飲む。ハブ茶は「腎精を増す」と古書にある。ホルモンの分泌を盛んにして精力旺盛な身体にする強壮剤ということである。

かすみ目、疲れ目

ハブ茶10g、ナンテン5gを合わせて煎服するとよい。

養正会薬局（鍵山）

かぜのひきはじめに

民間療法

かぜのひき始めの咳にダイコンあめ

ダイコンあめは、かぜのひき始めなどの咳、発熱、のどの痛みなどに効き目があります。これらの効能を裏づける成分については、はっきりわかっていませんが、ダイコン中の成分ビタミンC、辛みの成分、アミラーゼなどの消化酵

手技療法

のどのほれに

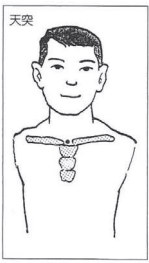
「合谷」

「合谷」は、人差し指からの骨と親指からの骨が合流する手前のくぼみにあるツボです。ツボの位置が正確だと、強く押すと痛みが腕のほ



咳にも効く「天突」

「天突」は、ちょうどどの真下、鎖骨と鎖骨の間にあり、任脈に属します。咳やのどの痛みにも効く。



「おばあちゃんの知恵」

知っていますか？

日本の秋には、どこへ行っても枝にたわわに、熟したカキの実を見うけます。実を食べたあとのヘタを集め、天日乾燥したもの、昔からしゃつくりの特効薬として知られております。しゃつくりは、横隔膜のけいれんですが、原因はいろいろだそうです。重症患者はともかく、ふつうの場合には奇効をあらわします。飲み方は、ヘタ15〜20枚に、コップ3杯の水を加え、弱火で半量になるまで煮つめます。これを30分から1時間ぐらいの間隔で、しゃつくりが止まるまで少しづつ分けて飲みます。



薬剤師 高木 丈夫

こどもの病氣シリーズ

貧血



「貧血」とは、血液の中の赤血球の数が減少したり、赤血球の中に含まれている色素（ヘモグロビン）が減少した状態をいいます。

ヘモグロビンは、肺から取り入れた酸素を体の隅々に供給し、二酸化炭素を受け取って肺にもどるという重要な働きをしています。貧血になると、酸素を運ぶ働きが円滑にできなくなり、体のあちこちが酸素不足になります。

貧血の主な症状は「疲れやすい、だるい、頭が重い、朝起きるのがつらい、根気がなくなる」などです。またちょっとした運動でも「動悸や息切れ」を起こしやすくなります。

貧血は、その原因によって次の四つのタイプに分けられます。

再生不良性貧血 血液を作る骨髓の機能が低下し、赤血球が十分に産生されなくなる為になります。

悪性貧血 赤血球を作る材料となるビタミンB12や葉酸などが欠乏して、結果的に貧血になる状態をいいます。

溶血性貧血 何らかの原因によって、産生された赤血球が通常の寿命（約120日）よりも早く壊れてしまうために起こるものです。

鉄欠乏性貧血 体内の鉄が不足することによって、ヘモグロビンの産生が不十分になるために起こる貧血です。

以上のうち、圧倒的に多いのは鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血の原因、すなわち鉄の需要と供給のバランスが崩れる原因には、次のことが挙げられます。

鉄の摂取不足：ダイエットや偏食などで、食べ物からの鉄の摂取量が不足すると、体内での鉄の供給も不足し、貧血になります。

鉄の吸収不足：体内に取り入れられた鉄は、胃酸の働きで体に吸収されやすい形になります。そのため、胃腸に障害があつたり胃の摘出手術を受けたたりした人は鉄が吸収されにくくなります。また、炭酸飲料などを毎日飲んでいる人は、胃の中が酸性ではない時間が長くなり、結果的に鉄の吸収不足に傾きがちです。

鉄の需要の増大：10〜20歳の成長期には、循環血液量も増加するので体内の鉄も大量に必要になります。しかし、鉄の摂取や吸収が悪いと、この需要に追いつかなくなりやすくなります。また、妊娠した時も胎児の赤血球を作るために、体が鉄を余分に必要とします。

鉄の排出の増大：月経、ポリープ、痔などの慢性的な出血があると、鉄の排出量が多くなるために、体内の鉄不足が生じます。

私達は、1日に平均15〜20mgの鉄を食べ物から摂取しなくてはなりません。このうち約1mgが吸収され、血液の成分として利用されたり、「フェリチン」という蛋白質と結合して「貯蔵鉄」として体内に蓄えられるのです。1mg吸収して1mg使う。このバランスが崩れると貧血になるという訳です。

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。