

ハスの花【成熟した果実の果皮を除いたものの生薬名は蓮肉（レンニク）といいます】



くるみ

第11号
(2019年7月)

vol.11

HERB STORY ハーブのお話

ベルガモット



ベルガモットの花

2

スパイスの機能

には芳香、辛み、

苦み、着色、矯味、矯臭、抗酸化、
抗菌、抗カビ、薬理作用などがあり
ます。

ハーブやスパイスなどの香辛料
は人類の食文化の発展とともに
あつたと考えられ、主に獲物の獣
肉や魚の腐敗臭を取り除くため、
さらに、保存するために利用され
てきました。

これらのうち、フェンネル（ウ
イキョウ）は魚のハーブと呼ばれ、
臭みを取る効果が強いと言われて
います。医薬の古典『本草綱目』
一五九六年）にも掲載されており、
その効能効果や利用法が記してあ
ります。フェンネルは漢方の生薬
としてはウイキョウ（茴香）とい
います。

茴香はセリ科ウイキョウの成熟



果実を乾燥したもので、漢方では芳香性健
胃薬、整腸薬、駆風薬、
去痰薬として用いま

す。『本草綱目』の著者、李時珍
は「気を理し、胃を開き、夏季に
八工をのぞき、臭を避ける、食料
として宜し」と述べており、さら
に「食を進め、小便の回数が多い
とき用い、腸下に刺すような痛み
がある時や、口臭をとるために食
べ、へびに膝まれ潰瘍になつたと
ころにつけると良い」としていま
す。

スパイスとしてのウイキョウ
は、食欲をそそり、味を引き立て
る役目があります。さらに、アル
コール飲料やキャンディー、焼き
菓子、肉や魚の味付けなどに用い
られます。その他にも、石けんや
洗剤、クリーム、ローション、香
水などにも応用され、幅の広い利
用法があります。

学術顧問 笠原 義正

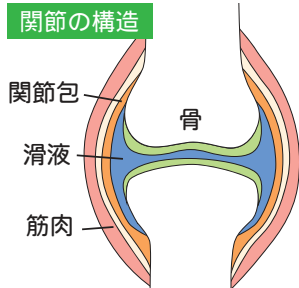


～JSAボールエクササイズのご紹介～

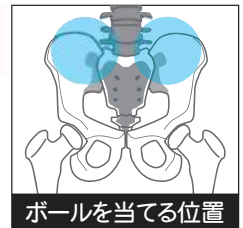
: =F 4



関節の構造



=F 4



ボールを当てる位置

①両ひざを曲げてリラックス（約30秒）

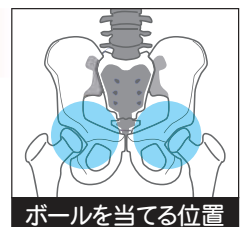
②両ひざを抱えて軽くゆする

③片方の膝を抱えて胸に近づけてリラックス（約30秒）

④両脚を上げ、小さく揺らす

⑤両脚を伸ばしてリラックス（約30秒）

⑥両ひざを抱えてリラックス（約30秒）

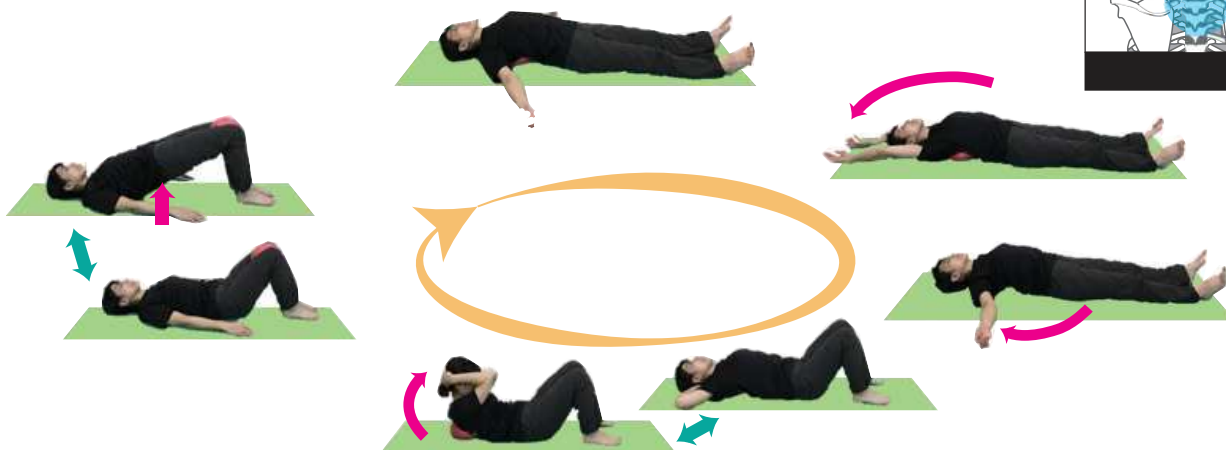
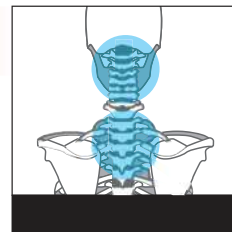


ボールを当てる位置

①うつ伏せで足のつけ根にボールを当て、リラックス（約30秒）おしりフリフリも気持ちいいのでオススメ。

②かかとを内側に倒す、外側に開く。これを繰り返す（10回）

③膝にボールをはさみ、肘をついてかかとから頭の前まで一直線に。身体を支えて体幹強化（5秒キープ×3～5回）



=F 4

=F 4

%#



facebook やってます

f 健康増進センターめぐみ

健康増進センターめぐみ





おいしい薬膳レシピ



さんしょう

サンショウの若葉は、木の芽と呼ばれ、日本料理の吸い物や木の芽あえ、田楽などに用いられます。七味唐辛子の薬味の一つとしても有名です。また、木の材は堅いので、すりこぎ棒に使用されていました。このすりこぎ棒を使うと食中毒にならないなどの言い伝えがあります。

日本では、サンショウの成熟した果実の皮を芳香性健胃薬、整腸薬、駆虫薬、歯痛の痛み止めなどに用いていました。我が国では山椒を漢方処方^{しょうじょう}の構成生薬として用いますが、本場の中国には山椒はなく蜀椒と呼ばれる生薬を使います。これは原植物名をカホクザンショウとかトウザンショウといいサンショウの仲間ですが種が違います。

サンショウは、ミカン科の植物で、香りが強く、その成分はシトロネラル、リモネンなどであり、辛味のあるサンショオールやサンショウアミドも含まれ、その他、クエルシトリンやヘスペリジンなどのフラボノイドも含まれています。日本薬局方では、芳香辛味健胃薬や苦味チンキの原料としていますが、一般的には薬用というよりは食卓の香辛料として普通に用います。

学術顧問 笠原 義正



健康サポート薬局

萬屋薬局かみの山店（上山市弁天）は今年5月、健康サポート薬局の認定を受けました。萬屋薬局としては、本店（山形市六日町）に続き、2店舗目になります。

薬局は、地域包括ケアシステムを支える重要な機能の1つとして薬に関することはもちろん、在宅介護や食事栄養など健康全般にわたる相談にお応えし、必要に応じて適切な機関を紹介したり、健康に役立つ情報を広く発信し、地域の方々の健康の保持増進をお手伝いする役割を担うことが期待されています。このような役割が果たせるよう、厚生労働省の定める基準に適合した薬局が健康サポート薬局として認定されています。



献血にご協力を!



山形県の献血者数(2019年度実績:2019年5月末まで)					2019年度採血計画			
400ml	4,082人	200ml	190人	成分	1,651人	合計	5,923人	38,878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





在宅医療制度において、介護認定（要介護または要支援認定）は受けていないものの、通院が困難で、医師が必要と認めた患者さんの自宅に薬剤師が訪問し、薬学的な管理指導を提供するサービスを「在宅患者訪問薬剤管理指導」といいます。介護認定を受けている患者さんの場合は、医療保険よりも介護保険が優先され、「居宅療養管理指導」という同様の内容の介護サービスとして提供されることとなります。

これらのサービスを利用すると、患者さんは薬局に出向くことなく自宅で薬を受け取り、説明や管理のアドバイスを受けることができるため、利用されている患者さんには重要なものとなっています。

居宅療養管理指導においては、薬剤師以外にも医師や歯科医師及び管理栄養士がそれぞれの専門職の立場から指導・助言を行った場合も対象になります。そのため、通所介護や短期入所等の居宅介護サービス利用において要介護状態区分ごとに割り当てられる「区分支給限度額」には影響しないよう別枠扱いされているという特徴があります。いずれにしてもケアプランに位置付けられる必要がありますので、担当の介護支援専門員（ケアマネージャー）またはかかりつけの薬剤師までお問い合わせください。



介護認定なし

在宅患者訪問薬剤管理指導

【医療保険】

介護認定あり

居宅療養管理指導

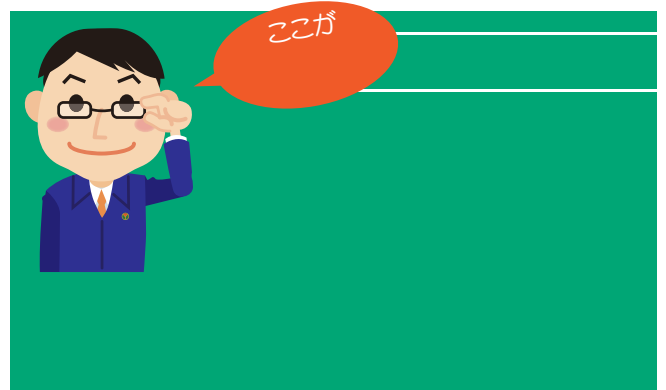
要介護 / 要支援

【介護保険】

在宅事業部長 鈴木弥夫（ひさお）



Q



A

お気軽にご相談ください。



「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