

リンドウ【トウリンドウなどの根や根茎の生薬名：竜胆（リュウタン）】



HERB STORY ハーブのお話

ローズマリー



ローズマリーの花

2

くるるみ

第12号
(2019年10月)

vol.12



葛（クズ）は日本各地

の野山で普通に見られる

蔓性の植物です。クズといつて思

いつくのは、葛粉、葛湯、葛餅な

どでしょうか？ 現在は葛粉と

いつてもほとんどがバレイシヨデ

ンプンを使用しています。これと

区別するためにクズからとった純

度100%のものを吉野葛と称して

います。

クズの根のことを葛根ともい

ます。これは漢方で使われる生薬

のひとつであり、風邪をひいて肩

や背中が凝ったり、寒気があつて

熱っぽいときに使用します。民間

療法としては風邪や頭痛に、また

病後の回復期に葛湯として用いま

す。甘い香りのするクズの花を漢

方では葛花といひます。これを煎

じて飲むと二日酔いにいいといわ

れています。

葛根を配合した漢方薬としては

葛根湯が有名です。これ

は葛根、麻黄、大棗、桂枝、

芍薬、甘草、乾生姜を配

合したものです。一般に

風邪の初期や肩こりに、汗の出

ないときに服用する薬であり、

臨床でも多く使われています。

成分としてデンプン、多糖類、

イソフラボンのダイゼイン、ダイ

ジン、プエラリン、ゲニステイ

ンなどが含まれています。このう

ちダイゼインやゲニステインには

女性ホルモン様作用があるので、

更年期からの骨粗鬆症の予防が期

待されます。

近年、漢方薬の効果が見直され、

大抵の医師が漢方薬を用いるよう

になりました。しかし、原料の生

薬が手に入りにくくなり、多くを

輸入に頼っている日本では漢方方

剤が作れなくなる可能性がありま

す。野生化した葛を上手く利用し、

葛根湯の原料である葛の根くらは

は自国で調達できるようにしたい

ものです。 学術顧問 笠原 義正

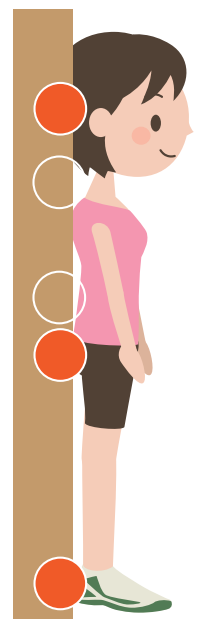
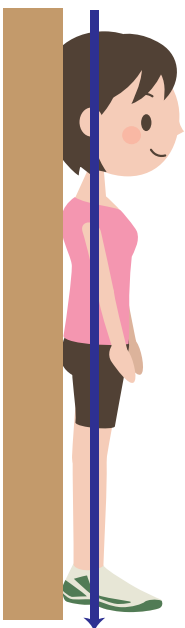


山形済生病院 健康増進センターめぐみ
 ストレッチングトレーナーパートナー・健康運動指導士



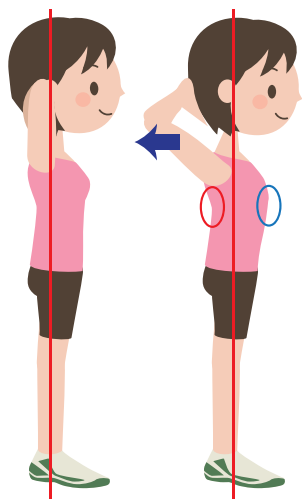
佐藤 拓道

	男性	女性
1	大阪府 8,762	神奈川県 7,795
2	静岡県 8,676	京都府 7,524
3	奈良県 8,631	広島県 7,357
	⋮	⋮
33	山形県 7,098	〰️
	⋮	⋮
44	〰️	山形県 5,893
	⋮	⋮
	全国 7,779	全国 6,776

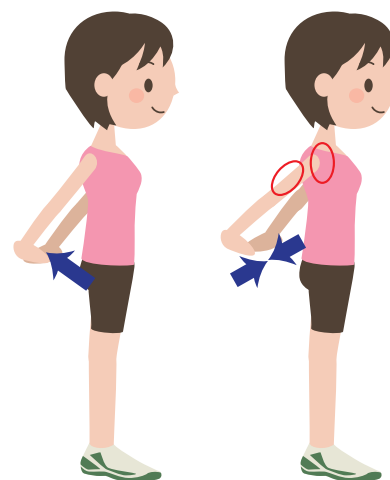


- 4
- 5
- 6
- 7

4



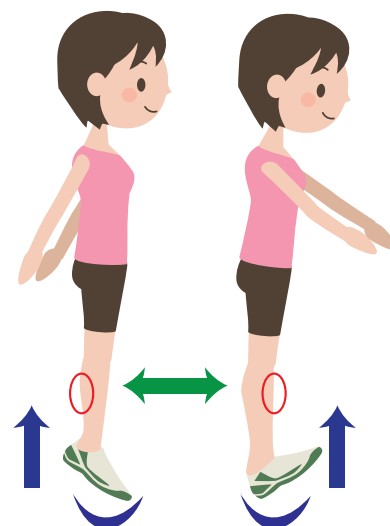
5



6



7



facebook

f 健康増進センターめぐみ



健康増進センターめぐみ



おいしい薬膳レシピ

part. 2

社員の健康増進のために始まった薬膳社員給食は、薬剤師・管理栄養士が協力し、漢方食材を取り入れた献立を考案しています。

今回は「おいしい薬膳レシピ」番外編 part.2 として、萬屋薬局の薬膳社員給食のうち、山形牛で有名な中島商店さんとコラボした『薬膳カレー弁当』のひとつをご紹介します。



萬屋辛味:陳皮(ちんぴ)、茴香(ういきょう)、
宇金(うこん)、肉桂(にっけい)、山査子(さんざし)、
お種人參、生姜、丁字の木、小豆蔻(しょうずく)を
原材料とした萬屋薬局オリジナルのカレー用香辛料です。

だいず 大豆

大豆は「畑の肉」と言われ、主要な成分として、良質なたんぱく質、炭水化物、脂質に富み、ビタミン類、食物繊維やカルシウム、鉄分など多くの栄養素を含んでいます。また、微量成分として、サポニン、レシチン、大豆イソフラボンなども含まれます。

この大豆イソフラボンは、化学構造が女性ホルモン(エストロゲン)に似ているため、植物エストロゲンの一つと言われ、骨粗しょう症の予防や更年期障害の軽減等に有用とされています。イソフラボンの供給源は、豆腐・納豆・味噌で、全体の約88%を占めているという調査結果もあります。イソフラボンを含む大豆製品の摂取が、骨密度の低下を防ぎ、ひいては骨折予防に有効であるという見方もできます。

また、大豆は、主食のコメ等で不足しがちなリジンという必須アミノ酸を多く含み、コメと大豆製品と一緒に食するとアミノ酸スコアが高まることも期待できます。

大豆製品を多く摂取し、骨折予防につなげてみませんか。 食育推進主任 管理栄養士 鈴木 慈



クアオルト 健康ウォーキング



薬剤師である傍ら、機会があつて水道技術管理者の資格を取りました。そこで今回は、私たちの生活を支え、経済を発展させていく

基本となる資源である「水」について少しふれてみたいと思います。

地球の水はほとんどが海水で、氷を主体とする淡水は 2.5%。そのうち利用可能な水はわずか 0.8%にすぎません。そんな貴重な水だからこそ大切にしなければならないのです。

一般的に「おいしい」水とは、①適度な冷たさ、②残留塩素（高いとカルキ臭がして不味い）、③適量のミネラル（多いと苦みや渋みが増し、適量でくのあるまろやかな味）、④硬度（カルシウム、マグネシウム分：癖のない軟水に比べ、硬水は好き嫌いが分かれるかも）。ちなみに環境省選定「名水百選」に山形県からもエントリーされているのはご存知ですか？ ぜひ地元の「水」、それを取り巻く環境にも興味をもってみてください。

（管理部長 和田 幸治）





その 12

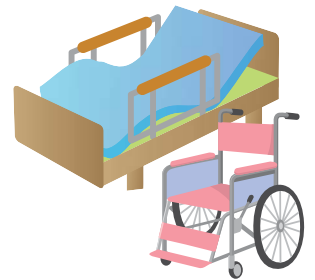
薬剤師は「介護認定審査会」「地域ケア会議」の構成メンバーです!

薬剤師は「在宅患者訪問薬剤管理指導」や「居宅療養管理指導」のような直接的なサービス提供だけではなく、介護保険制度全体がより良く機能するよう専門的な立場からも様々なサポートを行っています。

例えば、市町村長が任命する「介護認定審査会」における構成メンバーの一員として、要介護度等を決定する作業を行う立場だったり、適切なケアプランになっているかなどを話し合う「地域ケア会議」においても、薬学的な立場から適切なアドバイスを行う専門職のひとつになっています。

萬屋薬局は福祉用具貸与事業者・特定福祉用具販売事業者です!

さらに萬屋薬局では、「福祉用具貸与事業者・特定福祉用具販売事業者」として指定を受けております（一定の要件をクリアして、介護保険給付が適用される福祉用具の貸与・販売を取り扱うことができます）。処方箋の調剤はもちろん、居宅療養管理指導や福祉用具の取り扱いなどを含めてお気軽にご用命ください。



在宅事業部長 鈴木弥夫（ひさお）

地域のみなさまの
お力が必要です

山形県の献血者数(2019年度実績:2019年8月末まで)

2019年度採血計画

400mL	11,299人	200mL	469人	成分	4,350人	合計	16,118人	38,878人
-------	---------	-------	------	----	--------	----	---------	---------

【献血ルームご案内】 山形駅前出張所 献血ルーム SAKURAMBO 山形市香澄町2-2-36 山形センタービル5階 電話:フリーダイヤル 0120-107-093



読者プレゼント



Q



萬屋薬局では、今年も9月10日に企業献血を行い、184名の方に足を運んでいただきました。ありがとうございました。お礼としてお渡しさせていただいた亀松閣さんの御種人参入りおにぎり「やくぜん結び」も大好評でした!

今後も献血サポーターとして地域一体となった献血活動に取り組んでいきます!ご協力よろしくお願いたします。

「くるみ」へのご意見をお聞かせください

ご住所
お電話番号
お名前

(歳) 男・女