くるみ

～萬屋薬局すこやかナビ～

第２号
vol.2
（平成 29 年４月）

今号の目次

① 紫雲膏について
② 骨折・腰曲がりを予防するために
③ おいしい薬膳レシピ「御種人参入りおにぎり」
④ 健康講演会のお知らせ
⑤ 萬屋薬局紫雲膏／べっぴん煎餅について
⑥ 薬局あれこれ「お薬の管理にお困りでありませんか？」
⑦ 読者プレゼント

紫雲膏（しうんこう）

世界で初めて全身麻酔を使用して外科手術を行ったのは、江戸時代の日本人です。皆様もよくご存じの**華岡青洲**（はなおかせいしゅう）（西暦一七六〇～一八三五年）。その麻酔薬は漢方薬をもとにして青洲自ら生薬を配合、通仙散と命名しました。一方、青洲は手術をしなくても治せる傷や皮膚疾患のために色々な軟膏を作製、その中でも当帰潤気膏を改良・考案した**紫雲膏**が有名です。紫雲膏には『皮膚を潤し、肉を平らにする』作用があると言われており、現代の臨床では、火傷、痔核による疼痛、肛門裂傷に適用。その他、ひび、あかぎれ、しもやけ、魚の目、あせも、ただれ、外傷、湿疹・皮膚炎に効果があります。

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**（**蜜蠟**）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。なお、使用するとき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をどのようにして発見したのでしょう。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

骨折・腰曲がりを予防するために運動をしましょう!

日本脊椎脊髄病学会認定指導医
社会医療法人みゆき会 みゆき会病院　病院長　武井 寛

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。歩きづらさ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。そうな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鍛えておくと良いでしょう。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良いでしょう。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。

地域のみなさまのお力が必要です
献血にご協力ください

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

【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

骨折・腰曲がりを予防するために運動をしましょう!

図１

フラミンゴ体操

壁際やテーブルの前など、バランスを崩してもすぐにつかむことのできるものの前で、片足を少しだけ浮かせます。左右それぞれ1分ずつ、計2分を1日3回行えば、1時間歩いたのと同じくらい下半身が鍛えられると言われています。

図２

背筋運動

すでに腰が曲がり気味の方は、お腹の下に枕などを入れて無理なくうつ伏せになり、ゆっくり上半身を持ち上げましょう。1回5秒程度を10回ほど繰り返すと良いでしょう。背筋が鍛えられ、腰曲がりが改善することが証明されています。

図３

バレエ立ち

やはり転びにくい場所で、つま先を外に向けて立ち、腰～背中を伸ばします。つま先が内側を向いている時よりも、腰～背中が伸びることを実感するはずです。立っている時、気がついたらこの形を意識してみてください。背筋やバランス能力が鍛えられ、姿勢が良くなると同時に、バランス能力が改善し、転びにくい身体になれます。

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

おいしい薬膳レシピ

御種人参入りおにぎり

レシピ提供：料亭 亀松閣

材料（約５人分）　カロリー 791kcal（1 人分）

①米　５合
②人参末（御種人参末）　２g
③大葉、塩　適量

④牛肉(ロース塊) 200g
⑤生姜、ネギ、適量
⑥砂糖 100g
⑦濃口醤油 30cc
⑧みりん 15cc
⑨水 400cc
⑩酒 200cc

作り方

1. 米をとぎ、通常の水加減にし、人参末を加えて軽くかきまぜてから炊く
2. 炊き上がったら、塩をふりながらご飯をよく冷まし、刻んだ大葉を混ぜる

具（しぐれ煮）の作り方

1. 酒と水を１：２の割合で入れ、沸騰したら一口大に切った牛肉を入れる
2. あくを取り、刻んだ生姜とネギを入れる
3. 砂糖、醤油、みりんの順に1回1回沸騰させながら入れる
4. 肉が柔らかくなるまで 30 ～ 40 分ほど煮る

御種人参の一種「**独参湯（どくじんとう）**」が昔から大出血の際の回復に役立つ漢方として使われていたと伺い、萬屋薬局さんで献血してくださった方に“やくぜん結び”として提供させていただきました（2016年9月）。
御種人参で体が温かくなることはもちろん、胃腸の弱い方や肩凝りに悩む方から「翌日快調だった」とのたくさんのお声を頂戴いたしました。

料亭 亀松閣
女将　笹原史恵さん

御種人参

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。朝鮮人参と言えば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**するということです。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

第9回 萬屋薬局 健康講演会

6月18日(日)「ペットと飼い主のアンチエイジング」

50名様限定

◆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

事前申し込みが必要です（お問い合わせ先：萬屋薬局本店 023-623-1805）

講師 南原ペットクリニック 院長 名和 宏治 先生

萬屋薬局 紫雲膏

萬屋薬局

薬局製造販売医薬品

紫雲膏（しうんこう） 17g 850円（税込）

効能又は効果
ひび、あかぎれ、しもやけ、魚の目、あせも、ただれ、外傷、火傷、痔核による疼痛、肛門裂傷、湿疹・皮膚炎

萬屋薬局本店でお買い求めください

萬屋薬局が食養生のご提案

「薬局なのにお煎餅？」老舗漢方薬局だからこそできる食養生のご提案『健康煎餅』が仕上がりました。

「はと麦【国産】」で「べっぴんさん」

「美しくありたい」と願う女性が喜ぶ『はと麦』を配合。

天然カルシウムたっぷりカキ殻粉末入り

お子様からお年寄りまで、食育を。
海のミネラルたっぷりの『カキ殻粉末』で心穏やかに…。

山形県産米100%（つや姫入り）

「地産地消」にこだわって山形県産米を100%使用。
「つや姫」入り。

1袋（80g）350円（税込）

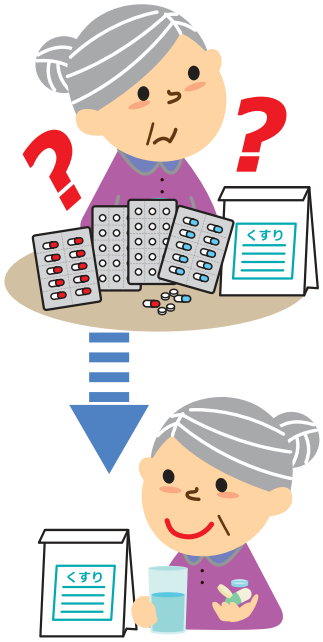
萬屋薬局謹製
べっぴん
つや姫
はと麦入り
煎餅

薬局あれこれ

その２

お薬の管理にお困りでありませんか？

◎薬剤師がご自宅・施設を訪問いたします！



1 飲みにくい原因に対するアドバイス

「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。

2 飲み合わせや副作用のチェック

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。

統括本部長　朝倉政弘

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。

萬屋薬局 在宅事業部・鈴木まで（電話 023-623-1824）お気軽にどうぞ

読者プレゼント

〆切：平成 29 年 5 月 31 日(当日消印有効)

今号のクイズ

Q 紫雲膏を考案したのは次のうち誰？

A. 貝原益軒　B. 華岡青洲　C. 杉田玄白

クイズとアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で 30 名様にべっぴん煎餅 3 個セットをプレゼントいたします。

右枠内全てを記入し、点線で切り取って萬屋薬局各店舗にお渡しいただくか、ハガキの裏面に貼付して投函してください。

郵送の場合の送付先

〒990-0054 山形市六日町 2-3
萬屋薬局「くるみ」係

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

■発行人：株式会社萬屋薬局　〒990-0054 山形市六日町 2-3　☎023-623-1805

今号のクイズの答え（正解に○）

A. 貝原益軒　B. 華岡青洲　C. 杉田玄白

①よくご利用になる萬屋薬局の支店はどこですか？（該当店舗に○、複数回答可）

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

② ①でお答えになった店の対応はどうですか？

よい　・　どちらともいえない　・　よくない

〔　　〕

③待ち時間はどうですか？

よい　・　どちらともいえない　・　よくない

〔　　〕

④「くるみ」の内容・読みやすさはどうですか？

よい　・　どちらともいえない　・　わかりにくい

〔　　〕

⑤その他「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