スイカズラ【生薬名：（つぼみ）金銀花、（茎葉）忍冬】

くるみ

～萬屋薬局すこやかナビ～

第10号
2019年4月

今号の目次

① 梅について
② ヨガで肩こりを解消しませんか？
③ おいしい薬膳レシピ「若鶏と旬の野菜の豆鼓炒め」
④ ハス（蓮根）について
⑤ イベントレポート「南陽市・薬師寺講話」
⑥ 漢方と免疫
⑦ 薬剤師コラム「アレルギーについて」
⑧ 薬局あれこれ「かかりつけ薬剤師を持ちましょう！」
⑨ 読者プレゼント

梅（うめ）

梅といえば、春の香りであり、梅の香が漂うあの情景は、古くから幾度となく歌に詠まれてきました。梅は遥か昔に渡来したものですが、日本人の心にいつしか溶け込んで独自の感覚でとらえるようになりました。

「梅はその日の難のがれ」とか「長生きの秘訣は毎朝梅干しを食べること」とか「弁当に梅干しをいれるとご飯が腐らない」などの言い伝えがあります。確かに、梅にはコハク酸、リンゴ酸などの有機酸が含まれており、**疲れをとる**には最適な食材です。今でも梅干しはどこの家庭でも常備される優れた保存食品です。

また、昔の人は、梅の実が**暑気当たり**に効果のあることから、実を黒砂糖と煮てジャム状にしたものを乾燥させて羊羹状に伸ばした「熨斗梅（のしうめ）」を作りました。ジャムを曲物に盛ったものは「甘露梅（かんろばい）」と言います。これらは今も山形のお土産品になっています。

ウメの未熟果実を薫蒸して乾燥させたものを烏梅（うばい）と言います。漢方薬の原料で、**清涼性収れん薬**として、**解熱、鎮咳、鎮嘔、去痰**に応用され、**駆虫薬**としても用いられます。さらに、最近、梅肉エキスを作るとき、ムメフラールと言う成分が生成されることがわかり、これに**血流改善効果**のあることが分かってきました。

さらに、**紅花で布を染色する**ときにも梅が使われます。まず紅花の乱花を水に浸して黄色の色素を洗い流します。これを灰汁でアルカリ性にして、紅色をとりだし、布を浸した後に梅酢につけると紅色に染めあがります。紅花があっても梅酢がなければ、紅染めはできませんでした。ちなみに梅酢は前述の烏梅（うばい）から造ります。

学術顧問　笠原　義正

ヨガで肩こりを解消しませんか？

山形済生病院　健康増進センターめぐみ

一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
ママヨガ with ベビーインストラクター
健康運動指導士　内海　亜里紗

厚生労働省の「平成２８年国民生活基礎調査」によれば、自覚症状として肩こりをあげる人は女性で１位、男性では２位となっていて、身近な不調のひとつとなっています。生活の必需品となったパソコンやスマートフォンを使う人が多くいますが、使用する際に首が前に突き出たり、肩をすぼめたりしてしまいがちです。こうした姿勢が長く続くと、首から肩の筋肉が緊張して血行不良になり肩こりになってしまいます。

今回は、椅子に座って簡単にできるヨガで、肩こりの解消に効果のあるお勧めのポーズをご紹介します。

肩甲骨の柔軟性をチェックしよう!

肩甲骨の柔軟性がなくなると？ →

- 姿勢が悪くなる
- 肩こりや四十肩・五十肩のトラブルになる
- 呼吸が浅くなり、疲れやすくなる。イライラする

CHECK 1

片側の手を背中にまわし、まわした手と反対側の肩甲骨に触れることができればOK。逆の手でも同様にチェック。

CHECK 2

①手のひらと両肘を胸の前で合わせます。
②そのまま肘が離れないように上げていきます。アゴまで上げられたらOK。

第２回
薬草と薬膳を楽しむ健康ウォーキング

5/26（日）
10時～12時30分

山形市野草園
（現地集合･現地解散）

参加費 1,100円
●薬膳昼食代
●入園料　●保険料等

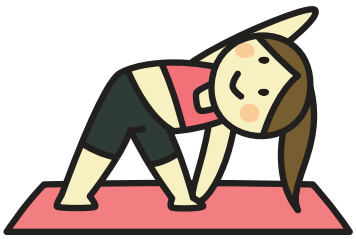
歩いて知ろう春の薬草

自然豊かな山形市野草園を会場に、健康運動指導士のサポートによる「第2回薬草と薬膳を楽しむ健康ウォーキング」を開催します。

ストレッチ・ロコモ体操などの準備運動後、生育している薬草やハーブについて専門家による解説を受けながら、コースを歩きます。ウォーキング後は「薬膳カレー」を召し上がっていただきます。また、希望者は骨年齢測定を受けることができます。

●主催／萬屋薬局（健康サポート薬局）●後援／山形市
●協力／山形済生病院健康増進センターめぐみ
大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部

対　象　者：野外ウォーキングの可能な方 60 名
申し込み先：萬屋薬局　電話 023-623-1805

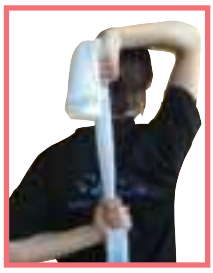


ヨガの効果ってなに?

ヨガという言葉はサンスクリット語で「結ぶ・統合」という意味からきており、日本語では瑜伽（ゆが）といいます。心と体、魂が繋がっている状態のことを指しています。

ヨガを大きく分けると、「ポーズ」「呼吸法」「瞑想」があり、これらが様々な効果を発揮します。ポーズでは体の歪みが矯正され、柔軟性や体力の向上に効果があります。また血行が促進されるため、肩こりや冷え症にも効果的です。呼吸や瞑想もポーズに組み合わせるので心身の緊張をほぐし、精神の安定やストレス解消、集中力アップにもつながります。

牛の顔のポーズ



①椅子に座って片手を上に伸ばし、肘を曲げて拳を背中につけます。
②反対の手を下から背中にまわし、手の甲を背中にあてます。余裕があれば手と手を組みましょう（届かない場合はタオルを使用します）
③ポーズをとったまま２回～４回ゆっくり呼吸します。反対も同様に行います。

鷲のポーズ

①手を胸の前でクロスし、肘を曲げます。
②無理のない範囲で手の甲と甲または手の掌と掌を合わせ肩の力を抜いて楽に行います。
③ポーズをとったまま２回～４回ゆっくり呼吸します。反対も同様に行います。

社会福祉法人 恩賜財団 済生会 山形済生病院
健康増進センターめぐみ
〒990-8545 山形県山形市沖町79 - 1 TEL 023-682-0155

facebook やってます
健康増進センターめぐみ

山形市野草園

http://www.yasouen.jp/

山形市野草園には、野草、樹木合わせて約 1,200 種類のさまざまな植物があります。ミズバショウ、ザゼンソウ、ミツガシワ、アケボノソウなど四季折々の野草が群生しています。また、貴重な植物も多くみられます。園内には自然学習センターがあり、野草園のガイドと自然に関する情報提供を行っています。

所在地：山形市神尾 832 番地の 3
電　話：023-634-4120

車　：山形自動車道山形蔵王 IC より西蔵王高原ラインを蔵王温泉方面へ約15分
バス　：JR山形駅から西蔵王・野草園行き終点下車（約30分）

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

若鶏と旬の野菜の豆鼓（トーチー）炒め

材料（2人分）

鶏もも肉	1 枚
じゃがいも	1/2 個
にんじん	1/2 本
百合根	1 個
アスパラ	1 本
蓮根	30g ぐらい

【下味】
塩、胡椒、化学調味料、片栗粉、油

調味料

◎醤油	小さじ 1
◎酒	小さじ 1
◎紹興酒	小さじ 1
◎化学調味料	少々
◎砂糖	小さじ 1
◎豆鼓（☆ 1）	小さじ 2
鶏ガラスープ	50cc
水溶き片栗粉	少々
胡麻油	少々

作り方

1. 鶏肉を 1.5cm の角切りにし、塩・胡椒で下味をつけ、片栗粉・油をまぶす
2. 肉以外の材料を一口サイズに切り、軽く油通しする
3. 1 を 180°の油で揚げ、中まで火を通す（☆ 2）
4. 熱したフライパンに少量の油（☆ 3）をひき、2 と 3 を炒める
5. ◎の調味料とスープを入れてから、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に胡麻油で香りをつける

☆総料理長が教える料理のポイント☆

☆ 1　豆鼓（トーチー：正しくは豆豉）とは黒豆（黒大豆）に塩を加えて、発酵させたもので、最近ではスーパーでも購入可能。

☆ 2　鶏肉を揚げる際は、団子のように固まってしまわないよう、パラパラとほぐしながら揚げるのがポイント。

☆ 3　ネギや生姜を薬味として先にフライパンで熱してもおいしい。

ハス（蓮根）

ハスにまつわる文化はインドから中国を経て日本に伝来しました。仏教ではハスの花の台座に神々が座しており、お釈迦様は生まれた時にハスの花の上を七歩あるいたと言われています。このようにハスは生命発祥や極楽浄土、宇宙の秩序など壮大な物語の中心的存在です。

皆様ご存じのようにハスの地下茎はレンコン (蓮根) と呼ばれ、輪切りにしたものを天ぷらや炒め物、煮物にします。歯触りや粘りなどの食感が特徴の食材です。この蓮根には通常 7 ～ 8 個の大きな穴があり、昔の人はこの穴があいていることから、先の見通しができる縁起の良い食材と考えていました。今でもおせち料理には欠かせない一品です。

ハスの成熟果実の果皮を除いたものを**蓮肉**（れんにく）といい漢方で使用します。効能効果は、**滋養、強壮、止瀉、止渇、鎮静、健胃**などです。その他ハスは、**ほとんどの部分に効能がある**といわれています。蓮根の部分の生薬名を**藕節**（ぐうせつ）といい、中薬大辞典には**吐血**の治療、**鼻血**の止まらないもの、**下血**の治療に用いると記載されています。また、**ビタミンC**や**カルシウム**、多糖類の**ムチン**、抗酸化作用のある**ポリフェノール**や**タンニン**が含まれており、**免疫増強**や**抗酸化作用**で**ストレスから身体を守る**働きがあります。

学術顧問　笠原　義正

健康で長生きするために～漢方薬剤師の話～

イベントレポート（南陽市・薬師寺講話）

今、日本は世界一の長寿大国です。しかし、健康でいられる年齢とは少し差があります。できる限り長く健康でいたいものです。

今回は、お寺のご住職から依頼をいただき、南陽市の薬師寺まで行ってきました。

２月１５日はお釈迦様の命日だそうです。「涅槃会（ねはんえ）」という法要があり、その中で漢方の理論を踏まえながら『食』を中心に健康に関してのお話をさせていただきました。皆熱心に話を聞いてくださり、それぞれに関心が高いことがわかりました。また、弊社のべっぴんせんべいやハーブティー等も大好評でした！

「心身一如」という漢方の言葉があります。心と身体は１つであるという意味です。旬の食材も取り入れつつ体のバランスを調えて、心穏やかに健康に過ごしましょう。　（萬屋薬局西部店　笠原崇史）

薬師寺（南陽市）の健康講話で飲んでいただいた
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はこちら

リラックス

15g 500円(税込)

やさしくありたいあなたに

- ●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

漢方と免疫

中村医院 院長　中村東一郎

新年度を迎え、生活の変化による体調不良を訴える人もみられます。ストレスによる免疫力の低下がみられることもあります。風邪をひくといつまでも治らず、微熱が続いたり、全身倦怠感、食欲不振などうつ状態と似た症状も多く、血液検査でも異常が指摘されないこともあります。

このような症状に漢方が有効なことが多くみられます。漢方には**免疫調整作用**を持つものが多くあり、長引く感冒から免疫異常の難病まで広く応用が可能です。免疫が低下した状態には**柴胡**を含む処方がよく用いられます。また、体力の低下した人には**人参・黄耆**を含む処方が用いられます。それとともに、十分な睡眠と休息、胃腸に負担をかけない食事も必要です。

薬剤師コラム

「アレルギーについて」

萬屋薬局大沼店　日野富子

私たちの体には、細菌やウイルスなどの危険な異物が侵入すると攻撃し、排除する「免疫」という防御システムが備わっています。体の恒常性を保つため免疫システムが危険でもないものにまで反応し、攻撃してしまうことで起こるのがアレルギーで、免疫の過剰反応ともいえます。

たとえば、特定の食べ物が危険な異物と見なされ、免疫を担当する白血球がその食べ物を排除しようと攻撃を始めた結果起きるのが、食物アレルギーです。アレルギーには、その他にも花粉症、気管支喘息、アトピー性皮膚炎などがあります。抗アレルギー剤は多くの種類があり、どの薬が合うかは一人一人異なります。

慢性化することが多いのもアレルギーの特徴ですので、早めに医療機関を受診して慢性化させないようにしましょう。

薬局あれこれ

その 10

かかりつけ薬剤師を持ちましょう!

①薬局は薬をもらうだけのところ?

薬局では処方箋に書いてある薬を取り揃えて、患者さんにお渡ししているだけ？ **いいえ!**

薬局では、処方箋に書いてある薬の量・飲み方が患者さんに合っているかを、**薬歴**と呼ばれる薬に関する患者さんの記録（前回の訴え・飲んでいる薬・お薬手帳の情報など）を元に評価しています。もし問題があった場合は、医師に確認して他の薬に替えてもらうこともあります。薬の飲み合わせ・副作用に関しても、薬剤師が責任を持って確認しています。薬局にはあなたの**薬のカルテ**があるのです。

②「かかりつけ薬剤師」を持てば安心!!

薬剤師は、薬の専門大学を卒業して国家試験に合格しなければその資格を手にできません。ですから、薬に関するあらゆる知識や『街の科学者』として衛生関係の知識も持ち合わせています。「**かかりつけ薬剤師**」を持てば、薬局にあるあなたの**薬カルテと薬剤師の衛生全般に関する知識をあなたの側に置く**ことができるのです。

ちょっと調子悪い！医者に行くの？この前の薬飲んでもいい？健康食品どれがいい？
こんな相談をいつでもお受けします。それには、信頼できる薬剤師を選んでいただくことです。あなたの相談に親身になってくれる知識のある「かかりつけ薬剤師」を選んでください。

かかりつけ薬剤師は、頼りになるお近くの萬屋薬局の薬剤師をご指名ください。　山形調剤薬局　武田直子

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（2018年度実績：2019年2月末まで）								2018年度採血計画
400ml	25,016人	200ml	985人	成分	8,943人	合計	34,944人	38,851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：2019 年 6 月 30 日（当日消印有効）

今号のクイズ

Q 梅にはどんな効能効果がありますか?

①疲れをとる　②食欲を低下　③免疫力低下

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

※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

ここがポイント　※配達も承ります

「必要なものを」「必要な時に」

福祉用具・介護用品の販売およびレンタルは当店へお任せください。

在宅事業部・鈴木 / 武田までお気軽にご相談ください。

今号のクイズの答え（正解に〇）
①疲れをとる　②食欲を低下　③免疫力低下
●「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