



# くるるみ



## 第2号

vol.2

(平成29年4月)



お、使用するときには衣服に色が移らないように気をつける必要があります。

ムラサキはムラサキ科に属し、希少価値のある染料植物です。以前は日本に自生していましたが、現在では野生のものはほとんど見られません。ムラサキで染めた紫色は他の染料と比べて清々しい感じのする高貴な色彩になります。日本ではこの紫色を尊び、身分の高い人の着物を染めるために使用していました。

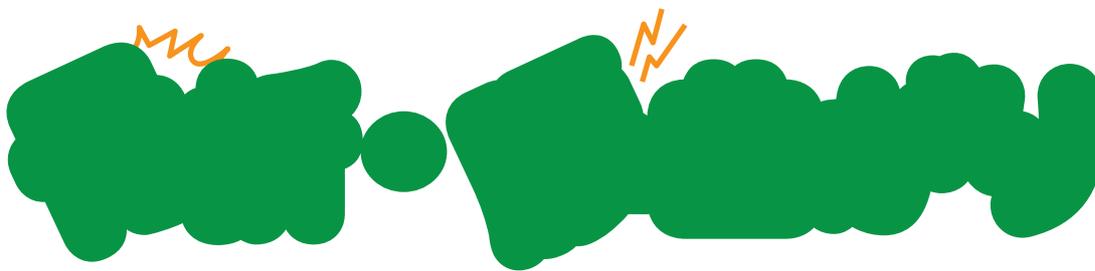
さて、染料としても優れた植物ですが、昔の人々は紫色の色素が切り傷、火傷に効果があるということなどをどのようにして発見したのでしょうか。長い年月の試行錯誤で自然淘汰され、現代に残った紫雲膏は、他の追随を許しません。

学術顧問 笠原義正



ムラサキの花と根

ゴマ油にムラサキという植物の根(紫根)とトウキという植物の根(当帰)を入れ、ミツロウ(蜜蝋)と豚脂を加えて加熱、熱いうちにろ過すると紫色の美しい軟膏『紫雲膏』が出来上がります。萬屋薬局では製法の検討を重ね、最適な方法で紫雲膏を作っています。な



スラッと伸びた背中はそれだけで美しいものですが、中・高年期に腰や背中が曲がってしまうと、若々しい見た目を失うだけでなく、逆流性食道炎などの病気が生じたり、バランスを乱して歩きづらくもなってしまいます。

背骨が曲がる原因の筆頭に、骨が弱くなる病気、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）が挙げられます。歩きづらはは転びやすさにつながります。骨が弱くなった状態で転倒すると、手首や股関節、また背中の骨が簡単に骨折してしまいます。そうすると長い期間のギプス固定や安静、あるいは手術が必要になってしまいます。手術を受けても寝たきりになってしまう場合がありますので、日頃から転びにくい、骨が折れづらい身体づくりに気を配る必要があります。

女性の骨密度は高校3年生時にピークを迎えると言われています。骨を丈夫にするためにはカルシウムが多く含まれる牛乳や小魚、また骨質を改善するビタミンKが多く含まれる納豆などを十分摂取し、さらにスポーツを行って筋肉をしっかりと鍛えておくといいでしょう。年齢を重ねても、貯えた骨や筋肉を維持しつつ、さらにはバランス能力を衰えさせないことが重要です。そのためには、1にも2にも運動です。中・高年となっても手軽にできるのは歩くこと、つまり散歩です。バスの停留所二つ程度の距離から始めて、徐々に伸ばして行くといいでしょう。長続きさせるにはパートナーや友人とおしゃべりをしながらなど、楽しみながら歩いてください。また左図のような運動も効果的です。

山形県の献血者数(2016年4月～2017年2月末まで)				2016年度採血計画 (2016.4～2017.3)
400ml	200ml	成分	合計	
24,149人	1,068人	9,409人	34,626人	40,200人





このような運動を、お母さんを中心に、おばあちゃん、またお子さんと、3世代にわたって、楽しみながら行っていただくのが良いでしょう。良い姿勢、美しい脊柱を保つための努力は、子供時代から始めて生涯続ける必要があることを強調しておきたいと思います。

社会医療法人みゆき会 みゆき会病院 病院長 武井 寛



野菜のニンジン（キャロット）はセリ科の植物、漢方薬で使用するニンジン（人参）はウコギ科に属します。朝鮮人参と言えはご存じの方が多いと思いますが、日本に薬用の人参が伝来したのは西暦 739 年、日本で栽培されはじめたのは江戸時代にさかのぼります。幕府は優れた薬効の人参栽培を奨励し、種を諸藩に配布したことから、その名が御種人参になりました。

人参は中国の薬の古典といわれる「神農本草経」に上品として収録されており、最も知名度の高い生薬です。その本に記されている薬能は「五臓を補い、精神を安じ、魂魄を定め、驚悸を止め、邪気を除き、目を明にし、心を開き、智を益す。久しく服すれば身体を軽快にし、天年を延べる」。つまり滋養強壮、精神安定、精神賦活作用があり、身体全体を良い方向にもっていき、さらに頭の回転をよくし、老化防止や健康保持に効果があり、ついには長生きするという事です。漢方医学では、病気は人の心身の恒常性や調和がくずれたときに出現し、それらを元に戻せば治るという考え方をします。人参は、身体が冷えていたら温め、疲れていたら活力を与え、体力や気力が低下していれば補うなど、正常な生命活動からはずれた歪をもとに戻そうとするので、きわめて漢方医学的な生薬であると考えられます。

学術顧問 笠原義正



K



◆時間：午後1時～2時30分(予定)  
◆場所：大沼デパート7階ローズルーム



萬屋薬局



萬屋薬局

薬局製造販売医薬品



つや姫

べっぴん

はと麦入り煎餅

1袋(80g) 350円(税込)





## その 2

「種類が多すぎる」「何の薬かわからなくなった」「副作用が怖い」「飲みづらい」などいろいろな理由で、お薬を正しく飲めない患者様も多くいます。

薬剤師は、患者様本人、ご家族、介護関係者の方々とお話をする中で、お薬が飲みにくい原因を調べ、きちんと安心して飲めるように適切なアドバイスを行います。また、主治医に、より服用しやすくするための提案を行う場合もあります。

お薬には、飲み合わせによって効果が変わるものがあります。また、いろいろな診療科を受診されている場合は、同じ効果の薬がいくつも処方されていないかのチェックが欠かせません。薬剤師は、薬の飲み合わせに問題がないか、薬の重複や重大な副作用がないかを確認し、健康被害を未然に防ぎます。



薬剤師の在宅訪問をご希望の場合は、萬屋薬局各店の薬剤師にご相談ください。



# 紙オムツの宅配、承ります!

福祉用具・介護用品の販売およびレンタルもご相談ください。

2 EDE?HDE?CJDF

## 読者プレゼント



# Q

\_\_\_\_\_



本店・大沼店・コープしろにし店・山形調剤薬局  
駅前店・西部店・みなみ店・江俣店・かみの山店

よい ・ どちらともいえない ・ よくない

{ \_\_\_\_\_ }

よい ・ どちらともいえない ・ よくない

{ \_\_\_\_\_ }

よい ・ どちらともいえない ・ わかりにくい

{ \_\_\_\_\_ }

{ \_\_\_\_\_ }