



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

ものさし

あんなに暑かった夏もいつの間にか秋に移ろい、そして六甲の山を見れば緑だった木が、来る冬に備えて色づいています。今年も食欲の秋、運動の秋、そして芸術の秋を皆さん満喫していますか。

日本には四つの季節があり、日本の豊かな自然を生み出しています。我々もこの感性豊かな日本の自然の中で暮らし、それに沿った体や精神が育まれています。

春・夏・秋・冬の変化は、カレンダーにピシッと線が引かれて区別されています。月日は数字で明確に表示され、わかりやすいのですが。冬と夏は誰でもわかりますが、春と秋はなんとなく知らない間に訪れて、そして去り際もなんと曖昧なこと。もし、四つの季節があなたに、「こんにちは」「さようなら」と律儀にご挨拶をしてくれたらどうでしょう。

う？ 驚きと戸惑いですね。私はたぶん見つかからないように隠れると思います。それは、せっかく自然からいただいた私なりの「ものさし」(感性)で計り、感じて考えたいからなのです。

私のようなスローな者はついていけない早いテンポの今の社会は、いつの間にもやら大人も子どももアンバランスな方向に追いやられているように思います。片寄った○○ばかりな生活じゃありませんか。せわしいから、感じて考える時間も余裕も無い。そんな時、「あれっ、なんか変だなあ」と肌で感じられる自分なりのものさしが大事です。一個人が大勢集まれば社会ですから、「あれっ、なんか変だなあ」がたくさん集まれば日本の未来もそんな道を外さないと確信します。

さて、では自分の健康についてです。テレビの「マーシャルで「未病」という言葉を聞いたことはありませんか。「治未病」とは、未病を治す」といこととです。病が未だ小さいうちに手を

打つ、つまり早期発見・早期治療ということとです。体が何か信号を発信しているとき、感知する力が必要です。

あなた自身がおこなう養生(日常生活への取り組み方)が、体の異常のシグナルをキャッチできるか見逃してしまふかのポイントとなります。

医者任せ、家族任せ、神さま任せなんていう人もいますが、これはいけません。

人を気づかう前にまず自分にしてかり気を使いましょう。いつも常に五感を養い、健康に対し食欲ではなく、謙虚さが肝腎。自身が健康でないと周りに元気な♥をおすそ分けできませんよ。

さあ、自然の恵みに感謝して美味しくいただき、運動で上手に代謝して、そしてほんわかゆつくり入浴！

※入浴で、足を伸ばして膝裏ひかた(脛)をやさしく丁寧に洗ってみてください。気持ちがいいですよ。

(東灘区 赤船漢方薬局)

鹿嶋純子 先生