健康新聞
すこやか
題字 新保勝海書

草声

ななかまど

水琴窟という造園技術の傑作があるという。未だ実物は見た事がない。手水鉢の側にかめが伏せて埋めてある。中は空洞であり、かめの底に穴があけてある。手水鉢の水がかめの穴から落ちてゆくと地中から微かに音が聞こえてくるという仕掛けである。何とも悠長な楽しみである。

そこまでいかなくても良いのだが……。今は何だか余韻を楽しむゆとりがない。昨日の事をゆっくり話す間もない。先程見た映画を思い出して楽しむ余裕もない。

実は知人から『ななかまど』という本を紹介された。野武歌子さんの闘病エッセイである。氏は十数年前に、癌の為に咽頭部の全摘手術をされ、同時に〝声〟を失くしてしまわれたのである。それからが病との闘いである。

それなのに全編に明るさが漂う。それは野武さんの持つ本当の優しさの故であろう。自らは精神の暗黒時代にある時でも、周囲には細かく思いやりをされる。そこに野武さんの真の強さがある。

今、野武さんは静かに語られる。『同じ苦しみをしている方々と出会いを重ねながら、生きていて良かった!という感動を味わいつつ、過去をふり返りふり返り自己を見つめて暮らしています』と。

野武さんは『自分も余熱の中でくすぶるななかまどの様だ』と言われる。しかしそこには燃える炎が確かに見えている。『ひと呼吸、ひと呼吸を意識しながら生きている』という野武さんの言葉を聞けば、こちらの身は縮んでしまう。

そして「不自由を常と思えば…」というサブタイトルが我々の胸にズシリと重い。

（鍵山）

童謡

紅葉

岡野貞一作曲　高野辰之作詞

一

秋の夕日に照る山紅葉、
濃いも薄いも数ある中に、
松を色どる楓や蔦は、
山のふもとの裾模様。

二

渓の流れに散り浮く紅葉、
波にゆられて離れて寄って、
赤や黄色の色様々に、
水の上にも織る錦。

作詞した高野辰之は、郷里の長野県に帰郷する度に、信越本線の碓氷峠を通った。車窓から眺めた碓氷峠の風景からこの詞の想を得た。

山紅葉はかえで科の落葉喬木で、ほかのかえでにくらべ葉の裂片の幅が広いのが特徴である。

小さな親切

雨の日のバス停

埼玉県　女性　（23）

帰宅途中、バス停でバスを待っていた時に、ポツポツと雨が降って来ました。小雨でしたので気にせずにバスを待っていると、普段すぐ来るバスがなかなか来ません。雨はどんどん強くなっていくばかりです。頭に載せたハンカチもグッショリ……。

まぁ帰るだけなので少しのガマンだと思っていた時、頭上に傘が！　振り返ってみると、近所の大学の学生さんと思われる女性が何げなく傘を出していてくれたのです。目が合いお礼を言うと、「ごめんなさい。タイミングがつかめずこんなに降るまで出せなくて……」と逆に謝られてしまいました。

他人との関わりを嫌う現在、親切をしても『余計なお世話』と思われてしまうのではと、つい見て見ぬフリになってしまう私をとても恥ずかしく思いました。自分とあまり年が変わらない方に親切にして頂いてビックリしましたが、とても嬉しくなりました。

最近雨が降るたびに思い出し、温かい気持になるのです。

「あのときはありがとう」

〝今こどもたちを考えよう〟

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。生活体験を通した「隠れた能力」が本物の学力をつくっていきます。

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―

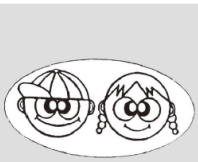
親子の触れあいと生活体験とは、たいへんに密接な関係があります。小さいころから親子関係がうまくいっていると、親子のコミュニケーションは活発になり、言語能力の発達も早くなります。さらにいろいろなところに出かけて、外で未知の体験をしたり、室内では親子でゲームをしたりして一定のルールを知ることは、本物の学力を身につけるにはとても大切なことで、「隠れた能力」といってもよいかもしれません。

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ます。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かといえば、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。



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

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けます。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が、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。周りの状況とい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。子どもは塾に入れっぱなし、運動はスイミングクラブやサッカークラブに入れっぱなし、つまりなんでも人に任せてしま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。周りがすご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くてはなりません。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ったらだめだと思います。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で、まったく教育には無関心。これでは子どもはたまったものではありません。非行の問題が起きてから、中学生になった子どもと話そうとしても、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。

―小宮山博左
「勉強する前に読む本」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します。

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します。

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。

イチョウ（銀杏）

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（イチャオ）といい、なまってイチョ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。イチョ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。

紅葉の代表がカエデなら黄葉の代表はイチョウと言われ、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ぢの
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ば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。

効能

葉は初夏、種子（銀杏）は秋に採集する。せき止め、去たん、強壮の効がある。

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　葉の煎汁で温罨法するとよい。

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てよくない。

油漬けの作り方

晩秋にとった新鮮なギンナンを用いる。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かるまで注ぎ、密閉し、冷暗所においておくと1カ月位で食べられるようになる。

養正会薬局　（鍵山）

夏バテ

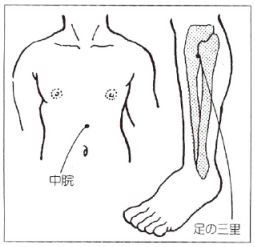
手技療法

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兪穴、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B_2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、アレルギー性の人は、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「女は足を冷やしちゃいけないよ」と、よくおばあちゃんがいっておりました。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ものです。

薬剤師
高木　丈夫

こどもの病気シリーズ　かぜの漢方薬

漢方薬は、自覚症状と全身的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うことがある、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、過食すると胃炎症状が出る、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ないとされています。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、顆粒状のまま服用すること、オブラ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、安静にしていないばかりか、深夜まで夜更かしして過労に陥ることは、避けなければならない、とされています。まさにそのとおりですね。

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します。