



こんにちは、ふじみ薬局の高橋のぶとです。
うちの娘が生後2ヶ月を迎えました。すくすくと大きくなっていくとともに、自我の芽生えとも言いましょうが、一段と感情を出してくるようになりまし。赤ちゃんはともおもしるいもので、眠れなくてしかめっ面したかと思えば、にやにやと急に笑顔に変わります。こちらがあたふたしちゃうくらい不愉快そうにギャーギャー泣いてるかと思いきや、なんともなくぼーっとしたりもします。感情が一瞬で変化するんですかね。なせなのでしょう？ それは赤ちゃんに聞いてみないとわからないことですが、これは私たちが大人にも時に必要なことなのかもしれません。
いつまでもずっとマイナスな考えを持ち続ける・嫌いな人に対していつも色眼鏡で見ている・苦手なことに対してやる前から尻込みしてしまう。そんなことってありませんか？
私は多々ある(笑)ので、いつもこれは意識しています。赤ちゃんはこっちらが何をしても泣き止まないことあります。「えー、なんで？なんでこんな泣き止まないの泣き止んでくれないの？もうやだー！」とエゴが出てきたりもします。
で、そんなとき思うのです。「あれ、これって自分の尺度を測ってないか？」って。自分の基準・自分の普通・自分の常識が必ずしも他人のそれと同じとは限りませんよ。

赤ちゃんは毎日毎日、ココロもカラダも成長しています。それが目に見えるから思い通りいかなくても「これも成長の段階なんだね」って思えます。大人相手だつて腹立つことはあつても「この人はまだ成長の途中段階なんだな」って思えれば、「まあ、いっか」って思えませんか？
そんなことを思いながら、子育て奮闘中です。

【漢方薬は誤解されている!?】

先日このコラムにも書かせて頂きましたが、最近になって漢方薬を扱うお医者さんが一層増えてきたように思います。テレビで特集される機会も増え、世間での認識が深まっているのも影響しているようですね。

認識されることは良いことですが、誤解されていることも多いのです。

なかでもダントツに多いのは「漢方薬は長く飲まないと効かない」という誤解です。これはふじみ薬局お馴染みの皆様ならば「そんなことないよ!」とご理解いただけることですが、やはりまだまだ世間の認識としてはとても根強い。ただ、これは大きな誤解ですから、正さねばなりません。

もちろん、当店に初めて相談にいらっしゃる方からこういった質問をされることもとても多いですから、おさらいを兼ねて書かせて頂きます。

現在日本で使われている漢方薬の方剤は 150~200 種類と言われているのですが、漢方薬はその働き(効能効果)から大きく2種類に分けられます。

それは ①即効性の漢方薬 と ②体質改善の漢方薬 です。

みなさんおなじみの葛根湯は風邪の初期によく使う方剤ですが、風邪の時に飲むのですから即効性が無ければ誰も飲みません、よね?しかしこの葛根湯という薬方が何百年と存在しつづけるということは、やはりしっかりと効果があるという裏付けになるでしょう。(論より証拠) これは①の即効性の漢方薬です。他にも急な頭痛(偏頭痛・蓄膿による痛みなど)、腹痛、関節痛、吐き気、めまい、などには①の漢方薬を選んで使います。

ただ、このような突然起こる困った症状にもやはり原因はあるわけですので、その原因を治すものが②の体質改善の漢方薬というわけですね。

頭痛、蓄膿、関節痛、神経痛、めまい、アレルギー(アトピー-など)はふじみ薬局の得意分野なわけですが、これらの疾患は病院では症状を抑えることしかできません。なぜ根本治療ができないかと言いますと、症状が出ている場所(患部)とその原因が一緒ではないからです。(木を見て森を見ず)

アトピー皮膚炎はじめ様々なアレルギー疾患は腸と密接に関係しています。でも、皮膚科に行っても耳鼻科に行ってもそこは診てくれない。診てもどうしたらいいかわからないのが実状ですから仕方ありません。

上記に挙げた疾患をはじめ慢性病には自然治癒力がカギとなります。

民間療法や自分でできる養生(運動や食事など)で治ってしまうこともあります。漢方薬は様々な原因で低下してしまった自然治癒力を元に戻すことができます。ですから「長く飲まない効かないもの」ではなく「(自然治癒力が弱って)治らない病気を治す強力な助っ人」なのです。病院で治らないと言われた病気でも漢方薬で対応できます。ご相談ください。☎054-253-5963

次回は、誤解ダントツ第2位

『漢方薬局の漢方薬と病院の漢方薬の違いについて』です。お楽しみに。

<静岡が日本一!!>

厚生労働省が算出した平成 22 年の健康寿命において、女性が全国 1 位(75.32 歳)!!男性も全国 2 位(73.53 歳)という、とっても優秀な結果が出ましたね!

健康はいちばんの宝。それが日本一というのですから、なんだか嬉しいですね。

そもそも健康寿命とは「日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間」とのこと。

ふじみ薬局おすすめ『元気で長生きするためのポイント』は、

- ①血管年齢 ②骨年齢 ③腸年齢
- この3つを若々しく保つこと!
これが健康長寿の秘訣です!!

①血管年齢

血管が老化している=動脈硬化
これは誰しにも起こる生物としての宿命です。ある程度は仕方ありません。しかし、自然な動脈硬化だけでは心筋梗塞・脳梗塞・異常な高血圧・認知症などに罹らないのです。血管を若返らすのは、そう、あの漢方薬ですね(°▽°)

②骨年齢

寝たきりでは健康寿命とは言えませんので、骨折は要注意です。また、これはいつも言っておりますが、病院の薬を飲んでるからと言って安心してはいけません。そして、牛乳は、

③腸年齢

腸は便通はもちろん、栄養の吸収、免疫力の要です。脳とのつながりも強いですから、あまり注目されていませんが、いちばん大事な臓器なのです。酵素を飲んでれば大丈夫!!

病院で「年のせい」と言われても気にしちゃダメですよ!やれることはたくさんあります。諦める前にやってみましょう!