

新町朗々^{ろうろう}たより

NO. 15 平成29年7月1日
発行 新町いえむらクリニック
熊本市中央区新町1丁目7-15
TEL 096-353-5656

「新町会館」

新町獅子が恐ろしく、逃げ回っていたことを思い出します。笛と太鼓の音が聞こえると家の奥に引きこもり、音が聞こえなくなるまで泣きながらじっと隠れていた子供時代でした。

三年前、十時義七郎様(調剤薬局のファーマダイワ会長)から「新町獅子を飾る場所にしたらどうか」というお話があり、新町電停近くの町家を無償でお借りし「新町会館」として獅子保存会で使わせて頂くことになりました。しかし昨年の大地震で家屋が大きく傾いたため、宮本建設宮本茂弘社長に改修工事をお願いし、この春ようやく工事が完了となりました。また、獅子保存会山本信夫相談役にも展示用の新町獅子に関する様々な資料作成をお願いし獅子の展示のみならず新町獅子の歴史資料館として皆様にご覧頂く用意が整いました。この七月に藤崎八幡宮のお祓いや「牡丹の舞」で「新町会館」開館をお祝いする予定です。これまでお祭りの時にしか披露できなかった獅子を多くの方に何時でも見て頂ける良い機会となると考えています。日頃から獅子の姿が見られればきっと私のような恐ろしがりやの子供がいなくなるのではないかと思います。

* 新町獅子の練習は8月20日(日曜日)から一校の体育館で始まります。興味がある方は如何ですか? 新町獅子保存会 家村 昭日朗

「漢方薬」と聞くと、皆さん「苦い」「飲みにくい」という言葉を連想するのではないのでしょうか?

「咳には咳止め」といった一つの症状に効く西洋薬とは異なり、漢方薬は強い作用こそありませんが、一つの処方では色々な病気や症状に対して期待できるお薬です。症状の原因と考えられる根本的な**体質を改善し、身体全体のバランスを整え、少しずつ症状を緩和していく**のが漢方薬の特徴です。

漢方薬はいくつかの生薬を混ぜ合わせてつくられています。生薬の組み合わせは1+1が2とはならず、3倍にでも4倍にでも様々な効能が期待できます。それが漢方薬の魅力です。



例えば ①葛根湯(かっこんとう)は、

生薬 + 生薬 + 生薬 + 生薬 + 生薬 + 生薬 + 生薬



効能・効果多数

頭痛、発熱、肩こり、悪寒、感冒、鼻かぜ、上半身の神経痛、じんましん、結膜炎、角膜炎、中耳炎、扁桃腺炎、リンパ腺炎 等

葛根湯は7つの生薬から十数種類の効能があります。

漢方薬の選び方

同じ風邪のような症状でも、患者さんの体格や体質等を診て、一人ひとりに合った漢方薬を使います。個々の状態を判断する際に使われる基準を漢方の世界では「証(しょう)」と呼んでいます。

漢方薬選びの確認事項

- ◇症状は
- ◇個々の状態は

「証」とは?

個人の体格・体力・発熱・汗や浮腫の有無等を判断する基準。「証」の中には、熱証⇔寒証、虚証⇔実証、陰証⇔陽証など様々な種類がある。

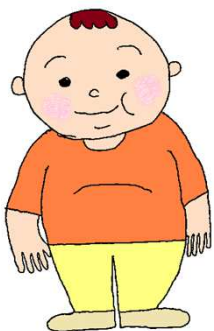
「証」を使って、個人の状態を確認してみましょう!

例) Aさんは虚証なのか、実証なのか?

- ①問診でAさんの体格や、体質などを確認します。
- ②下記の指標に当てはめ、Aさんの体質が実証と虚証どちらに近いかで判断します。
- ③Aさんが実証に近いと分かったら、実証の人に効く漢方薬を選びます。

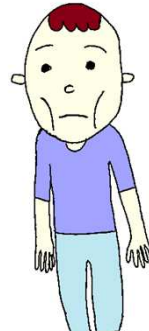
虚・実とは?

その人の体格や体質、病気に対する抵抗力を判断する基準です。虚の要素が強いものを虚証、実の要素が強いものを実証と呼びます。



実証

- ・がっしりした体格
- ・疲れを感じにくい
- ・声大きい
- ・顔色が良い
- ・暑がり
- ・筋肉質
- ・胃腸が強く便秘気味
- ・免疫力が高い



虚証

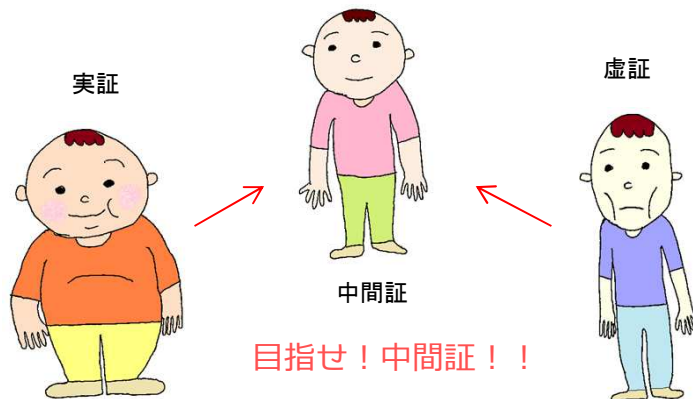
- ・体力なくやせ型 (または水太り)
- ・疲れやすい
- ・声が小さい
- ・顔が青白い
- ・寒がり
- ・筋肉が弱い
- ・胃腸が弱く下痢気味
- ・免疫力が低い

虚・実どちらが健康？

基準を見ると、実証タイプの方が健康そうに思えますが、そうではありません。

しぼんでしまうと弾まず、膨らみ過ぎると割れてしまう風船の様に「虚・実」ではどちらか一方の傾向に偏ることなくバランスのとれた「**中間証**」タイプが理想的とされます。

漢方薬は、不足している部分を補い、超過している部分を減らし、バランスのとれた体質へ導いてくお薬です。



目指せ！中間証！！

漢方薬は様々な基準や診察等をふまえて、その人に合ったものを選び処方します。漢方は「**個の医学**」と言われており、一人ひとりの体質や症状に合った薬を選択することができる為、個人差の大きい高齢者にも適した医療と言えます。高血圧や動脈硬化症などの生活習慣病の治療を行いながら、日常生活に影響を及ぼす不快な症状を軽減し、全身の機能を回復させることが期待できます。自分の体質がどれに当てはまるか、ぜひ確認してみてください。

漢方薬の服薬時間

◇食前 食事の1時間～30分前
(胃の中に食べ物が入っていないとき)

◇食間 食事の2時間後
(食事と食事の間)

空腹時服用の方が、吸収率が良いとされる漢方薬が多いのですが、胃が弱い人や、漢方の種類によっては医師の判断で食後に飲むこともあります。

☆「証」があった漢方薬を服用すると美味しく感じることもある様ですが、普通は美味しくはありません。しかし、しばらく継続して反応を診ることが必要です。

よくある質問 Q&A

- Q1. 漢方薬は食前なので、つい飲み忘れてしまう。飲み忘れた場合はいつ飲めば良いか？
- A. 食後に服用してもかまいません。
- Q2. 苦くて飲みにくい。飲むコツは？
- A. あらかじめ水を口に含んでから、漢方薬を服用すると、飲みやすいです。
A. お湯に溶かすと独特の味や匂いも楽しめるという方もいらっしゃいます。
- Q3. 飲んでどれくらいで効きますか？
- A. 飲んですぐ効く物もありますが、ほとんどの漢方薬は飲み始めてから1～2週間、慢性の症状には1ヶ月ほどで効果があらわれると言われてしています。

熊本独自の「肥後狂句」を「存じますか？」
たのもしさ じいちゃん 僕が建て替える 春雪
右句は、昨年の地震後の一句です。クリニック近くの一新コミュニティセンターで、『土竜会(もぐらかい)』という肥後狂句の会が開かれています。当クリニックにも『土竜会』の作品集を置いて頂いており、毎回クスクスと笑ったり、その通りだと深く同意できたりと楽しく拝見しています。
次回の朗々たよりで、この肥後狂句を『土竜会』の春雪(しゆんせつ)さんに、紹介して頂く予定です。ご興味のある方は、クリニックにあります作品集をぜひ読んでみて下さい。

かふ さいふ

【**花譜・菜譜**】～季節ごとに咲く花や野菜が、私たち日本人にとってどのように役立ってきたのか、春夏秋冬ごとに分け、説明することにします。お役に立てば幸いです～

里芋の葉

7月7日は「たなばたまつり」です。この日は、里芋の葉におりた朝露を集め、その甘露の水で墨を磨り、毛筆で願いを書いた五色の短冊を笹の葉に結びつけば、願いが叶うと言い伝えられてきました。5月の下旬に植え付けられた里芋は、6月の入梅と共に降る雨で、一株に数枚の茎を1m程に伸ばし、その茎の先端に直径40cm程のハート型の葉を広げています。この日、子供たちは、まだ朝日が昇る前に畑に植えられている里芋畑へ行き、里芋の葉に載っている朝露を小瓶に集めて持ち帰り、その露で墨を磨って短冊に願いを書き、短冊を紙糞(こより)で笹の葉に結びつけ飾ることを、我が国では古くからの習いとしてきました。その習いを通して、子供たちの心を育ててきたといえます。

ところで、一般的には、『里芋の葉に降りた朝露を集め墨を磨る』と言い伝えられてきました。そこで、里芋が植えられている畑へ行き、朝露がどこに載っているのかと観察してみると、その多くは葉の縁に小さなビー玉を連ねたように載っている姿を見ることができます。里芋の葉に載っている朝露とは、里芋自身が地中から吸い上げた水滴であったのです。つまり、里芋の葉に載っている朝露で墨を磨り願いを書くということは、里芋のもつ生命力にあやかりたいとの願いが、そのような習いを生んだといっべてよいでしょう。なんと、我が国の文化は奥ゆかしいものなのではないでしょうか。

いけはな研究会 米村 孝一

