

健康新聞

すずか

題字 新保勝海書

草声

悲しみ

小学一年生のおおやまたかし君の詩です。

ぼくだけほつとかれたんや
がっこうからうちへかえったら
だれもおれへんねん
あたらしいおとうちゃんも
ぼくのおおやちゃんも
もそれにあかちゃんも
みんなできてしまつたんや
あかちゃんのおしめやら
おかあちゃんのおしめやら
うちのにもなんにもあれへん
ほくだけほつとひっこして
しまつたんや
ほくだけほつとかれたんや
ばんにおおやちゃんかえつてきた
おじいちゃんもかえつてきた
「たかだけおいとく」
とおおやちゃんにいうて
でていったんや
おかあちゃんもふくしから
でたおかあちゃんももつて
いってしまつた
そやからほくのきゆうしよくの
おかあはわられんいうて

おほあちゃんないつた。
おじいちゃんもおこつた。
いっこもかわいがつてくれへん

きのうな
ひるごはんのひやくえんもろたやつ
もつてこうペダパートへ
あるいていってたんや
パンかわんと
こうつてジグのものいこうてん
おなかすいたけどな
こんどあかちゃん
もたしたんねん
てにもつてあるかしたるか
かえつてきたらおもちゃ
おもとんねん
はよかえつてえへんか
かえつてきたらええのにな

悲しい詩です。とつても。でも
力強いです。それにとつても遅し
いです。立派な生活者です。そし
て優しさがいっぱい。愛が溢
れています。人間の姿。こんな
幸の時でも、真の優しさをやめな
いたかし君に驚きます。

(鍵山)

童謡

花

瀧原二郎 作曲 武島羽衣 作詞
一、春のうららの 隅田川、
のぼりくだりの 船人が
權のしずくも 花と散る、
眺めを何に 喩うべき。

二、見ずやあけぼの 露浴びて、
われにも言う 桜木を、
見ずや夕ぐれ 手をのべて、
われさしまねく 青柳を、

三、鐘織りなす 長堤に、
暮るればのぼる おぼろ月、
げに一刻も 千金の
眺めを何に 喩うべき。

作詞は武島羽衣(一八七二—
一九六七)東京生まれ。本名は又次
郎。詩人、歌人。国文学者。「美しき
天然」も羽衣の作詞である。
作曲の瀧原二郎は、日本のシューベ
ルト」と称されるような作曲家である。

(鍵山)

車内でのやちこ一言

岩手県 女性 (26)

あの日、信号の故障で電車は大幅に遅れていた。ラッシュア
ワーになる前に帰れるはずだったのに、会社帰りの人々で混
み始めた車内には、私は気が気じゃなかった。おまけに雨まで降
りだして、熱気と湿っぽさで不快指数はうなぎ登り。

案の定、私の腕の中の息子が、曇りと眠さでぐずりだした。
狭い車内にヒューヒューと赤ん坊の泣き声が響く。さぞ仕事で
疲れた皆さんの神経を逆撫でているだろうと必死であやすけれ
ど泣きやまない。周りの視線が怖い。空気が凍りつくのを感じ
る。こんな時間帯に赤ん坊をつれて電車に乗る私の無言の抗
議。自分の赤ん坊さえ泣きやませることのできない駄目な母親
への無言の非難。居たたまれない。身が縮む思いだ。この場か

今日も私たちを 考えよう

いじめ

いじめが問題になってか
りになります。いじめられ
たために学校へ行けなくな
った子どもやいじめにあつ
て、自殺する子どもが出る
など、いじめの問題は深刻
化しています。

◎一つの事例から
神経質で几帳面なため、
新しいことに不安を感じる
U君が、最近、学校へ行く
のをいやがりました。こ
のような性格の子どもの
登校拒否が多いのですが、
一般には小学校の高学年以
降に出現するので、小学
二年生のU君では少し早
すぎます。どうやら神経
症的症状のものでなく、
いじめによるものらしい
が、本人は否定していま
す。

登校拒否の場合、私の経
験では、本人が学校へ行
かない理由を「しんじから
」「先生がこわいから」な
どとはつきりいって、かえ
ってそれは、本当の理由で
ないことが多いです。U君



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

のように、否定したりごま
かすところに、逆に真実性
があるように思えました。
学校のいじめは、低学年
であればあるほど、先生や
親が協力して、徹底してや
めさせるべきだと、と考
え、母親は、先生と一緒
に解決するように指導しま
した。

小学二年生のいじめすら
適切に処置できない先生に
も問題はありそうに思えま
したが、V君の行動も異常
に思えたので、V君の母親
に会うことになりました。

教育熱心で元教員の母親
は、V君を小さい頃から、
自分の考える理想的な「よ
く出来て、頑張る」子に育
てようと努力をしてみました。
V君もそれに十二分に
応える素質を知的な面では
持っていたので、幼児期から
ピアノを習い、才能開発教
室に通い、小学二年生の現
在は、算数、国語の学習
塾、英会話、ソロバン、ピ
アノそれに、スイミングス
クールと、月曜から日曜まで休
むことなく毎日どこかへ出
かけています。しかも、す
べて本人が行きたいといっ
たから行かせている、と母親
はいます。

しかし、実際にはV君が
そう言わざるをえないよう
に母親が育ててきた結果で
あり、本人も本当は自由に
仲間と子どもらしく遊ん
だり、悪いこともしてみたい
はず。小さい時から常に
親の期待に応じたいという
V君の気持ちが、自然な子
どもらしい要求を心の奥に
抑え込み、むしろ表面だ
って「やりたくない」と親に
言える子どもより、強い抑
圧された不満がうっ積して
いたと考えられます。

こうして、なんとなく自
分と同じように親のいうこ
とを聞き、自分よりオドオ
ドしているU君をみた時、
彼をいじめることで、自分
のどう表現してよいかわか
らない不満を、V君は解消
していったと考えました。
そのうえ、V君の心情をわ
かるうとしない親や先生
が、彼の不満の唯一の表現
であるいじめだけを見て、
体罰で阻止しようとした行
為が、よけいに彼のいじめ
を助長していったと考えら
れました。

また、いじめられて学校へ
行けなくなった子どもをみ
てみると、彼らは「いじめ
られやすい」あるいは「いじ
めを誘い出す」ような素因
を持っていることが多いです。
彼らはいじめる側の子ども
の目につきやすく、すぐ
にいじめの対象になりま
す。いじめる側の子どもも
心を病んでいるので、彼ら
は弱い子どもをいじめるこ
とで、心の病を誤った方法
で発散、解消させるのです。

最近では、いじめの問題が
クローズアップされており、
マスコミに大きく取り上げ
られることも多くなりました。
しかし、V君の例でも分
かるように、実際に治療の
必要なのは、いじめる側な
かもしれません。V君のよ
うに、治療の場にくる親や
子どもはまずいません。最
大の問題はここにありません。

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。

ドクダミ

梅雨のころ白い花を咲かすすが、この白い花は葉の変形したもので、真ん中の棒状（黄色）のものだけが花。



葉は赤みを帯び、ハート型。

ドクダミは、たいてい日の当たらないやや陰湿な場所に自生する。

毒下しの妙薬といわれるドクダミ、名前の由来は毒痛み（毒にも痛みにも効く）からとられたであろうと言われている。又、十種の薬に値する。十種の病気に効くということで「十薬」。重ねて薬となるということから「重薬」とも呼ばれる。日本のいたるところの生け垣の下や、裏庭などの日陰に生え、多年草でさかんに繁殖する。全草に特異の悪臭がある。梅雨のころ白色四片の十字状の花を開き、ガクと花弁とがない細い花の集まりである。「どくだみや真昼の闇の白十字」「どくだみの花の白さに夜風あり」等と吟まれて親しまれている。採取時期は花期（梅雨の頃、この花の開花が梅雨入りの目安になる）で、この時に地上部全草を取り、日光に二日ほど乾燥して適当の大きさに切り、紙袋に入れて貯蔵しておく。

薬効

一成分のデカノイルアセトアルデヒドは、カビの発育をおさえ、白蟻菌の水虫、たむし、いんきんだむしなどに抗菌性を示す。又、化膿菌に対して殺菌作用もある。昔から腫物を吸い出すのど、毒下しに用いられており、そのほかに痔疾患、鼻の病氣、打撲、切り傷、毒虫にさされた時、カイセン、かさ、尿道炎、又、毛細血管強化作用もあるので、高血圧、動脈硬化、心臓病等にも用いられる。

はれもの 生の葉を火にあぶってやわらかくして、はれもの大きさに丸めて、患部にのせ、バソウコウで止めておくと、早く膿を吸い出し、痛みも少なくてすむ。又は火であぶってからもんで汁を出し、それを患部に塗ってもよい。

蓄膿症 一日20gを水500mlで、半量まで煎じて、空腹時に一日三回に分けて飲む。少なくて

も二ヶ月以上連用しなければ効果があらわれな。生の葉4〜5枚を塩でよくもみ、汁の出るくらいにして、まるめて鼻の穴の片一方に挿入し、30分位で鼻をかむと、ウミのような鼻汁が出てくる。これを一日3〜4回行うと非常に効果がある。

便秘

2〜3日続いても排便のない時は、増量してセンナ葉15枚位加えるとよい。又、ドクダミ15g、大黄2gを合せたものを煎服するとよい。

水虫

生葉を塩でもんで、やわらかくして患部にあてる。

いぼ

ドクダミ30gとハトムギ皮付きの粉末20gを1日量として煎じて服用する。又、ユキノシタの生葉をすり合わせたものを患部にはる。

ジン麻疹

ドクダミ20g、ゲンノシヨウコウ20g、決明子（はぶ茶）20gを含ませたものを1日量として煎服するとよい。

毒下し

ドクダミ12gと忍冬8gを一日量として煎服する。

いぼ

ドクダミ15gとハトムギ20g合わせたものを煎服する。

髪を美しくするには

ドクダミ15g黒豆25gを煎じてお茶代りに服用する。

夜尿症

ドクダミを濃く煎じて、さかづき一杯ずつ、一日5〜6回服用する。

養正会薬局

(鏡山)

鼻がつまる

手技療法

眉間のツボ「印堂」

両眉の間の中央にあるツボ。このツボを鼻がつまつたと、下の「百会」とともに指圧すると効果があります。



民間療法

鼻つまりに効くハス（レンコン）



有効成分としては、収斂作用（皮膚や粘膜を収縮させ、体液の分泌を抑圧する働き）や消炎作用のあるタンニンが、発見されています。レンコン（節になったところに薬効が多い）をすりおろし、脱脂綿に汁を含ませて、就寝前に一方の鼻孔につめます。左右交互に、何日間か繰り返してください。

知っていますか？

おばあちゃんの知恵

暑くなって、汗ばむ季節。ミョウバンはなめてみ節になつてきますと、わきと舌が引きしまり、唾液が、他人はもとより自分も止まらなくなってしまうことがあります。わきがが、腋窩から、汗を止める作用が大きいので、多汗症を伴うことが多くなります。

薬剤師 高木 丈夫



こどもの病氣シリーズ

アレルギー性鼻炎

アレルギー素因を持つている人の鼻の粘膜にアレルギー反応がおこり、その結果引きおこされた病氣がアレルギー性鼻炎です。突然に鼻の中がかゆくくなり、くしゃみを連発する。鼻水が止まらない、鼻づまりが続くという三つの症状をアレルギー性鼻炎の三大症状といえます。この症状は、しばしば朝起きてからしばらくの間ひどくなり、小児では、このような症状以外に鼻をこすったり、クンクンと鳴らしたりする動作や、鼻血が出やすいことがよくあります。

花粉症というのは、空中に飛んだ花粉に接触することによっておこるアレルギー性鼻炎や、アレルギー性結膜炎、気管支喘息など、花粉によるアレルギー疾患全てをさしています。花粉症の特徴は、毎年決まった季節になるとアレルギー性鼻炎の三大症状に加えて目のかゆみや、涙眼、喉のかゆみなどの症状が現われ、その花粉の飛散の終了とともに症状も消失することです。特に目の症状は高い率で合併し、花粉の多い年ほど症状が重く、集中力がなくなりしばしば生活や勉強に支障をきたします。症状が季節に関係なく一年中おこるアレルギー性鼻炎の主因は、家のほこり（ハウスダスト）の中にも含まれるダニによるものです。これは人間の血を吸うダニではなく、人間のふけやあかを食べて繁殖するものでじゅうたんや畳、布団

花粉症の対策は

花の花粉は、花粉を吸い込まないことが一番ですので、出掛ける時はマスクする、外から帰ったら手洗い、うがいをし、鼻をかむ。家に入ると時は服についた花粉を払ってから入る。洗濯物はよくはたいてからとり込む。お布団はなるべく干さない。などの注意が必要です。また鼻づまりを解消するための点鼻薬は、使いすぎるとかえって鼻づまりがひどくなったりしますので、使いすぎないようにしましょう。

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。