

健康新聞

すずか

題字 新保勝海

草声

元氣

春うごく季節です。芽吹きの色は浅緑色。芽の花は黄色。蓮華は赤紫。そして薄紅の桃の花。麗らとともにすつかり春の彩りがととのってきたようです。一つまた一つと生命の芽を現してきた野や山に入り、春の息吹きを深呼吸すれば、元気がすーっとからだの中に入ってくるようです。漢方では、気を大切に考えます。

一方で、最近精神機能について面白い記事を読んだことがあります。米コーネル大学心身医学教室の実験です。たとえば、怒っている人の吐息をガラス管に吹き込ませ、冷却すると、薄茶色の小滴とな

る。これをモルモットに注射すると、そのモルモットは死に至るといふ。つまり「怒り」は有害物質をつくり、自身の肝臓を侵すばかりでなく、その吐息中にも毒性を持ち、周囲の空気を汚染してしまうというのです。恐ろしいことです。しかし、気に勿論その逆の作用もあるのです。相田みつを先生に『ただいるだけ』という詩があります。

あなたがそこに  
ただいるだけで  
その場の空気が  
あかるくなる  
あなたがそこに  
ただいるだけで  
みんなのところが  
やすらぐ  
そんなあなたに  
わたしはなりたい

(鍵山)

童謡

どこかで春が

草川信一作曲 百田宗浩一作詞

一、どこかで「春」が  
生れてくる  
どこかで水が  
ながれ出す

二、どこかで雲雀が  
啼いている  
どこかで芽の出る  
音がする

三、山の三月  
東風吹いて  
どこかで「春」が  
うまれる

野山に春がやってくる気配を、一語一語感情をこめて歌うことができる傑作です。草川信のメロデーも爽やかな抒情をたたえた佳曲で、実に見事な構成になっています。

バスを待ちましたが、来たバスは何と回送車だったのです。私はガツカリしてしまいました。でもそのバスは止まりドアが開きました。そして中から「何処まで行くの」と言う声がありました。私は降りる場所を言いました。すると「通り道だから乗って」と言ってくれたのです。

私はお礼を言いながら乗せてもらい、運賃を払おうとすると、「回送車だからいらないよ」と運転手さんは言いました。私は持っていた買い物袋の中からお菓子を包んで運転手さんに渡しました。運転手さんは「ありがとう」と言ってくれました。

あの時は本当に嬉しくてバスに乗るたびに思い出しています。そしてその時お腹にいた娘が、この夏二十二歳になりました。

「あるときはありがとう」

今子どもたちを  
考えよう

子どもの目

いちばんしたいこと

ひこうきにのって  
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  
もう先生さらいじゃ  
おれ  
きょう めだまとびでるぐら  
いはらがたつたぞ  
おれ  
となりのこに  
しんせつにおしえてやってい  
たんやぞ  
おれ  
よそみなんかしていなかった  
ぞ

先生でも 手ついであやまれ  
「しんじちゃん かんにし  
てください」  
といって あやまれ

先生になりたい  
五年 女子  
ごほんがすんでから  
「しんじちゃん 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  
すぐ机に向かって  
漢字とわけをかけた  
わけはまだおわっていない  
目が  
もうねよ もうねよ  
といっていた

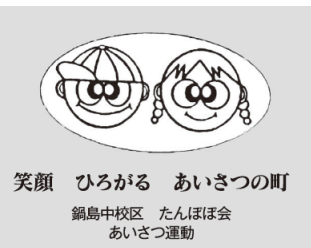
はる  
はる  
はる  
どこからくるの  
三才 女子

おかあちゃん 一年 女子  
おおきいおしりが  
おもしろい  
おおきいおならを  
こきました

おなら 二年 女子  
ぶすん  
ばすんと  
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

うみからくるの  
うちのキャベツからくるの  
ずつとおくから  
ほんつてとんでくるの  
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くとらん  
ね

とうちゃん 一年 女子  
ゆうべ とうちゃんが  
一年生のざつしをかかってきて  
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  
どうこうふして  
はたらいっているんだ。  
とうちゃんのおしたどうろ  
を  
じどうしやだの  
じてんしやだの  
まい日 まい日 とおつてい  
る。  
とうちゃんは えらいんだな。  
わたしは につきにかいた。



笑顔 ひろがる あいさつ町  
鍋島中校区 たんぼほ会  
あいさつ運動

いのち 二年 男子  
いのちというものは  
おへそのなめ上にあつて  
ハートのかたちをしている  
戸があつて  
あけたら  
とけいのふりこみたいなもの  
が入つて  
それがとまったら  
しぬ  
それはかみさまがとめる。  
子どもたちのやわらかい感  
性が光ります。同時に大人の  
感性の鈍さが問われます。  
灰谷健次郎  
「正んせいけいになれ」より

小さな親切

田舎の回送バス

千葉県 女性 (46)

あれが私はまだ会社に勤めていた時の事です。確か妊娠七ヶ月くらいだったと思います。会社まではバスと電車に乗り継いで行かなければなりません。当然帰りの電車とバスに乗って来るわけですが、田舎なのでバスの本数が少なく、一本逃すとだいぶ待たなければなりません。

丁度バス停のそばにマーケッットがあったのでいつもの様に買い物をして、向こうからバスが来ました。私はあわてて大きなお腹をかばうように買った物を抱えて走り、やっとバスが来る前にバス停に着いて

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  
〒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。

# 蓬 (よもぎ・艾葉)



原野や路傍などいたるところに自生している。早春、他の野草に先だって、香気のある若葉を出す。「万葉集」「古事記」にも登場し、古くから、その香りが邪気を払うとして珍重されてきた。三月三日の節句に若芽を摘んでゆで、もちとともに食べて草もちにして食べる習慣があるが、これは寿命延命を願っていることである。このように草もちに用いるところからモチグサともいう。他に別名としてはフツ、ヤイトグサ、ヨゴミ、サンモクサ、中国では灸草ともいう。あくを抜き、塩味をきかせて炊き込むヨモギ飯、乾かした葉を煎じ、塩を効かせて飲むヨモギ茶。またおひたしにしたり天ぷらにしたりして食用に出来る。

**効能**  
**切り傷** 生の葉、できれば上部の方を2〜3枚とって指でよくもんで患部につけると、出血を止める効がある。野原で遊んでいて切り傷をし、ヨモギの葉をしぼって汁をつけて血止めにした経験のある人も少なくないと思います。  
**打撲** 生の葉をすりこぎでたたき、そのまま患部にはり、乾いたら新しいものと取りかえる。  
**子宮出血** 乾燥した葉10gを一日分として煎じて飲む。  
**痔出血** 乾燥したドクダミの葉とヨモギの葉夫々5gを一緒に煎じて飲む。  
**脱肛** ヨモギの葉を濃く煎じて温療法する。  
**せき、ぜんそく** 乾燥した葉、茎を煎じて飲むとたんんの切れをよくし、咳をおさす効がある。

**漢方では春から土用の間に採って乾燥したものを艾葉(ガイヨウ)といって止血、通経剤として用いる。又、葉を天日に干し、白でついで綿毛を集めたものが「もぐさ」であり灸に用いる。燃草(もぐさ)から、この名がついたといわれている。ヨモギはキク科の多年草で似たものにカワヨモギ(茵陳蒿)、オトコヨモギなどがある。**

田中玉城

るまで煎じて服用する。  
**神経痛** 乾燥した葉15gを一日量として煎服する。  
**腰痛** 乾燥したヨモギの葉一握りほどを1ℓの水で煎じ、その煎汁を風呂に入れて入浴する。  
**冷え症、痔** 干したヨモギの葉を手ぬぐい二つ折りの袋に1/3量入れ水の時から風呂に入れて入浴する。3晩同じものを使用してよい。乾燥した葉を入れたヨモギぶとんも効果がある。

**頭痛 ノイローゼ 自立神経失調症** 乾燥したヨモギの葉一日量15gを煎じて服用する。  
**月経異常** 特に出血が多かったり、長く続く場合に乾燥した葉10gを一日量として煎じて服用する。又生の葉のしほり汁をさかすき一杯ずつ毎食前に飲む。  
**便秘** 乾燥したヨモギの葉15gに熱湯100mlを注ぎ、その上澄液を服用する。又8gを一日分として煎じて冷やしたものを朝食前に飲む。

**カゼ** 葉、茎とも10gを一日分として煎じて暖かいうちに飲む。  
**疲労回復** ヨモギの葉を煎じて服用する。また葉をしぼりジュースにして飲む。ハチミツなどを入れると飲み易くなる。

養正会薬局 (鍵山)

## 知っていますか? おばあちゃんの知恵

昔は、寝汗をかきといえはすぐに結核を考えたものでございませぬ。最近では非常に少なくなつたので、あまりこの病気を心配しなくてもよくなりました。寝汗をかきようであれば、一応は医師の診断を受けることが必要です。たとえ異常なしの診断が出たとしても、寝汗をかきのは気持ち悪いものでございませぬ。このような時には、ヤマイモ

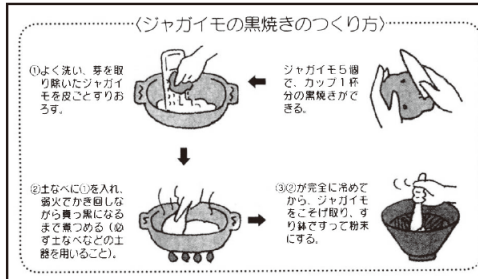
## 胃の痛みに

### 民間療法

#### 「ジャガイモ」

ジャガイモには、皮膚や粘膜を保護する働きがあるらしく、やけど、胃・十二指腸潰瘍などの治療によく用いられてきました。また、ジャガイモには、デンプン、ビタミンC、カルシウム、ナトリウム、リン、カリウム、鉄などが豊富に含まれているため、滋養食としてもたいへん優れています。

**【用法】**  
 ジャガイモをたっぷり使ったスープやみそ汁を、毎食ごとに2〜3回、スープ1杯(1〜2g)ほど服用します。  
**【注意する点】**  
 ★ジャガイモの芽や緑色になった皮には、ソラニンという毒素が多いので、芽は深くえぐり、緑色の皮は厚くむいてください。



を生で食べてみてください。おろし金でおろし、しょうゆで味つけてし食べるとか、卵を落として月見にするとか、いろいろの食べ方がございませぬ。

薬剤師 高木 丈夫



## こどもの病氣シリーズ

### 急性気管支炎

**【どんな病氣】**  
 ウイルスや細菌が気管支の粘膜まで入り込み、炎症が及んだ状態をいいます。かぜ、あるいはインフルエンザに続いて起こることがほとんどです。

かぜを引き起こすいろいろなウイルスが原因になります。

なかでも、アデノウイルス・パラインフルエンザウイルス・RSウイルスなどは気管支の粘膜に付着しやすく、気管支炎を起こしやすいウイルスです。インフルエンザウイルスが原因になることもあります。

**【症状】**  
 発熱・咳・たんが主な症状です。

初めは「コンコン」という、痰のからまない乾いた咳ですが、しだいに痰がとんで「ゴゴゴ」という湿った重たい咳に変わっていくのが特徴です。咳とともに発熱もみられます。ときには38〜39度になり、高熱が何日もつづくケースもあります。

咳がひどくなると息苦しくなったり呼吸困難になることもあります。

次のような症状が出たら、呼吸困難を起こしているサインです。夜中でも至急病院へ行きましょう。

- ・ハーパーと浅い息をする。
- ・小鼻をピクピクさせて、あえぐような呼吸をする。
- ・呼吸が小刻みに早くなる。
- ・肩で息をしている。



このほか、顔色が悪い、ぐったりしている時也要注意です。

**【治療】**  
 ウイルスが原因なので、特別な治療はありません。症状は比較的軽く、1週間程度で治ることがほとんどです。

治療としては、さらにひどくなるのを防ぎ、自分の体力で治るのを待つ対症療法が中心です。

咳のために眠れず体力を消耗してしまいうような時には、去痰剤や気管支拡張剤などを使って症状をやわらげます。

また細菌に感染した時や二次感染防止のために、抗生剤を使うこともあります。気管支炎の咳は気温が変化すると出やすくなるので、家庭では室温を一定に保つようにしましょう。

咳込んだ時はだっこしたり、上体を起こして背中をさすってあげると少し楽になります。

また、熱がある時には水分を十分に飲ませることも大切です。のどから痰を出しやすくなるという意味でも、水分の補給は欠かせません。

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。