くるみ

～萬屋薬局すこやかナビ～

第６号
vol.6
（平成30年４月）

今号の目次

① 黄連について
② コアコンディショニングって何だ？？？
③ 自宅でコアコンディショニング
④ おいしい薬膳レシピ
「カキ殻粉末・陳皮入　芹菜餃子（セロリ餃子）」
⑤ 牡蠣について
⑥ 私の薬膳への思い
⑦ 薬局あれこれ「『おくすり手帳』は何のため？」
⑧ 読者プレゼント

黄連（おうれん）

残雪の山々に春が訪れるころ、雪割草と一緒に、白くて小さい星のような花を咲かせる植物があります。この植物はオウレンといい、キクバオウレン、セリバオウレン、コセリバオウレンなどの種類があります。一般に、日本各地の山地で湿った林の中に自生しており、山形にも生息しています。これらオウレンは、民間薬や漢方薬の原料として用いられ、古い記録『延喜式（えんぎしき）』（七〇四年）によると佐渡、加賀、越前、信濃、近江、丹後、但馬、美作、備中、安芸など十二ヵ国から貢進されていた記録があります。

生薬としての調製は、五、六年ものを十月頃掘り起こして行います。まず葉や茎を取り除き根茎を陰干しにします。その後、ヒゲ根を火で焼いて除きます。この時に残ったヒゲ根を擦り落（みが）とすように処理するので、研いでいるように見え、ミガキオウレンという名前が用いられます。

現在も漢方の要薬であり**黄連解毒（おうれんげどく）湯（とう）**、**三黄瀉心湯（さんおうしゃしんとう）**、**温清飲（うんせいいん）**、**蒸眼一方（じょうがんいっぽう）**、**清上防風湯（せいじょうぼうふうとう）**などの漢方薬に配剤されています。主に、**健胃消化薬**、**止瀉（ししゃ）整腸薬**、**止血薬**、**精神神経用薬**とみなされる処方に使用されています。また、オウレンは、単独でも用いられ、**胃弱**、**食欲不振**、**胃部膨満感**、**食べ過ぎ飲み過ぎ**、**下痢**等に応用します。『神農本草経（しんのうほんぞうきょう）』という中国の薬の古典には、上品として収載されており、**目に良く**、**腹痛**、**下痢に効き**、**長く服用すれば物忘れをしなくなる**と記されています。

成分はアルカロイドのベルベリン、コプチジン、パルマチンなどで、効果の主成分はベルベリンです。**抗菌作用**があり、ブドウ球菌、枯草菌、赤痢菌、セレウス菌などに有効であるとの報告があります。従って、細菌性の下痢にはよく効くと考えられます。また、主成分のベルベリンが**胃液分泌を抑制する**ことがわかり、**抗ストレス潰瘍作用**も認められています。

寒い冬を越して早春に咲く可憐な植物には、自然治癒力のエネルギーが満ちているのかもしれません。

学術顧問　笠原　義正

自分の体を自分で整える セルフコンディショニング

コアコンディショニング

って何だ???

山形済生病院 健康増進センターめぐみ
健康運動指導士 伊藤 貢

はじめに

体づくりの方法・考え方は、たくさんあります。その1つとして参考にして頂けたら幸いです。

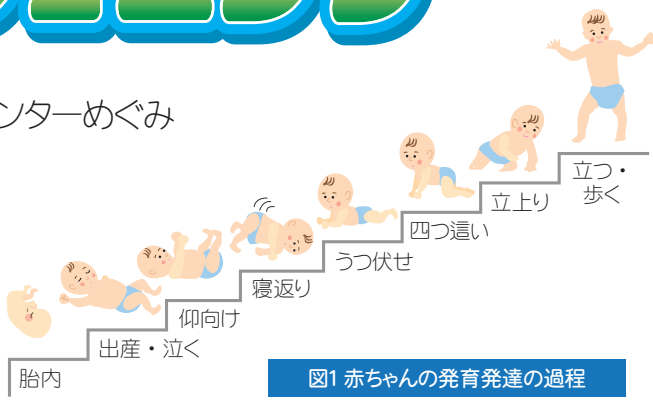

図1 赤ちゃんの発育発達の過程

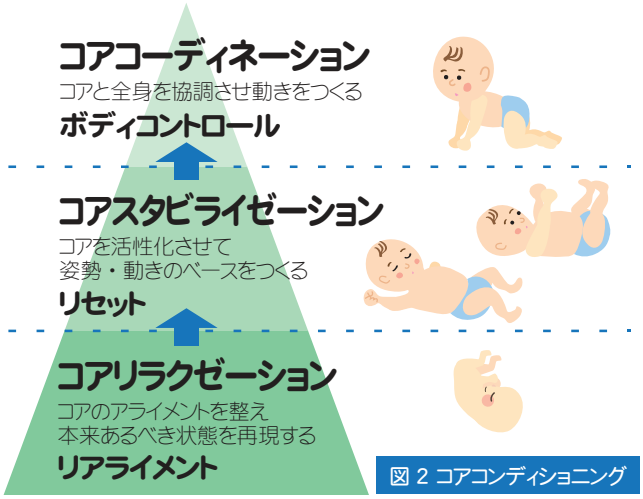

図 2 コアコンディショニング

コアコンディショニングって?

コアコンディショニングとは、私たちに、一生かかり続ける力「重力」に体をうまく適合させて、効率のよい動きができるように、「姿勢」や「動き」の要である「コア(体幹)」の機能を、ヒトの発育発達の過程(ヒトが立って歩けるようになるまでの過程)に沿って、再学習していく運動方法です(※図1)。

便利になりすぎた現代社会は、体を使う機会が減り、体の基本機能が低下して、不良姿勢や不定愁訴を生み出します。そこで、体の基本機能を取り戻すために、必要なのが「コアコンディショニング」です!(※図2)

運動例▶

図2のピラミッドの一番下にあるコアリラクゼーションの運動です。ストレッチポールという道具を使用して、緊張している筋肉を緩めて、アライメント(骨組み)を整えます。

クマザサ葉、赤松葉、朝鮮人参。
自然の力を、滋養強壮の医薬品に。

人には自然が薬、そんな考えから「松寿仙」は生まれました。
山深い国有林で許可を得て採集したクマザサ葉と赤松葉の有効成分に、朝鮮人参のエキスを配合した自然の原料から作られています。
毎日の健康維持に、滋養強壮に、「松寿仙」。
ぜひ一度お試しください。

松寿仙
しょう じゅ せん

第3類医薬品 緑の滋養強壮剤
[効能・効果]
次の場合の滋養強壮:虚弱体質、肉体疲労、病中病後、胃腸虚弱、食欲不振

3種類の原料生薬 クマザサ葉 赤松葉 朝鮮人参
食間または食前にお湯や水に薄めて、毎日続けて服用してください。
510ml(170ml×3本)5,300円(税別価格)

自宅でコアコンディショニング

無理なく、できるところでやってみましょう!

①お腹の奥の筋肉（インナーユニット）を締めるトレーニング!

腹式呼吸の様にゆっくり息を吸い込んでお腹を「プクっ」と膨らませます。その後、息を力強く吐きながらお腹を「ペコっ」とへこませます! 10 回繰り返します。

このトレーニングは、赤ちゃんが一生懸命泣いてお腹の筋肉を使っている状態を再現しています。体幹（コア）の筋力を鍛え、体の安定性を高めます!

②ピボットプローンのトレーニングで背筋ピン!

お腹に力を入れて、両手両足を持ち上げて、息を止めずに5秒キープ!あごを引いて、顔は床を見ましょう! できる方は、5 回チャレンジ!

このトレーニングは、赤ちゃんが寝がえりの前にする「ピボットプローン」という姿勢を再現しています。重力に対応し、体を支える筋力を鍛えます!

最後に 将来・未来のための体づくりは、「今」だからできる事です。皆様の体づくり・健康づくりを応援しています。

参考資料 Core Conditioning Journal（発行：一般財団法人日本コアコンディショニング協会）　図の引用先：一般財団法人日本コアコンディショニング協会

健康増進センター めぐみ

健康増進センター めぐみ

疾病予防や健康増進に向けて、安全で効果的に運動が出来るよう、医師による運動処方のもと、健康運動指導士による個別の運動プログラムの提供および、実践指導を行う施設です。
より健康な生活を維持・確保できるよう、運動を一つの媒体にして、人と人との和を大切にしたコミュニケーションの場を提供していきたいと考えています。

社会福祉法人 恩賜財団 済生会 山形済生病院
〒990-8545 山形県山形市沖町79 - 1 TEL 023-682-1111

萬屋漢方研究所ピュアハーブのオリジナルハーブティー

リラックス

15g 500円(税込)

やさしくありたいあなたに

Relax

ペパーミント：
　気分をリフレッシュしたい時に
レモングラス：
　ゆったりした気持ちになりたい時に
ローズレッド：
　疲れている時や
　気分が落ち込んでいる時に

美しくありたいあなたに　ビューティー

Beauty　70g 700円(税込)

ハイビスカス：美容を気にしている方に
ローズヒップ：美容と健康を気にしている方に
　ビタミンＣはレモンの 20 ～ 40 倍！
レモンピール：リラックスしたい方に

前向きでありたいあなたに　ヘルシー

Healthy　60g 700円(税込)

ルイボス：肌を若々しく保ちたい方に
ローズマリー：肌や髪の潤いを保ちたい方に

パレスグランデール 髙橋正伸総料理長の

おいしい薬膳レシピ

カキ殻粉末・陳皮入
芹菜（きんさい）餃子（セロリ餃子）

餃子の皮の材料

①強力粉	150g
②塩	少々
③ラード	少々
④カキ殻粉末	小さじ１
⑤お湯	125 cc

餃子の皮の作り方

1. ボウルに①～④を入れてよく混ぜてから、お湯を入れて 15 分ぐらい練る。
2. ボウルにラップをし、30 分ねかす。

餃子の具の材料

①豚挽肉	150g
②セロリ	150g
③百合根	300g
④キャベツ	150g
⑤陳皮	3g

調味料
- ●塩…少々
- ●砂糖…少々
- ●胡椒…少々
- ●ゴマ油…少々
- ●うま味調味料…少々
- ●醤油…小さじ１

餃子の具の作り方

1. 水で戻しておいた⑤と②～④をみじん切りにしておく。
2. ボウルに①と調味料●全てを入れよく混ぜてから、２を入れて冷蔵庫に１時間ねかす。

総料理長が教える焼き方のコツ

1. フライパンに餃子を並べたら、油をひかずにひたひたになるぐらいの水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
2. 5分程たって具材に火が通ったら水を捨て、油を回し入れて焼き目をつける

牡蠣（かき）

牡蠣（かき）は海のミルクと言われるほど栄養価が高く、旨味成分のコハク酸やグリシン、エネルギーになるグリコーゲン、タウリン、ビタミンＢ群、鉄、亜鉛などが含まれており理想的な食材です。一方、漢方薬の原料として用いるのは牡蠣と書いてボレイと読みます。カキの殻を洗って、日干しにて砕くか、強火で焼いて砕き、ボレイ末として用います。

成分は炭酸カルシウム、リン酸カルシウム、マグネシウム、アルミニウム、ケイ素などです。炭酸カルシウムには、**鎮静作用**、**収斂作用**、**制酸作用**などがあります。『神農本草経（しんのうほんぞうきょう）』という中国の古い文献には「**寒気**がするときや**発熱**があるときに用いる。また、**物音や光、急な物事に驚きやすい人**や**怒りっぽい人**、**動悸のある人**に良く効き、**長く服用すると骨や関節を強くし長生きできる**」とボレイについて記されています。

昭和２年に『皇漢医学（こうかんいがく）』を著した湯本求眞（ゆもときゅうしん）はボレイを用いるべき病について、**虚弱体質で腹部が軟弱な人で驚狂、煩燥、幻覚、不眠などを伴うもの**としています。また、前述の制酸作用があるので**胸やけ**や**胃痛**にも適しています。ボレイの含まれる漢方薬は安中散、柴胡加竜骨牡蛎湯、桂枝加竜骨牡蛎湯、柴胡桂枝乾姜湯などがあり、いずれも気を落ち着かせる作用があります。牡蠣（カキ）の身を美味しく食べた残りの殻（ボレイ）が漢方薬の原料にもなり、うまく利用すれば、牡蠣は捨てるところがない大変有用な食材なのです。

学術顧問　笠原義正

四季折々のおいしい薬膳を楽しみ、あなたの健康をグレードアップしませんか

最近、何となく体調が悪いと感じたことはありませんか？それは東洋医学でいう「未病」という病気に傾きかけた状態です。食養生を中心に自然治癒力を高め、未病のうちに病気を予防することは、健康維持にとても大切なことです。カーサマス･ラボでは、萬屋薬局が吟味する上質の生薬を使った体にやさしくおいしい薬膳料理をご提案いたします。

第1回 四季の薬膳を楽しむ会

カーサマス･ラボ

参加者募集

日時

4月25日(水曜日)

午後12時～午後2時【受付:11時30分】

「おいしい薬膳レシピ」に掲載のカキ殻粉末・陳皮入芹菜餃子(セロリ餃子)もメニューに加えてあります。お楽しみに!

参加費：3000円【当日受付にて】　**場所：パレスグランデール**

～カーサマス･ラボにまだ入会していない方～　別途、入会金として1000円を頂戴いたします

卓越した技能表彰「現代の名工」に厚生労働省から選出されたパレスグランデール総料理長、髙橋正伸氏。髙橋総料理長が腕をふるう四季折々のおいしい薬膳料理を召しあがりながら心と体が喜ぶ食生活について一緒に考えてみませんか？

四季の薬膳を楽しむ会
カーサマス･ラボ

会員募集中

入会金　1000円
春夏秋冬(年4回)に開催予定。1回ごとの参加費3000円
※4回出席されますと、ピュアハーブの素敵なプレゼントを差しあげます

入会／参加のお申し込み・お問い合わせは萬屋薬局本店 ☎023-623-1805【担当：中村】

私の薬膳への思い

パレスグランデール　総料理長　髙橋　正伸

薬膳料理というと漢方薬のイメージから「苦い」や「香りが苦手」と思ってしまう方もおられるかも知れませんが、中国においては『薬膳』という考えにしても取り入れ方にしても特別なことではなく、医食同源の考え方が自然で当たり前のこととして料理に結びついています。食事が体調の維持や健康増進に役立つという考えが小さい頃から自然に身についているのです。

我々の辺りを見渡せばあれもこれも漢方薬として使われている食材がたくさんあります。それぞれの食材が持つ役割や薬膳としてのルール、さまざまな細かいことがあるのも事実ですが、まずは美味しく、もっと多くの人に身近なものであることを知っていただき、健康に役立ててほしいと思っております。

PALACE GRANDEUR

パレスグランデール
〒990-2432 山形市荒楯町 1-17-40
TEL：023-633-3313　FAX：023-633-3159

薬局あれこれ

その６

「おくすり手帳」は何のため?

多くの方が「おくすり手帳」をお持ちのことと思います。薬局や医療機関では、おくすり手帳を提示するよう求められます。この手帳、何のためにあるのでしょうか。

●何が書いてあるの?

「おくすり手帳」には、お薬の情報（調剤日、薬局名、医療機関名、お薬の名前・飲み方・処方日数など）が書いてあります。副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気なども記入できます。

●おくすり手帳はなぜ役に立つの?

・２箇所以上の医療機関や薬局を利用されている方は、手帳の内容を薬剤師がチェックすることにより、薬の重複や良くない飲み合わせを防止することができます。

・薬の使用記録や副作用歴があることで、より安全に薬を使用することができます。旅行する時、薬を購入する時、新しい医療機関を受診する時、災害にあった時などにも役に立ちます。

・献血できるかどうかの重要な情報になる場合がありますので、献血の時は持参するようにしましょう。

●１冊にまとめましょう

・飲んでいるすべての薬を１冊で記録することが大切です。「おくすり手帳」は、病院ごと薬局ごとに分けるのではなく、１人１冊で管理しましょう。

お薬手帳は、患者様がお薬を正しく服用し、ご自身の健康を守るためにとても大切なものです。必ず毎回お持ちください。

統括本部長　朝倉政弘

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（2017年度実績：2018年2月末まで）								2017年度採血計画
400ml	25,038人	200ml	1,101人	成分	8,838人	合計	34,977人	39,439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

〆切：平成 30 年 5 月 31 日（当日消印有効）

今号のクイズ

Q 漢方に使われる牡蠣（ボレイ）は何の貝殻ですか?

A. カキ　　B. ハマグリ　　C. カタツムリ

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。

3個セットを30名様

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

※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（正解に〇）

A. カキ　　B. ハマグリ　　C. カタツムリ

●「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