



題字 新保勝海書

草声

師走

木枯らしが吹いて冬が来る。燃えていた紅葉もバラバラと葉を落してすっきり裸になる。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だから。

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「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、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。何かと動いていないと気が落ち着かない風である。

ババは仕事や付き合いの飲み会やゴルフで忙しく、ママもパートやPTAやママさんバレーで忙しい。子供までもが塾だ、少年野球だ云々と忙し。万人総多忙の時代である。「忙しい」という事を、商売の上で誉め言葉に使ったりする場合はあるが、忙しいという事は決して良い事ではない。「忙」という字は、心を亡くすと書く。粗忽になるのである。相手の事など構ってやる時間も気も持てないのである。東洋哲学の安岡篤先生の著に、今日の社会生活の多忙さを「現代の文明社会の一大欠陥」と指摘されているのを読んだ事がある。

小さな親切

ホスピスでのある出会い

埼玉県 女性 (50)

私は三年前の夏、中学三年だった娘を病で亡くしました。その一年後、平成六年、私は知人がホスピスの働きを兼ねて開設した医院でお手伝いをしていました。短い期間でしたが病入のお話の相手をさせていただいたのです。

その時、六十八歳の末期がんの患者さんとお会いしました。「私は幸せな方です」と、もう自分の死が近いことを知っておられる方は言われました。

「昨年の春、自分が進行したがんであることが分かりました。家内はそのときすでに長患いの身でしたので、私の病気のことは知らせませんでした。その家内も昨年暮見送ることができました。子供たちも成人し、今は何の心配もありません。十年前だったとしてもこんなおたやかな気持ちで死んでいくことはできなかったでしょうが」

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を数えて喜び勇む。囲炉裏火はどろどろ外は吹雪。

二、囲炉裏のたに縄なう父は過ぎしうきの手柄を語る。居並ぶ子どもはねむさ忘れて耳を傾けこぶしを握る。囲炉裏火はどろどろ外は吹雪。

何かも受入れて心静かなその方に、ふと娘のことを話す気持ちになりました。娘も死の宣告を受けながら最後まで前向きに生きていたからです。「お嬢さんは、幸せな方でしたね」とその方に言われて、私はえっと驚きました。「そうして、まわりの人をいたわり、お母さんに感謝しながら亡くなられた。短かったが幸せな生涯だったと思います」

それまで娘は不幸だった。かわいそうだったとばかり思っていた私は「あなたの娘は幸せだった」と言う温かい言葉に、溢れる涙をおさえることができませんでした。そして心から慰められました。娘は本当に幸せだったと思うことができました。もう酸素吸入を受けられなくなってしまったその方は、それから間もなく平成六年八月に亡くなられました。人は愛に生きる時どんな状況の中でもまわりの人に励ましを与えられることができるということ、その方から教えられることができました。私の住む市からは町を一つ隔てた「嵐山」という町に住んでおられたその方のことを、折にふれ思い出しています。「あのときはありがと」

子どもたちを考へよう

子どもの心の悩み

経済的な豊かさを誇る現代社会に於いて、この心の悩みを抱える人が増え続け、そしてこどもの世界にも広がっている。

大阪教育大学教授・東山敏久先生の論文から特に「不登校」について考えたい。

不登校の出現

不登校とは、いろいろな理由や原因で学校へ行きたい気持ちがあるのに行けない症状の総称である。「おしん」の時代には学校へ行きたくても行けない悩みはあつたが、心の問題による不登校はなかった。昔や終戦直後の食糧難の時代に、栄養失調による食の問題はあつても拒食、過食、偏食などの食の心理的な問題はなかった。学校が行きたい存在から、行かぬ存在に存在が変わったときに不登校が出現してきた。不登校の増加と内容の変遷を検討すると、このことがよくわかる。

不登校が問題にされはじめたのは、今から約三十年前である。その頃の不登校は学校



笑顔 ひろがる あいさつの町 鍋島中校区 たんぼほ会 あいさつ運動

恐怖症と呼ばれ、神経症の様相が色濃かった。不登校は男子に多く、成績優秀な人が多かった。それが、男女の教育に対する期待が平等になった時点から、女子にも不登校が増えだした。

か卒業したが就職したときに職場拒否症になる人が出てくる。人はそれぞれある時点にはある時点の自然の存在様式がある。精神的健康は自分の心が向かう目的に沿って行動すれば得られる。

自分をいつくしむこと

頭で考えたことより、身体や行動のほうが正直である。目的が不明確なときは、そのときに自分がとっている行動を認めればよい。遊びたいときは遊ばばよい。眠りたいときは何時間でも何日でも眠ればよい。眠れないときは、起きればよい。未来や過去を考えずに、今の自分の行動をそのまま観察して、思いや理想や観念より、今の行動が実際の自分であると認めて、そんな自分をいつくしんでやればよい。

周りの人がとる態度

不登校の最初の症状は身体の調子が悪いと訴えることが多い。身体が調子が悪いと訴えたときに、周りの人がとる態度は一つである。学校を休むか休養するか、調子がよくなるような本人が希望することをやらせればよい。本人が行きたくないと言っているのに無理に学校や医者へ連れて行くこともない。身体の調子が悪くても好きなことができる元気になるものである。

登校の目的

自分の意志と目的を持つて学校へ行った時代、学校へ行くことを誇りにできた時代には不登校がなくて、学校へ行かざる、学校へ行く目的がわからず、学校へ行く誇りがなくなつた時代に不登校が急増したことを思えば、不登校をなくす方向性は明瞭である。学校へ行きたい自分の意志と目的と誇りがあれば不登校はなくなるはずである。学校へ行く意志が弱い人や、学校へ行くより他のことをしたい人を許容できるように親や社会や自分を作ればよいのである。方向性は簡単だが、これを実現するのは難しい。それは日本中に学歴コンプレックスがあるからである。

学歴コンプレックス

コンプレックスは事実を受け入れることによって解消される。学歴があつても、自分の目的と一致していない仕事をしようとする人が喜ばない。そのように人の中から、学校はなんと

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 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。

せんぶり (千振)



日本の民間薬の代表格で、日本各地、朝鮮半島、中国に分布し、日当たりのよい、山野に自生する。草丈は20〜30cmで、茎は四角で暗紫色を帯びており、直立して多分枝分れする。8〜11月頃、円錐花序を立てて、白い小さな花をやや密に咲かせる。花冠は深く五裂しており、白い花弁には紫色のすじが入っている。秋晴の尾根路によく似合ういかにも清々しい白い花である。

千振の花木浅れ日のひととせ

戸川稲村

庭植え、鉢植とし、いけばななどにも用いられる。薬用に熱湯で振り出すが、千回振り出してもまだ苦く、薬効もあるというところから名づけられたといわれている。類似種のイヌセンブリ、ムラサキセンブリなどは苦味が弱く薬用にはしない。ムラサキセンブリは日本では関東以西〜九州に自生している。花色は淡紫色である。いずれもリンドウ科、センブリ属の二年草である。

貝原益軒が「大和本草」で糊にセンブリの煮汁を入れて裏打ちし、屏

風を張れば虫はゆかないと教えているように、和紙用糊にセンブリの煎じ液をいれて紙を喰う虫を防いだり、古い時代はのみやしらみを殺す殺虫剤にも使われていた。子供の肌着をセンブリの煮汁で黄色に染めて、のみ、しらみから守るのにも利用されていた。

日本に西洋医学がはいる江戸時代の終わりごろから、センブリが苦味健胃薬として、使われるようになった。明治25年改正の第2版の日本の薬局方には、竜胆(りんどう)の根)に代替しうるものとして当薬(センブリの生薬名)があげられている。

センブリの苦みの成分はスエリチアマリン、スエロサイド、ゲンチオピクロサイドなどの苦味配糖体によるもので、この苦味が舌先を刺激して、反射的に胃の働きを活発にする。製剤として苦味チンキ、胃腸薬、健胃薬に配合されている。

10月頃、よく開花している花の時期に全草を抜き取り、天日乾燥して用いる。センブリ4〜5本を茶碗に入れて、熱湯一合ほどをそそぎ蓋をして

養正会薬局 (鍵山)

数分おいて、一回さかすき3杯ほどを一日に3回食後に服用すれば、胃カタル、下痢、盲腸炎、駆虫、かぜ、胎毒くだし、心臓病、淋病、腎臓病によいとされている。

健胃、胃や腸の痛み、粉末にしたものなら1回量30〜50mgを食欲のないときは食前30分ぐらいいに、その他の時には食後すぐに、オプラートなどに包まず、そのまま服用する。煎じて用いる時は1日量0.3〜1.5gを用いる。

ふつか酔いには、粉末にしたものを2gを冷水で飲むとよい。ふつか酔いの心配がある人は、酒を飲む30分ほど前に粉末を小さじ一杯ほどを水で飲んでおくとも酔いはしない。

円形脱毛症に、刻んだ当薬15gをホワイトリカー1200ccに1〜3ヶ月して冷暗所に1〜3ヶ月ぐらいおき、一日一回部分にすり込むようにして、マツサイジする。気長に続けることよ。

月経困難、こけしなどには薬湯を作って入浴する。センブリ20本ほどを手ぬぐいの袋に入れ、1.8ℓの水で煎じ、煎じ汁も袋もともに入れて入浴するとよい。

佐賀平野にはハスが多く見つけられる。根茎部をレンコンといひ、食用にしており、飲みやすくするために捨てられているレンコンの節の部分を利用して、ぜんそくの発作を素早く治める方法を、お話ししましょう。レンコンをおろし、ガリでサランをこします。飲みやすくすれば、そのまま飲んでもかまいません。一回の飲用量は、こしたあとの量で、さかさき

「内庭」は、足の人差し指と中指とが分かれているところにあるツボで、胃経に属します。「内庭」は、五腧穴の榮穴(各経絡の気が勢よく流れているところ)にも属し、榮穴は、発熱の治療によく用いられるところですが、つまり「内庭」は、消化不良などにより熱を帯びた胃を静める、胃の機能を回復させるのに効果的なツボなのです。また、胃に熱をもつと歯痛も起こるので、東洋医学では考えるので、歯痛の緩和にも用いられます。

おばあちゃんの知恵

「二杯程度です。ハチミツやショウガの絞り汁を加えて、飲みやすくするために、発作が起これりそうになった時に飲む、発作が起これなかったり、症状がひどくならずすみま

知っていますか?

おばあちゃんの知恵

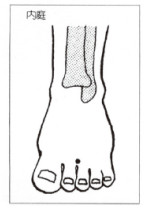
「二杯程度です。ハチミツやショウガの絞り汁を加えて、飲みやすくするために、発作が起これりそうになった時に飲む、発作が起これなかったり、症状がひどくならずすみま



薬剤師 高木 丈夫

手技療法

消化不良による腹部の張りに「内庭」



民間療法

胸やけに効く ヒキオコシ

胃腸疾患に効くことから、弘法大師も用いたというヒキオコシ。この効能は、プレクトランチンによるものといわれています。



「ヒキオコシ」シソ科の植物。やや乾いた、日当たりのよい道端や土手などに自生する。50cm〜1mに生え、8〜10月ごろ、小さな花をつける。

〔用法〕ヒキオコシの茎、葉、花を陰干ししたもの2〜3gを、水一合(180cc)半量に煎じ、3回に分けて食後に服用します。

こどもの病気シリーズ

冬のかぜ「嘔吐・下痢症」

冬期に流行する乳幼児の嘔吐下痢症の多くは、ロタウイルスによるものです。毎年12月から2月には、「突然吐き出して...」とお母さんがびびりして「お母さん、お母さん、お母さん」を連ねて見えます。インフルエンザと並ぶ冬のかぜの代表です。

症状

吐き気は、いきなりやってくる人が多いようです。そして、一日目は何を飲んでも何を食べても吐いてしまいますが、意外と吐いた後は元気でけろりとしていることが多く、吐くのは一日半くらいで治まるようです。少し大きくなると症状を訴えられるので、「おなか痛い」とか「むかむかする」とか言う人もあります。吐かずに終わる人もいますが、その後、吐くのと同時に下痢もあれば、吐くのが終わって下痢が続いて起る人もあれば、下痢だけの人もあります。下痢は吐き気よりも長く、治りきるまでには四、五日かかるようです。

治療

気をつけなければいけないのは、脱水症状です。こまめに少しずつ水分を与えて下さい。冷たいものを一気に胃の中に入れると、反射的に胃がもどしてしまおうので、一口づつ様子を見ながらあげます。その時に、オレンジジュースのような柑橘類はもどしやすいし、便も緩くなるのでやめましょう。吸収の早いイオン飲料(冷蔵庫に入らず室温で)や、野菜スープ、お茶がおすすめです。食事も刺激物や、脂肪分の多いもの、固いもの、冷たいものを控えて、炭水化物のような消化のよいものを中心に与えて下さい。あまり吐き気や下痢がひどい時には、無理に食事をとらせなくてもいいですが、水分だけは気をつけてあげて下さい。

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。