

## 平均寿命と健康寿命の差

一般的に言われる寿命とは、平均寿命のことを指しておりこの数値は延び続けています。しかし、それは病気などで身体が不自由になり日常生活で制限がある「健康ではない期間」も含まれています。そこで注目していただきたいのが、健康寿命です。これは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを指しています。疾病予防、日頃からの健康への気遣いが、平均寿命と健康寿命の差を縮め快適な生活が送れるようになります。

昔から不老長寿として知られるマンナンタケ（靈芝）や高麗人参が含まれる尊草王益寿という清涼飲料水が当店に置かれています。マンナンタケは希少で人工栽培の難しい植物であり、中国の古書「神農本草經」では健康を増進してくれる上薬として収載されています。靈芝の働きは、血圧の安定、血糖の安定、血流改善、免疫を高める（風邪予防）といわれています。高麗人参にも同じような効果があります。さらに、最近では癌を抑制する働きがあると期待され、研究が進んでおります。

他には、ビタミン、ミネラルを豊富に含み認知機能が改善するといわれる奈良県産の大和当帰葉や、防腐抗菌作用としてちまきや、笹餅に利用されてきた熊笹エキス、鹿児島県産の玄米黒酢、蜂蜜が含まれており飲みやすく仕上げてあります。

ご興味ある方は担当薬剤師までご相談ください。

薬剤師 大澤真以



## INFORMATION



### 主婦の友・赤ちゃんが欲しい「あかほしネット」

主婦の友・赤ちゃんが欲しい「あかほしネット」にご紹介を頂きました。

<https://akahoshi.net/facility/pickup/detail-8.php>

### 千葉県印旛郡酒々井町教育委員会「しそいみんわ絵本④」

「ひとつくんねど どうせんばっこ」にご紹介いただきました。漫画家の小石川カナリ先生から、ご依頼を受けしらわこうじみかんの撮影をいたしました。そのことが、民話の町酒々井案内で紹介いただきました。カナリ先生の絵はとても可愛らしく、きれいなタッチで表現されとても温かみを感じます。今回も「本漸寺」の紹介の中に登場しています。

### 薬学部生薬学の教科書

「実践漢方生薬学(編著 小池一夫・川添和義)」(5大学共通の授業で使われます)の執筆者一覧に掲載頂きました。



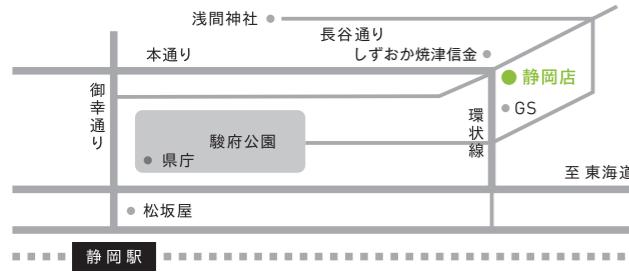
### 静岡店 (むつごろう薬局)

所在地: 〒420-0865 静岡市葵区東草深町 22-1  
TEL: 054-(247)-6006  
FAX: 054-(247)-6007  
営業時間: 10:00~18:00 (18時以降は、要予約)  
定休日: 日曜日・祝日  
HP: <https://www.mutsugoro.co.jp>  
EMAIL: [info@mutsugoro.co.jp](mailto:info@mutsugoro.co.jp)  
Facebook: <https://www.facebook.com/mutsugoro6256>



### 東京店 (不妊治療専門薬局むつみ薬局)

所在地: 〒104-0061 東京都中央区銀座 3-8-17  
銀座理容会館ビル2F  
TEL・FAX: 03-(3563)-6238  
営業時間: 10:00~19:00 (予約制)  
営業日: 火曜日・土曜日  
HP: <https://www.ginzamutsumi.com>  
EMAIL: [info@ginzamutsumi.com](mailto:info@ginzamutsumi.com)



# MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

むつごろう & むつみ薬局新聞



## 自然治癒力を活かせ

### まずわが身が若返る

「そのわが身が、正しい食事に切り替えて行くにしたがって徐々に疲れをおぼえなくなり、身が軽くなっているのに、自分ながら驚いたものである。食事が変わって体重が減っていったので、周囲の者が心配し、精神科に診てもらったらとまでいわれたが、私はとにかく疲れずに気持ちよく仕事ができるし、長年患った皮膚病からも縁が切れたので、そのまま続けていった。勉強も今までと違い、能率は上がるし、記憶力もよくなるし、新しい知識欲も湧いてくるし、といった具合で、「玄米先生」と呼ばれる頃には嘘のように体力がついてきた。」

これは小倉重成先生が、難病と取り組んだ事から見出した、自然治癒力を引き出す方法を書いた「自然治癒力を活かせ」の中の一文です。小倉先生は、私の漢方の師匠の師匠に当たります。千葉大学医学部を卒業された医師で、日本の漢方の第一人者です。私は本の中でしかお

会いしたことがありませんが、とても怖い先生だったと聞いています。

昨今、得体の知らない流感が全世界に広がり解決策が見つからないまま私たちは不安の中で日々生活を送っています。何をどうすれば良いのかを考えていたところ、先生のことを思い出し新聞に書くことにしました。

### 蒔かぬ種が生えるわけはない

「肝機能とビタミン B1」の研究から、玄米食の大切さを実感した小倉先生は、その後、血液を正しいアルカリ性に保つと言うことは、単に食を正すという単純な行為だけで得られるものではないということを重症患者に接し治療の壁にぶつかるごとにわかってきた、と言います。すなわち、正しい「姿勢」「心」「鍛錬」も健康に不可欠なものである事がわかつてきたのである、と。

どこか具合が悪いときは、「私はどんな自然法則に逆らったのだろうか?」と反省してみることである。蒔かぬ種が生えるわけはない。何かそこに具合を悪くする種が蒔かれているはずである。」小倉先生の迫力のある声が聞こえてきそうですね。

### 人間の生命を救うものは何か

西洋医学の日進月歩は凄まじく、あたかも自然を制御できたように胡座をかいていた事を嘲笑うようにウィルスは拡散しています。最後に人間の生命を救うものは何なのでしょうか?

例えば「ものもらい」を例にとると、化膿菌が炎症を起す菌とわかつても、何故に菌の繁殖を許すに至ったかについては何一つ示していないのです。したがって、切開したり、抗生素を用いて一時的に治っても、その根本原因にさかのぼって訂正されない限り、再発はまぬがれないはずです。患者さんが「ものもらい」の根がある

のではないかと思いつくほどに再発を繰り返す人がいるそうです。

体質改善とは簡単そうに見えてとても難しいものです。体質改善といえば漢方薬もその一つです。生活を変える事なく、相性が合えばとにかく嘘のように改善される場合があります。ただ、その効果を持続させるにはもう一つ大切なことがあります。病を克服し、運命を開ける壮大な生命力（自然治癒力）がその答えと小倉先生はいっています。

自然は私たちを健康にしようと待ち構えているが、自然にはそれを教えるための口はなく、法則に反したときに仕方なく心身の悩みを与えて教えると。

では、私たちが隨わなければならない自然法則とは一体どんなものなのでしょうか？

以下は小倉先生自らの言葉を書かせていただきます。

「およそ生きるということはエネルギーの摂取と消費という両面から成り立っており、そのどちらに誤りがあるても、その正誤の程度に応じて生命のあらゆる面にその反応が現れ、生命の強弱、長短、広狭、深浅に影響を及ぼすものである。そしてエネルギーの摂取と消費に関する自然法則には、1、心 2、姿勢 3、呼吸 4、食ベ方 5、鍛錬 6、環境 の諸要素がある。その諸要素は血液のPHに影響を及ぼす。血液のPH（酸アルカリ度）は総合的に健康的な程度を示す一指針となる。健康時には静脈血でPHが7.25から7.3、動脈血で7.35から7.5を示す。動脈血で7.3を示す場合はすでに病的状態である。血液が酸性に傾くと白血球の働きが弱まり病原体の繁殖を許し、炎症が起きやすくなり、組織の結合が緩み、内臓下垂が起きる。またタンパク質が固まり、肩こり、易疲労、歯や骨からカルシウムを奪い骨折、最終的には細胞の破壊を伴う病である癌を導く。逆に正しいアルカリ性では、病にならず予防接種も不要で蚊にも刺されにくく、はつらつと長生きできる。」

今回書かせて頂いたのはこの本の序文に当たり、まだまだ言い尽くせないことだらけです。ご興味のある方は「自然治癒力を活かせ・小倉重成（創元社）」を一読ください。先生自身が行っていた生活そのものですから嘘はありません。この大変な時代を乗り切るために、少しでも参考になれば幸いです。以下のホームページも参考にしてください。

千葉大学大学院医学研究院和漢診療学  
<http://www.m.chiba-u.ac.jp/class/wakan/outline/predecessor/ogura.html>

東邦大学客員講師 薬剤師 鈴木寛彦

### コロナウィルス対策について

- ①お店は通常通り営業しております。  
(静岡店：10時～18時・18時からは予約制)  
(東京店：予約制)
- ②ご来店が難しいお客様には、オンライン漢方相談を行っております。(電話、メール、スカイプ、アップルフェイスタイム、LINE テレビ電話、ZOOM)です。担当者にお申し付けください。
- ③お店の衛生管理は徹底しています。(ご来店ごとの消毒、スタッフの健康管理マスク着用など、感染防止に向けての最全の努力をしています。)

### 雷雨後に空が晴れるように

手にはたくさんのツボがあります。最近手を洗うことが多いですが、嵐の手洗いソングで楽しく洗っている方も多いかもしれません。すりすり（手のひら側）、のびのび（手の甲側）、ごしごし（指先・爪の間）、にぎにぎ（指の間）、ねじねじ（親指を手のひらで）、くるくる（手首）とありますが、にぎにぎの時に少し力を入れたり、ねじねじの時に「合谷」を押したり、くるくるの時に「神門」を押すと、ツボ刺激の効果もプラスされます。免疫力をあげるために「風府」「風池」「豊隆」を押し、「豊隆」刺激してください。正座（正座が難しかったら、椅子に座って片足ずつでも正座のようにして）をして少し上半身を左右に動かすと、胃経が走っているすねがマッサージされ、「豊隆」も刺激されます。そのあとすねがだるいところがあつたらトントンと叩いてください。「神門」「風池」「豊隆」の組み合わせは不眠にいいので、ぐっすり寝て元気に過ごしましょう。

「風府」は首を軽く後ろに倒し、後頭部の髪の生え際の中央から後頭部に向かって撫で上げたとき、指が止まるところ。「風池」は「風府」と同じ高さで僧帽筋という太い筋肉の外側をわずかに離れたくぼみにあります。

下の文章は、少し難しいので、興味がございましたらお読みください。

むつごろう薬局は、江戸時代に日本で盛んに行なわれた古方漢方（こほうかんぽう）を行なっています。古方とは、古い薬方という意味で、漢方の原典を勉強します。その1つの傷寒論の序文には、自分の一族の大半が建安元年から十年もたたないうちに傷寒にかかる死んだことに発憤して、古くからある医方、薬術を集成して傷寒論を作ったことが書いてあります。ここでいう傷寒

は伝染性の流行病で、しかも重篤な疾患であつたらしく、おそらくは腸チフスではなかつたかと思われています。今の大変な時と重なりますね。

傷寒論では病を6つの病期に分けています。太陽病は疾病的初発の時期です。そして少陽病、陽明病と進みます。傷寒論の書き下し文ではなく返り点がついた漢字だけのテキストを久しぶりに開いてみました。「風池」「風府」というツボにマークがひいてあります。尺寸俱浮太陽受病也當一二日發以其脈上連風府故頭項痛腰背強という条文と太陽病初桂枝湯反煩不解者先刺風池風府却與桂枝湯則愈という条文です。

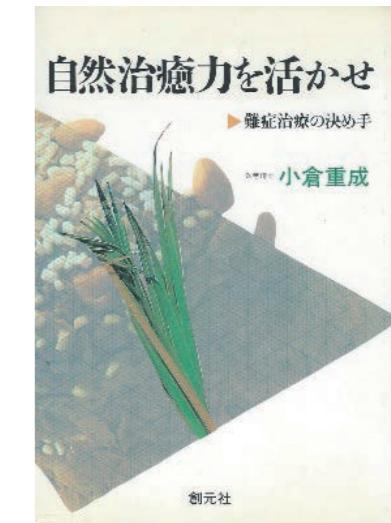
太陽病にみられる頭痛とうなじの強ばりは太陽膀胱經に沿って現れます。太陽經はよつぱいになった時に日光がよくあたるところです。「風府」の府は集まるところを指し、風邪の侵入する位置にある経穴の意。「風府」は太陽膀胱經ではなく督脈のツボです。上の条文にも太陽經が風府と連なっていることが書いてあります。奇經八脈考に足の太陽と督脈、陽維の会とあるそうで、膀胱經の流れをよくしてくれるようです。「風池」は甲乙經に足の少陽と陽維の会となっていて、少陽胆經のツボです。紫雲膏を創製した浅田宗伯は後人の追加として先刺風池風府の6字を削ることを提倡しているそうですが、風邪などの場合、先に後頭部や肩背を押したあと桂枝湯を与えると速やかに治ります。

そしてもう1文これには鍼というところのマークでした。太陽病頭痛至七日已上自愈者以行其經盡故也若欲作再經者鍼足陽明使經不傳則愈。昔書いたメモには邪が太陽經から1日ずつ6経をめぐり7日に回復すると書いてあり、そのあのメモがありませんが、足の陽明經に鍼をして伝えないようにすれば治るということでしょう。足の陽明經とは足の陽明胃經のこと、ツボが書いていないのですが、有名な「足三里」の主治には頭痛が載っていない、「豊隆」の主治に頭痛があり、喘息・咳嗽もあります。「豊隆」は豊かに隆起した部分の経穴の意。また古代中国で雷神は豊隆と呼ばれ、頭がかすんで雲霧に覆われたかのような陰翳を消すため、雷雨後に空が晴れるように効果のある経穴ともいわれるそうです。

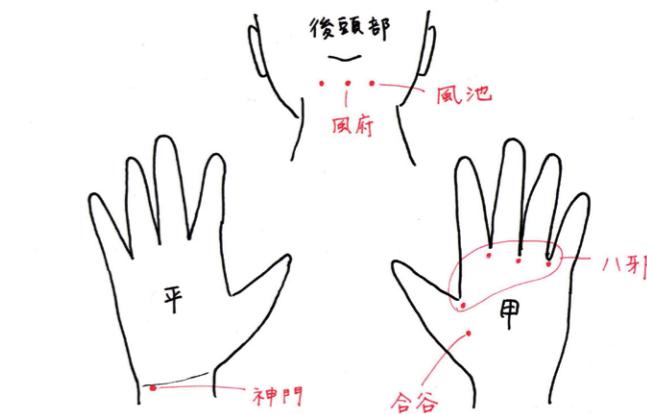
中国鍼灸学会は「COVID-19 のための鍼灸介入ガイドライン」を作成しているそうです。鍼灸介入は、医学観察期、臨床治療期、回復期の3つの病期に分けて行うそうです。症状があるようでしたら、そちらを参考にしてください。

薬剤師・鍼灸師 谷津吉美

自然治癒力を活かせ



雷雨後に空が晴れるように



### 「むつごろう健康五ヶ条」

- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、眞の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。



### はこにわ薬草畑

2020年3月、当帰の湯もみを行いました。当帰を収穫して約1～2ヶ月自然乾燥させ土を落とします。その後に人肌位のお湯で当帰を洗います。当帰をお風呂に入れてあげる感じです。上質の当帰を作り上げる先人たちの知恵がそこにあります。この作業はとても体がボラボラしてきます。寒いなかの作業ですが額にうっすら汗が出る程です。ここから再び乾燥させてから出荷します。良い生薬を作ることは時間がかかります。