



スイカズラ【生薬名：(つぼみ)金銀花、(茎葉)忍冬】

# くるるみ



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



「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「甘露梅かんろうばい」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

昔に渡来したのですが、日本人の心には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なつあが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

应用され、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います。

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。紅花があつ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



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。



5/26

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





## ヨガの効果ってなに?

### 牛の顔のポーズ



% ' .

### 鷲のポーズ



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



f 健康増進センターめぐみ





## おいしい薬膳レシピ

### 若鶏と旬の野菜の<sup>トーチー</sup>豆鼓炒め



豉

## れんこん 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した。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<sup>れんにく</sup>蓮肉といい漢方で使用します。効能効果は、滋養、強壮、止瀉、止渴、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<sup>くうせつ</sup>藕節といい、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



## イベントレポート

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」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べて、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

15g **500**円(税込)



### 「アレルギーについて」



萬屋薬局大沼店 日野富子



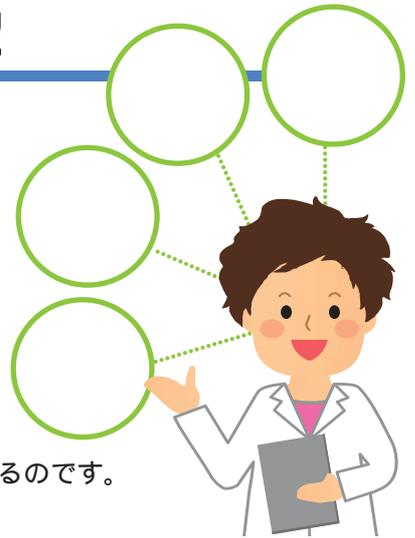
# かかりつけ薬剤師を持ちましょう!

その 10

## 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はできません。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



# Q

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。

〒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。



ポイント



# 「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。

A