

番茶

清水にある無農薬茶畑へ研修に行って参りました。山奥に茶畑があり、静寂で、鳥のさえずりがよく聞こえました。また、蝶などの虫達ものびのびと過ごしているのが印象的でした。研修では、代表の村上倫久さんにお話を聞かせていただきました。原子単位から地球規模の知識があり、村上さんの知識の深さと幅広さに驚愕しました。この茶の木は村上さんの叡智の詰まったものなのだと感じました。

むつごろう薬局ではもうすぐオリジナル番茶の発売を予定しています。苦味が少なく、甘味がありスッキリとした飲み口です。番茶というとあまり皆様になじみがないと思われるが、緑茶よりもミネラルが豊富で、特に亜鉛が多く含まれています。亜鉛は主に動物性食品に多く含まれていて、免疫機能に働き、味覚を正常に保ちます。そして、緑茶より番茶の方がカテキンを多く含んでいます。その理由は、番茶は夏の日差しをたっぷり浴びた後の10月に収穫されるため、カテキンがたくさん作られるためです。緑茶は4～5月に収穫されるため、日照時間が少なく、あまり多くカテキンは作られません。カテキンには抗菌作用だけでなく、胃腸の保護・抗酸化作用・高血圧と糖尿病の防止・抗アレルギー作用などがあります。お茶にこれだけの効果があるのはうれしいですね。

また、緑茶は体を冷やすカフェインが多く含まれており、胃腸にも負担がかかります。それに対して、番茶はカフェインが少なく、体を温める作用があります。私は緑茶を飲んだ後によくお腹がムカムカするのですが、この番茶を飲んだ時に胃がもたれず、温かくなりホッとする様な気持ちになりました。毎日の水分補給にぴったりのお茶です。ぜひご賞味ください。

今回は無農薬栽培から学んだ健康と茶葉を使ったレシピをご紹介します。



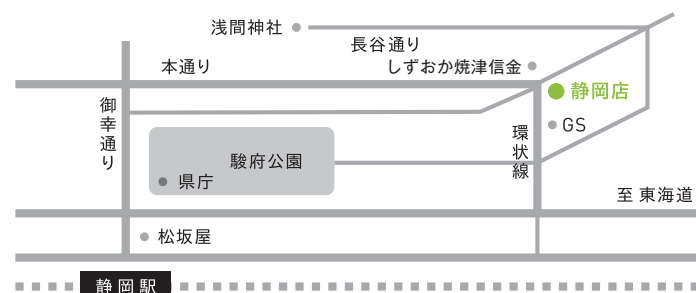
薬剤師 木村望実

清水エスパルスを
応援しています

むつごろう薬局は清水エスパルスクラブパートナーです。



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@mutsumi.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



むつみ薬局（中土狩店）
所在地：〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩337-5
TEL：055-(988)-6800
漢方相談日：第2日曜日、第2水曜日、第4木曜日（10:00～16:00）完全予約制
予約受付センター TEL:054-(247)-6006またはHP：https://www.mutsugoro.co.jp



MUTSUGORO & no.212 MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

むつごろう & むつみ薬局新聞



守宮（宮を守る）

胸に手を当てて呼吸してみる

気持ちを落ち着かせるとき、腹式呼吸をするという話は聞いたことがありますか？ストレスなどで体が緊張し、交感神経が優位になっていると自律神経がバランスを崩し、心臓のリズムが不安定になります。自律神経は自動運転のように内臓を動かしていますが、逆に意識して内臓を動かすことはできません。でも、呼吸だけは自分でコントロールすることができます。緊張している時は呼吸が浅くなっているので、鼻から息を吸う時間より、長い時間口から息を吐くようにして腹式呼吸をしてください。だんだん副交感神経が働き、リラックスしてきます。苦しくなってしまうという方は、息を吸った後少し息を止めると楽にできると思います。息を吸う時におなかをふくらますことができれば、次は手を胸に当てて、胸に意識を集中し、呼吸している時に空気が流れていることを感じます。すると心臓のリズムがより安定しやすくなっていきます。心臓のリ

ズムが安定すると自律神経も安定し、より気持ちも落ち着いていきます。

宮を守る

これを、ツボの話にからめてみます。胸の第2肋間と同じ高さに「紫宮（しきゅう）」というツボがあります。「紫宮」は天帝、天子、あるいは神仙の住まいのこと・星座名で、心臓の位置にあるので名付けられました。手の平には「労宮（ろうきゅう）」というツボがあります。疲労した時に、心および心包の病変の現れるところの意味です。心や体が疲れたら、両手の平を10回くらいこすった後、胸に右手を当てて腹式呼吸を繰り返してください。手の当て方は演技を終えたあとの羽生結弦さんのようにです。「紫宮」と「労宮」が重なって、疲労した「宮を（お互いに）守る」ことができます。そしてさらに左手を右手に重ねます。肌をゆっくり秒速5cmくらいでさすると、愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンがでるそうですが、胸の辺りに空気が流れているのを意識すると、まるで内側からマッサージされているような感じがします。

不安で胸が押しつぶされそうな時、胸に手を当て呼吸して「宮を守り」、定期的にメンテナンスしてみてください。宮が丈夫になっていい意味で「毛が生えている心臓」になっていきます。そして耳には「聴宮（ちょうきゅう）」というツボがあり、手のひらにある「労宮」を重ねることで「宮」を守ることができます。このお話はよかったら相談の時にしますね。

「守宮」はやもりと読みます。家守とも書く、両生類のイモリと似た爬虫類のヤモリのことです。9月初旬にヤモリを見かけ、今回のタイトルにしました。

薬剤師・鍼灸マッサージ師 谷津吉美



舌で丸わかり

本日のお話を読む前に、皆様まず鏡を用意してください。そして、ペーっと舌をだして自分の舌がどのようになっているか見てみましょう。



舌チェック

まず、舌の色を見ていきます。舌が薄いピンク色の方は、冷えがあり、血流が悪く、逆に赤みが強い方は、身体に熱がこもっている状態なので、ゆっくりできる休息の時間が必要です。熱を取り去るためには、地黄や石膏が入った漢方薬を使います。

次に、舌の形です。舌の縁に歯の跡があり、ギザギザしている方は、むくみがあります。この状態を漢方で、水毒といいます。水毒の原因である、余分な水を取り除くためには、半夏が入った漢方薬をよく使います。次に、舌の上の苔の状態です。胃腸が悪かったり、風邪をひいたりした時、この苔が増え、舌の上が真っ白になります。

最後に、舌の裏を見てみましょう。血管がよく見える方は、よく見えるから血流がいいのだと喜んではいけません。血管が太く、黒ずみ、くっきりと見えている方は、実は、血流が悪い証拠です。漢方では、このことを瘀血といいます。

漢方薬を少しさぼったら、血管がよく見え、慌てて漢方薬を煎じることがありました。また、暴飲暴食をすると、舌の上に苔がびっしりとつき、反省することもよくあります。もちろん、きれいなピンクにうっすら苔がある最高の状態だと、それだけで1日がハッピーになります。

漢方診断の一つ「舌診」

このように舌を診て、身体の状態を知ることが「舌診」といいます。実際に目でみて、自分の健康をはかれる大切な指標です。つまり、舌は、自分の健康をうつす鏡です。人間は口から肛門まで1つの管で繋がっていて、その途中途中に食道があり、胃があり、腸があります。その中で唯一、目で直接見ることができるのが、口の中の舌なのです。専門家でなくとも、皆様

が日常生活でできることが舌診です。

最後に余談ですが、静岡の人は、舌のことを「舌べら」といいます。ぜひ、毎日鏡で“舌べら”チェックしてみてください。

漢方薬・生薬認定薬剤師 /
ヨガインストラクター 大澤真以



手足の冷えと不眠と不安

25歳 女性 身長157cm 体重50kg
自覚症状は、手足の冷えと不眠不安、生理不順、立ちくらみ、排卵直前から生理前の鼠径部の腫れのご相談。

中肉中背で人に気を使い、気が沈みやすい性格。音など外からの刺激に敏感である手足に汗をかきやすくその汗で冷えてしまう。いつもなんとなくだるい。低血圧傾向で、首凝りから来る頭痛あり、めまい、立ちくらみ、乗り物酔いがある。目のケイレンがあり、不眠、歯ぎしり、動悸、胸の圧迫感があり、腹痛、腹満がひどい。冷えるとお腹が痛くなる。皮膚は弱くかぶれ易く生理痛はひどいが鎮痛剤の服用はない。生理は40日で安定しなく、生理期間は5日で、帯下が多い。嗜好品は、甘いもの、果物を好む。

顔色は蠟人形のごとく寒々とした顔色で、冷えるとお腹が痛くなる傾向は、当帰四逆加呉茱萸生姜湯ですが、よくよく聞いてみると、不眠不安が強く、胸が苦しく、よく運動してもぐっすり眠ることができないのが辛いとのこと。めまい立ちくらみもひどいことから、脳髄液減少症を尋ねたら、以前に治療をされていました。ここ数年若い女性からの同じような相談が増えています。今までの生活上のストレスも多い方で、美しいお嬢様顔つきの奥には、張り詰めた心が隠されていました。気持ちを落ち着かせるために、甘いものの量が増えていました。東洋医学で言う、「心中悸して煩する者」です。



自家製漢方煎じ薬小建中湯で1ヶ月、手足の冷えがとてよくなり、肩の力が抜けて頭痛も起きなくなりました。生理痛も治り、生理前の鼠径部の腫れもなくなりました。不眠と不安は、50%の改善でした。東洋医学は2000年続く独自の自然療法です。その方との相性がよければ良い経過をたどるものが多いと日々感じています。

東邦大学客員講師 薬剤師 鈴木寛彦



かぶ

かぶは春の七草のひとつ「すずな」としても知られています。ちょうど今、旬の時期で11月～1月に収穫されるかぶは甘みが増してとても美味しいです。

かぶは根も葉も丸ごと食べることができ、栄養面でもとても優れている野菜です。根はビタミンCや消化酵素が豊富です。消化酵素にはデンプンを分解して胃腸の消化を助ける作用があり、胃もたれや胸焼けを予防したり改善する効果があります。葉は栄養が特に豊富で骨や歯を作るために欠かせないカルシウム、βカロテン、ビタミンC、鉄、食物繊維なども多く含まれています。

日本では1月7日に七草粥を食べる習慣がありますが、七草粥は無病息災を願うとともにすずなのような栄養豊富な食材が入っているので、お正月の疲れた胃腸を休ませるにはちょうどよい食べ物です。

旬のかぶ、美味しく他の時期にくらべて栄養価も高くなります。炒め物やお漬物などその他いろいろな食べ方で、ぜひ楽しんでみてください。

INFORMATION



12月22日発売主婦の友社「妊活パーフェクトガイド」のQ&Aに掲載されます。ご覧ください。



漢方講演会のお知らせ

11/2(水)由比学習センターにて漢方の講演を致します。薬剤師鈴木は12時から不在になりますので、よろしく願いたします。

無農薬の野菜セット販売中です。

薬剤師 田原牧子



カブの漬物

材料

- 白かぶ（サラダ蕪）……………1株
 - 塩……………小さじ1
 - こぶだし又は昆布茶……………5グラムくらい
 - ごま……………少々
- ※塩、こぶだし等は、お好みで入れてください
1. 皮を剥かずにカブ、茎を食べやすい大きさに切る
 2. ビニール袋に1を入れ、塩、こぶだしを入れて、袋ごとむ
 3. 半日くらい冷蔵庫に入れて出来上がり
(漬かり具合は、お好みで加減してください)
 4. 袋から出して水を切り、皿に盛り付けごまをふる



アドバイススタッフ 細野由香利



「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、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。



年末年始のお休み

静岡店、東京店（むつみ薬局）共に、12月29日(木)～1月3日(火)まで、年末年始のお休みをいただきます。