

# 命と心をつなぐ科学 HAB 市民新聞

2013年7月号

第 30 号

ご自由にお持ち下さい



## ❖CONTENTS

高久史磨の健康談義 『運動の効用 2』

漢方事始め 『漢方 一健康への誘い』

季節の味覚と健康談議 『夏は赤色』

みんなの病気体験記 『忍び寄る悪魔』

会津田島祇園祭  
(福島県南会津町)

## 表紙説明 会津田島祇園祭 (福島県南会津町) 開催日：7月22日から24日

会津田島祇園祭は福島県南会津町田島で毎年7月22日～24日に行われる田出宇賀神社の祇園祭と熊野神社の例大祭です。この祭りの起源は古く、約800年以上前の鎌倉時代に遡り、江戸時代の慶長年間に領主長沼盛実公が京都八坂神社に準じた祭礼格礼を取り入れ、現在の会津田島祇園祭の型ができたといわれています。

祭りの奉納行事としては、大屋台運行、七行器行列、屋台歌舞伎などが行われます。

○**大屋台運行**：4つの屋台が町を練り歩き、芸場と呼ばれる場所では屋台の上で子供歌舞伎が上演されます。この引手は青年男子だけに許されており、別名「喧嘩屋台」の異名もあり、漢たちの駆け引きは勇壮果敢で見応えがあります。

○**七行器行列**：7つの「行器」(ほかい)とは、3つの角樽(お神酒)、3つの行器(赤飯)、1つの魚台(鯖)で、袴姿の男性、花嫁姿の女性により捧げ持たれ、神前に献上されます。

○**屋台歌舞伎**：田島祇園祭では、江戸時代末から明治初期にかけて屋台上で子供歌舞伎が上演されていましたが、平成6年に約120年振りに復活し、今は3演目が上演されています。

祭りの最終日には神楽舞が奉納され、1年の無病息災が祈願されます。

日本三大祇園祭の1つにも数えられる会津田島祇園祭を見に、この7月は南会津町に足を運ばれてみてはいかがでしょうか。



大屋台運行



七行器行列



屋台歌舞伎

写真・情報協力：南会津町商工観光課観光交流係

### 無料配布のご案内

HAB 市民新聞は、地域の病院・薬局などにご協力いただき、病院や薬局の待合室などで市民の皆様へ無料でお配りしております。個人様も配布窓口として登録いただき、お知り合いの方々にお配りいただいております。是非とも興味をひかれた記事がございましたら、バックナンバーなどお気軽に事務局までお問い合わせください。

# ほっと 一息 名湯のご紹介

福島県会津若松市東山町 東山温泉

会津若松市の中心地から車で約 10 分ほど走ると、豊かな美しい自然を誇る東山温泉があります。今から 1300 年前、名僧・行基によって発見されたとされる歴史のある温泉で、竹久夢二や与謝野晶子などの墨客にもこよなく愛された湯の街でもあります。

湯川の渓流に沿って 20 数軒の旅館ホテルが立ち並ぶ、情緒あふれる温泉街に東山芸妓の唄や踊りと古き良き日本の文化や歴史を感じられます。この夏、大河ドラマ「八重の桜」の舞台になっている会津若松に足を運んでみてはいかがでしょうか。



□**泉質**：硫酸塩泉（カルシウム・ナトリウム - 硫酸塩・塩化物温泉）

□**主な効能**：リウマチ性疾患・慢性皮膚疾患・創傷・慢性婦人科疾患・更年期障害・動脈硬化症  
高血圧症・痛風及び高尿酸血症

□**アクセス**

会津若松駅から車で約 10 分

磐越自動車道 会津若松 IC から約 15 分

※詳しくは、ご宿泊をご予約の際に宿泊先へ事前にご確認下さい。

## 書籍のご紹介

### 100 歳まで切れない詰まらない タフな血管をつくる！

監修：高沢 謙二  
出版社：マキノ出版  
定価：1400 円（税込）  
発行：2012 年 11 月

「強い血管」をつくれれば健康に長生きできる。血管年齢を若返らせる最新研究を専門家が、そのために必要な「生活習慣」「食品」「体操・マッサージ」を紹介しています。



### 体調管理は天気予報で！！

著：村山 貢司  
出版社：東京堂出版  
定価：1600 円（別税）  
発行：2012 年 7 月

不安定な気候が続く今日この頃、健康管理も難しくなってきました。気象状況や季節によって注意すべき病気や症状を知っておけば、その日のお天気や季節に合わせた健康管理ができそうです。



# 高久史磨の健康談議

## 運動の効用 2

日本医学会 会長  
高久 史磨



運動はまた、うつ病に対しても有効な事が報告されている。運動をすると気分がすっきりすることは誰もが経験する事であるが、アメリカの研究者はマウスを使った実験で、運動によって脳の海馬の部分の神経成長因子（VGF）の遺伝子が活性化される事を発見している。VGFが抗うつ作用を有している事が知られているので、この実験は運動のうつ病に対する有効性を科学的に証明したといえるであろう。もっとも運動ができる位のうつ病ならその程度は軽いともいえよう。この他、閉経期の症状に対する運動の効果も報告されている。運動は閉経期の症状の中の顔面紅潮には余り有効でないが、閉経期の女性の不安やうつ傾向に対しては有効に働くと報告されている。この他バレーボールやバスケットボールの様な負担の強いスポーツは年をとってからおこる骨粗鬆症の予防になるという報告もある。骨粗鬆症は年をとってからおこると考えられているが、実際は25歳頃からすでに始まっており、若い時の運動はその予防に働くという結果である。

さらに最近、脳梗塞後の患者にトレッドミルを使った運動療法を行うと患者の記憶力、思考力、言語能力、判断力が50%増加したと報告されており、運動が脳血流を増加させる事によって脳の機能を亢進させる事に間違いなであろう。

以上の他、運動が高齢者の免疫能力を高める、女性の妊娠の可能性を高める、妊娠中の

運動は早産に対して予防的に働く、運動と血中コレステロール降下剤（スタチン）投与の両方がスタチン単独よりコレステロール降下作用が強いなど、様々な運動の効用が認められている。

運動といえば一番手短なのは歩く事である。一般的には早足で歩く事やジョギングの方が、ゆっくり歩くよりも有用で、早足で歩くと心筋梗塞や脳梗塞の危険性を50%下げのに対して、ゆっくり歩くとその様な効果はないというオランダの研究者の記事が2012年に報告されている。極めてゆっくりしか歩けない人は如何にも弱々しく見える事は事実であり、特定の疾患を有していなくてもその様な人はその後の寿命が短いという報告もある。

2012年の2月に高齢者の歩く速度と握手をした時の手の力の強さによって認知症になるかどうかをある程度予測できるという報告がボストンメディカルセンターの医師達によってなされている。その研究では、平均62歳の2400人の人達を対象にして歩く速度、握力並びに認知力、さらに脳のコンピューター断層撮影（Computed Tomography ; CT）を行ったのち、11年間にわたってその後の経過を追っている。その間34人が認知症（アルツハイマー病を含む）になり、70人が脳梗塞をおこしている。その結果、検査時歩行速度が遅かった人は早く歩く人に比べて1.5倍認知症になる可能性が高く、一方検査時握力が

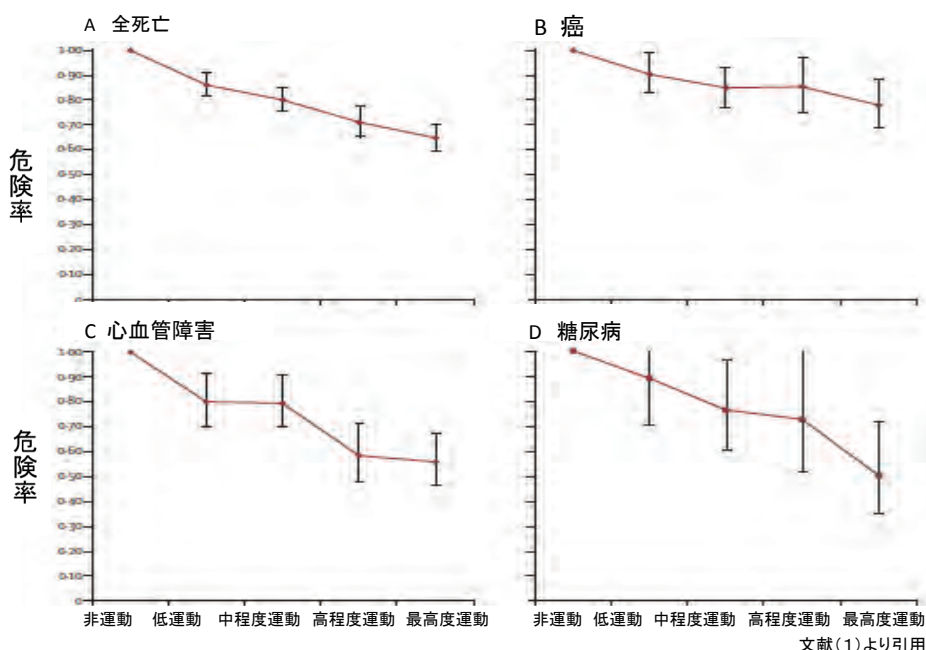
強かった 65 歳以上の人は脳梗塞や脳の一過性梗塞をおこす頻度が握力の低い人より 42% 低い事、しかし 65 歳以下の人達ではこの低下がみられなかったとの事である。同じ研究者達はまた、ゆっくり歩く人は脳の CT 造影によって測定した脳の容量が少ない事、記憶力、言語能力、決断力が低い事、一方握力の強い人は脳の容量が大きい事、思考力、記憶力も良い事も見出し報告している。しかし歩行速度や握力と脳の機能との関連がどの様な機序によっておこってくるのか、或いはもともと病気のあるために歩くのが遅く、握力も低下しているのか、どちらが先行しているのかどうかについては今後の検索の結果を待たなければわからないと述べられている。この様な問題があるにしても歩行速度と握手の強さという簡単な動作を観察、体験する事によって認知症や脳梗塞の発症を予知できるという、この報告はまことに興味深く、同じ現象が中年の人達にもみられるかどうかをさらに広く調べる必要があるであろう。さらに最近になっ

て、若い人でも歩行速度の遅い人は寿命が短いという報告もなされている。

なお、運動は 1 日 15 分、即ち週 90 分位でも寿命の延長につながるという台湾の研究者の報告がある。この報告は 416,175 人という多数の人達を対象として 1996 年から 2008 年にかけて行われ、平均観察期間 8.05 年という長い期間にわたる観察研究の結果である。この研究では 1) 全く運動をしない群、2) 低運動群 (1 日 15 分、週約 90 分歩く)、3) 中程度の運動群 (早足で歩く)、4) 高程度運動群 (ジョギング)、5) 最高度運動群 (早く走る) に分け、各種運動群と非運動群との間の生存率、心血管障害、糖尿病・癌の罹患率をみており、その結果を示したのが図 1 である。一方で長時間テレビを見たりコンピューターをいじっていると心筋梗塞の危険性が増加し、寿命を縮めるという報告もあるのでどの様な形ででもよいから運動を行う事が健康な生活を送るために必要なことは言うまでもないであろう。

図 1

### 運動をしない群と比較した運動群の死亡率の低下

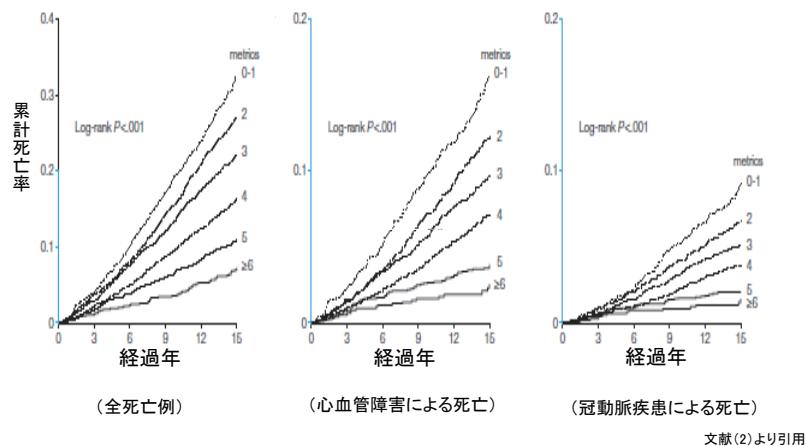


以上、運動の効用について様々な事項をあげたが、その結果をまとめたのが表1である。最後に心血管の健康を推進するために推奨される7つの事項をあげ、その結果を示したデータをご紹介したい。

7つの事項とは1) 禁煙、2) 活発な身体運動の実施、3) 正常血圧、4) 正常血糖値、5) 正常コレステロール値、6) 標準体重、7) 健康食の摂取である。

この中のいくつを維持しているかという事を、44,959人を対象にして15年間追跡した結果を示したのが図2である。①全死亡例 ②心血管障害による死亡 ③冠動脈疾患による死亡例の結果が示されている。なお、上述の7項目の中で身体運動の実施が禁煙について2番目にあげられている事に注目されたい。

**図2 心血管の健康を促進する項目の遵守及び心血管による死亡率**



## 表1 運動の効用

- 糖尿病等 metabolic syndrome に良い。
- 乳癌と大腸癌の予防になる。
- 心血管障害を防ぐ。
- 脳の能力を高める。
- Alzheimer 病を防ぐ。
- 抗うつ作用を有している。
- 閉経期の症状を軽減。
- 高齢者の免疫能力を高める。
- 関節炎や転倒・骨折を防ぐ
- 妊娠の可能性を高める

### <参考文献>

- 1) Wen, C.P., Wai, J.P.M., Tsai, M.K. et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* 378:1244-1253, 2011.
- 2) Yang Q, Cogswell, ME, Flanders, WD, et al: Trends in cardiovascular health metrics and associations with all-cause and CVD mortality among US adults. *JAMA* 307:1273 ~ 1283, 2012

次号（第31号・2013年10月発行）に続く

### たかく ふみまろ 高久 史磨先生 <医学博士>

市民新聞 29号から連載を頂いております高久先生は、東京都の御出身で東京大学医学部で卒業後、シカゴ大学で留学などを経て、自治医科大学内科教授にご就任されました。その後、東京大学医学部第三内科教授、国立病院医療センター病院長、国立国際医療センター初代総長、自治医科大学学長を歴任されました。現在は日本医学会会長をされています。内科学特に血液学がご専門で、様々な業績をあげられました。2012年には瑞宝大綬章を受章されています。

著書：総合医の時代（社会保険出版社，2011）、家庭医学大全科（法研，2010）  
他監修・著書多数



## 第 23 回 HAB 研究機構市民公開シンポジウムのお知らせ

### 認知症治療の最前線

#### ー特にアルツハイマー病について (仮題)

日 時：2013 年 10 月

会 場：慶應義塾大学芝共立キャンパス 記念講堂

演 者：朝田 隆先生 (筑波大学医学医療系臨床医学域精神医学)  
他交渉中

認知症、特にアルツハイマー型認知症（以下アルツハイマー病）に関係する記事やニュースを目にしない日はありません。厚生労働省のホームページを見ますと、2010 年時点で 200 万人程度といわれた認知症患者の数ですが、今後高齢者人口の急増とともに認知症患者数も増加し、2020 年には 325 万人まで増加するとされていて、大きな社会問題となることが予想されています。(http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/data.html)

初期のアルツハイマー病は、加齢による「物忘れ」との判別がつきにくい病気です。しかし、症状から単なる「物忘れ」と自己判断して治療を受けないでいるとアルツハイマー病の場合、進行して脳が変性していきますので早期発見・早期治療がとても重要となってきます。

アルツハイマー病患者はだんだんと日常生活にも支障をきたすようになり、家族にとって介護が大きな負担となっていきます。アルツハイマー病についての原因や症状など、基本的な知識が分かっていないと、患者本人、さらには介護をする周囲の人々にも余計なストレスがかかることになりかねません。アルツハイマー病について正しい知識を身に付け、病気と向かい合うことが重要となります。

ところでアルツハイマー病の治療薬の開発はどこまで進んでいるのでしょうか。

昨年 7 月には、米国製薬会社のファイザー社が治験薬の臨床試験中に有効な結果が得られなかったため、開発を中止するという報道がありました。また今年の 6 月にも米国製薬会社のイーライリリー社が臨床試験中に患者の肝障害が発見され、開発を断念したという報道が続きました。いずれもグローバルな会社からの中止の発表でしたので、新薬を待つ患者、家族にとって大きな悲報となりました。薬の効果が少ない??副作用が強い??アルツハイマー病の治療薬の開発はなかなか手ごわそうです。

本シンポジウムでは、アルツハイマー病の診断から治療、予防まで最先端で治療と開発に携わられている先生からご講演をいただく予定です。詳細は 8 月末頃よりご案内致します。

### HAB 市民会員の募集

HAB 研究機構では市民会員を随時募集しております。お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。ご案内をお送りさせていただきます。

年会費：1,000 円

特 典：HAB 研究機構発行物のご送付

会 期：4 月から翌年 3 月まで

市民公開シンポジウムの案内送付など

※今年度（第 8 期）は、2013 年 4 月から 2014 年 3 月までとなります。

# 漢方事始め

## 第30回 「漢方一健康への誘い」

千葉大学 環境健康フィールド科学センター  
池上 文雄



29回に渡って漢方について概論から各論を述べてきましたが、今回はまとめとしてわが国の医療における漢方についてその原点に戻って考えてみましょう。

まず、漢方はわが国で成立した伝統医学です。漢方というとすぐ中国医学を連想しがちですが、現在わが国で行われている漢方医学は、直輸入の中国医学ではありません。はるか昔から日本にも固有の民間療法はありましたが、そこへ朝鮮半島を経てすぐれた大陸の医学が仏教や文化とともに輸入されると、日本人は特有の英知と器用さを働かせて、ほぼ1500年の歳月の間に中国医学を日本化しました。多くの先哲は日本人に適する漢方療法を完成し、漢方医学は中国式のものから日本式のものへと変化を遂げて現在に至っているのです。これが今日継承されている漢方です。正しく表現すれば、漢方は中国医学に基づいて日本で成立した伝統医学ということになります。わが国の先哲は、数千年に渡る中国の歴史の中で生まれ育った中国医学のすべてを吸収し、日本人の体質に合った漢方治療法を確立しただけでなく、日本独自の漢方処方、すなわち本朝経験方も創製しています（本誌第24号参照）。

時が流れて明治維新を迎えると、わが国は新興国家として近代文明を取り入れるために、日本の医学の指針を西洋医学、特にドイツ医学に向け、医学制度もその線に沿って制定しました。そのため、今までの主流であった中

国系医学は、「蘭方」と呼ぶ西洋医学にその地位を譲り、「漢方」という新しい呼び名が与えられたのです。そして医家は漢方医、使用する処方漢方薬という、一連の新語が生まれたのです。

このように、「漢方」という名称はわが国独自のもので、明治以降に用いられるようになった言葉です。「漢」の文字を用いたのは、中国の漢時代（紀元前200～紀元後220）は、中国文化が最高に花開いた時代で、中国系医学も高い水準に達したものと考えられたことから、漢字とか漢文といったように、わが国では漢を以て中国を代表する名称としたのです。日本に伝えられた中国系医学は多種多様で、しんきゅう あんま鍼灸、按摩、ヨガ、養生などがあり、インドや朝鮮の美術も含まれますので、「漢方医学」を広く「東洋医学」と呼ぶこともあります。

漢方は人間尊重の医学です。漢方ではいついかなる場合でも、病める個人全体を意識して治療を進めます。漢方は「個の医学」といわれ、現代医学のように細かく専門分科するのではなく、あくまでも病める個人の苦痛を、体表面に現れた身体の危機の警告として受け止めます。隠れている身体全体の失調を正しい方向に戻し、自然治癒力を十分に引き出し、健康を回復させるための手段を講じるのです。例えば、眼が悪くとも腹力の強弱を伺い、鼻が悪くとも脈の緊張状態を確かめて、患者さんの個人の体質と病状の強弱を知って症候に



適応する処方を決めます。漢方では、もちろん眼や鼻の状態は見聞しますが、その薬方はその症状にかかわることなく決定し、全身治療を行うこととなります。このように、一人の人間を診る漢方医学では、あくまで術者は患者の人間性を尊重し、患者は医者<sup>の</sup>の医術を信頼し、互いに生命の尊厳を意識しつつ治療に向かうのです。対人関係の中での思い遣り、慈しみを説く儒学の教えにほかなりません。当に「医は仁術」です。

中国医学の基礎となる考え方（<sup>こうていだいけい</sup>黄帝内経）に、古代中国独特の素朴な自然哲学から生まれた「陰陽五行説」があります。自然に親しみ、生の喜びを意識している人をまったく病的症状のない健康人と位置付け、人間の体、生活のリズムは、天体の運行に合わせて絶えずあらゆるものが巡り巡って健康を保っていると考えます。そして、中国医学ではあらゆる自然物にはそれぞれ固有の薬効があると考えていました（<sup>しんのうほんぞうきょう</sup>神農本草経）。色や形の相似から薬効を想像し、実際に効果のあるものはすべて薬として用いました。例えば、朝鮮人参の根は人形<sup>ひとがた</sup>を連想させるから不老長寿に良いとか、芍薬の根は筋肉のようだから引きつりや痛み<sup>いたみ</sup>に用いれば良い、などです。このようにして簡単に入手できる植物や動物、鉱物を様々に組み合わせて人体に使ってみるにより、次第に最も有効な漢方処方が開発されたものと考えられます（<sup>しょうかんろん きんきょうりやく</sup>傷寒論・金匱要略）。直接人体に試みた長年月に渡る経験の集積が漢方処方として淘汰されてきたに違いありません。

わが国で用いられているドクダミ（毒溜）やゲンノショウコ（現之証拠）などもこのような経験から見つけられた薬草ですが、限られた効果しかなく、医薬品として飛躍できませんでした。これらは「民間薬」と呼ばれる

もので、正しくは漢方薬の範疇には入りません。漢方薬も元々は民間薬であったと思われませんが、一種類の薬草では効果が不十分なのでこれらを適当に配合することになり、十分な効果を得るためにはどのような条件が必要かを探り求めて、中国料理法も応用しながら、用いる法則が確立してきたのです。漢方薬として煎じて飲まれるものは、数種の薬草を配合した「複合生薬の粗抽出液」ともいえるものですが、その煎じ方や使用方法は中国料理法と関連付けて考案され、数千年の間に、東洋の英知が集約され結晶してできたものと言えます。漢方薬には、このような煎じ薬としての内服剤の他に外用剤としての軟膏剤などもあり、使用目的に応じて多くの経験に基づき構築されて現在に至っています。

こうしてみると、日常食用に供される材料も、漢方薬と関係が深いことがわかります。漢方は「薬食同源」あるいは「医食同源」と呼ばれる所以です。例えば、私たちの主食である玄米は粳米<sup>こうべい</sup>と呼ばれ、胃の働きや体液を補う作用があります。小麦は小麦<sup>しょうぼうく</sup>といひ神経の興奮を鎮め、アズキは赤小豆<sup>しやくしょうず</sup>で解毒利尿作用があり、ショウガは生姜<sup>しょうきょう</sup>でむかつきや吐き気、シャククリを止める、等々で、その作用が勘案されてそれぞれの漢方処方に配合されているのです。

漢方は、診断即治療（漢方の診断名は用いる処方名で指示する）あるいは方証相対（<sup>ほうしょうそうたい</sup>漢方処方と病人の呈する症候を整理した診断名は表裏一体のもの）と表現されますが、二千年前に完成した漢方処方が、今でも指示されたと同じ適応条件であればそのまま用いても実によく効くことは、先人たちの想像を絶する人体実験と英知の賜物といっても過言ではないと思います。

漢方は自然科学的であり、伝統的な医学です。人間性を尊重し、生命の尊厳を踏まえ、自然哲学のもとに構成されている漢方は、健康を常に意識しています。漢方の考え方がともすれば現代科学の常識とかけ離れているかのように見られるのは、漢方はもとより東洋思想の特色が、自然に従うという根本概論を持しているからです。

わが国の漢方医学、とりわけ漢方は、西洋医学主体の土壌の中で、今日では医療現場において西洋医学と相互補完的役割を担って私たちの健康に大きく寄与しています。人類の遺産である伝統医学・漢方を守り育てていくのも私たち一人一人が健康で快適な毎日を通

ごしたいと願う気持ちに他ならないと考えます。

最後に、漢方の原典には、「どんな病気でも、治るときは少陽病期に戻る」と書いてあります。少陽病とは、胃や肝臓、脾臓、肺臓などの胸郭部内に宿るものであり、呼吸や食事がいかに大切であるかを暗示しています。病気は医者が治してくれるもの、薬を飲めば治るものと他力本願で、自覚や努力を怠ってでは健康を保てません。私たちは、自らの生命を救うのは自分自身であることを認識し、東洋の英知を良く理解し、健康への誘いに応じましょう。

次回からは「身近な薬草と健康」シリーズを開始します。

本稿では、今まで紹介した漢方薬に用いられる生薬の中、紙面の関係で述べられなかった身近な構成生薬の茵陳蒿、牛蒡子、浜防風および紫根について解説します。

## 茵陳蒿 (インチンコウ)

カワラヨモギ (キク科) の頭花です。河原や砂地に自生する多年草で、精油やクロモンなどを含み、緑黄色で香りの強いものが良品です。消炎、利胆、解熱、利尿作用があり、漢方では主として黄疸の



茵陳蒿 (Artemisiae Capillaris Flos)



カワラヨモギと茵陳蒿

治療や肝臓、胆のうの症状改善に用い、茵陳蒿湯、茵陳五苓散に配合されます。また歯周病や結膜炎の治療に適応される甘露飲かんろういんに配合されるほか、民間薬として蕁麻疹の治療に用いられます。

いけがみ ふみお

池上文雄先生 <薬学博士>

市民新聞第1号から連載を頂いております池上文雄先生は、福島県のご出身で、専門の薬用植物学や漢方医薬学の知識を生かした薬学と農学の融合を目指し、「資源植物を通して生命を考える」「地球は大きな薬箱」をモットーに健康機能植物学や健康科学に関する教育と研究に取り組んでいらっしゃいます。また、NHK文化センター柏・千葉教室で「漢方と身近な薬草」などの講師をされています。2013年3月に千葉大学環境健康フィールド科学センターを定年退職されましたが、引き続き同センターでグランドフェローとしてご活躍されています。

## 牛蒡子 (ゴボウシ)

ゴボウ (キク科) の果実です。よく熟した新しいものが良く、リグナンやステロールなどを含み、少し不快な味がします。発汗、利尿、抗腫瘍作用があり、漢方では解熱、消炎、排膿を目標に扁桃腺や皮膚

の炎症に用い、柴胡清肝湯、消風散しょうふうさんに配合されます。わが国では根を食用としていますが、他の国ではあまり食用としては用いられず、中国でも食用ではなく薬用にのみ用いられています。



ゴボウと牛蒡子

## 浜防風 (ハマボウフウ)

ハマボウフウ (セリ科) の根および根茎です。東アジア海岸砂地に自生する多年草で、フラノクマリン類を含み、漢方では発汗、解熱、鎮痛、鎮痙を目標に皮膚の乾燥や乾いた咳に用います。十味敗毒湯、

防風通聖散、荊芥連翹湯などに配合されます。中国の防風の代用品として用います。新鮮な葉は八百屋で日本料理の高級野菜の「防風」として売られているため、八百屋防風とも呼ばれています。



ハマボウフウと浜防風

## 紫根 (シコン)

ムラサキ (ムラサキ科) の根です。東アジア温帯に自生する多年草で、紫色色素としてのナフトキノン類のシコニンなどを含み、創傷治癒促進作用、殺菌作用および抗腫瘍作用があり、漢方では腫瘍、

火傷、凍傷、湿疹、水疱、痔疾などに軟膏として外用し、また消炎、解熱、解毒を目標に内服されます。江戸末期の外科医華岡青洲が考案した紫雲膏に配合されています。



ムラサキと紫根

# 季節の味覚と健康談議

## 第16回 夏は赤色

HAB 研究機構 理事  
岡 希太郎



都会に住んでいると食べものの季節感がなくなったことに気づきます。その証拠に、スーパーの生鮮食品売り場へ行くと、赤いトマトが1年中置いてあるのです。それでも敢えて季節探しをしてみれば、ありました。西瓜です。トマトは皮も実も赤いのに、西瓜は中だけ色づいています。両方ともリコペンの色だと聞いてびっくりです（西瓜については2010年第18号を見てください）。



筆者の年でトマトの会社と言えば、カゴメかデルモンテですが、今はもっと色んな会社がありそうです。まあそれはそうとして国民1人あたりの年間トマト消費量を見てみますと、断凸はギリシャの94.3kg。凄いですねえ。イタリアとスペインが多いと思ったのですが、両国ともギリシャの半分程度でした。日本はと言いますと、たったの9.0kgですから、もっと食べてもよさそうな気がしてきました。暑い季節に冷やしたトマトの丸かじり。原稿書き終わったら食べてみようと思います。

さて経済談議はこのぐらいにして健康のお話です。数年前にTVと新聞がトマトの赤色素リコペンについて報道しました。抗酸化作用が強い健康成分だそうです。例によってその翌日、町のジュース売場からトマトジュースが消えてしまったのです。可哀そうにトマトの赤い実は売れ残っていました。原因を聞いてみますと、「リコペンは丸ごとよりもジュースに多い」と報道されたせいでした。

ところで、昔のトマトジュースは塩味が利いていたので、今で言う熱中症の予防には良かったのかも知れません。ですが塩分は高血圧のもとであるとのことで、ついに減塩したトマトジュースに切り替えられたのだそうです。でも皆さんご注意ください。NHK天気予報でも予報士の方が言ってますよ。「水分は十分にとって下さい。汗をかく日には塩分もとるようにしましょう」ですからね。

さて、赤色は他にもあります。何と言っても唐辛子です。真っ赤な色はカロテン類の色で、唐辛子カロテンとでも言いましょうか、色んなカロテン類が混ざって真赤になっているのです。でも赤は辛味とは無関係です。唐辛子の激辛成分はカプサイシンで、色は特にありません。唐辛子の真赤な外皮は大して辛くないのです。その代り黄色い種は激辛ですから、一気に食べたら辛いというより痛くて熱くてもう大変なことになってしまいます。でも夏の暑さに負けないためにはこのカプサイシンの激辛が本当に効くのです。それでも痔主の方は要注意ですよ。



さて次は肉類の赤です。鉄欠乏性で貧血気味の方、週に数回はお肉を食べましょう。それも赤身がいいですよ。赤身魚も鉄分いっぱいです。何故肉は赤いのかと言いますと、鉄を含んだ真っ赤な血には、酸素を運ぶヘモグロビンが入っています。これとよく似て酸素を運ぶミオグロビンが、筋肉のなかにあるのです。ヘモは血液、ミオとは筋肉のことなのです。

肉は苦手でも魚は好きという人も大勢います。特に年を取りますと、最近肉より魚が好きになったという人もいます。赤身の魚と言えばマグロです。日本では脂の乗ったトロが好きという人が多いので、お寿司屋さんへ行くと高値が怖くてトロの注文を控えるほどです。では栄養価はどちらがよいかと言えば、トロは不飽和脂肪酸、赤身は鉄です。だから両方食べるのが一番よいということなのです。

余談ですが、サントリーのDHA・EPA コマーシャルでは、「1日1gのDHA・EPAを食べるには、マグロの赤身なら9人前必要」と言っ

ているのですが、トロなら1人前で済むでしょうか？

さて皆さん、赤色食品はまだまだあります。皮だけ赤い果物とか野菜とか、見つけてみれば次々に出てきますよ。赤は夏を元気に乗り切る色ですから、夏の食材選びでは真っ先に赤色を選びましょう。赤を選んだら、次は五味五色も忘れてはいけません。何故かと言いますと、食べものの味と色は栄養と関係しているからです。

今日は色だけにしておきますが、五色とは、赤、緑、黄、黒、白のことです。赤、緑、黄の野菜や果実は直ぐに思いつくでしょう。白い食べものも結構たくさんありそうです。でも黒い食べものとなりますと、さあどうでしょう。ちょっと考えてしまいます。黒ゴマ、黒豆、ヒジキ、イカ墨、黒酢、黒砂糖、トリュフ……それでも何か1つだけ忘れていませんか？そうです、深煎りのコーヒーです。赤い食べものを食べた後に、氷で冷やした黒いコーヒーが清々しい季節に誘ってくれます。

おかきたろう  
岡 希太郎 先生 <薬学博士>

市民新聞第7～14号では「珈琲」について、第15号からは「季節の味覚と健康談義」と題して連載を頂いております。岡希太郎先生は東京都のご出身で東京薬科大学卒業後、スタンフォード大学医学部に留学。現在は東京薬科大学名誉教授。HAB研究機構の広報担当理事として発行物の監修をして頂いております。「珈琲一杯の薬理学」、「医食同源のすすめ」など数多くの書籍を執筆されています。また日本各地でコーヒー談義をされていますので、お近くで開催される際には是非ご参加ください。岡先生の珈琲ブログです：[http://d.hatena.ne.jp/coffees\\_for\\_healthy\\_life/](http://d.hatena.ne.jp/coffees_for_healthy_life/)

# みんなの病気体験記

「みんなの病気体験記」では、実際に病気を経験し病気と闘った方からの体験談を投稿して頂いています。この体験記は同様の病気と闘われている方を勇気づけ、また日頃健康な方には病気を知ること、予防につながるものとなるのではないのでしょうか。この記事をご覧の皆様にも、ぜひ体験談をご投稿頂き、みんなで病気と闘っていきましょう。



## 忍び寄る悪魔

◇ C型肝炎罹病よりの50年間◇

関谷 三彦

### ■ 粗食で育った幼少時代

(虚弱体質への引き金)

大正時代も終わり、昭和の年号が始まった昭和5年、陸の孤島と言われた紀伊半島の屋根「果無山脈」の中腹、「天誅組」で名を馳せた熊野・十津川郷土の故里・「十津川」が県境を越え「熊野川」と河川名が変わったばかりの僻地で教育者である両親の三男として呱呱の声をあげた。当時、村(町)の名士といえど『村長』『寺の和尚』『学校の校長』と相場が決まっており、高額納税者の表札を受けた者以外としては、比較的恵まれた環境にあったものの、朝は地元独特の「朝粥」と一汁二菜程度の粗食生活であり昼夜の食膳に母親は相当苦労したものである。菓子・ドリンク・等は盆、正月、村祭りの時のみ買うことが許される程度で、普通の日々は、当時・養蚕の盛んで至るところに植えている桑畑に立ち入り、口中紫色にして「桑の実」を食べ、山に入り木に登り「山桃の実」をつまみ食いし、松明で「蜂の巣」をいぶして蜂を追い出しその「サナギ」や「蜂蜜」を食べたりしたものであるが今にして思えばよくぞ栄養失調にならなかったものだと思っております。そのような変則的な食生活の為か、兄弟揃って胃下垂や消化器系、呼吸気系の虚弱体質で、いずれも成人後の諸病に苦しめられる遠因になったと推測される。

戦中、戦後の非常時・動乱期は一人小生のみならず、全国民が共に「負」の要素を背負っ

てきた時代で、それぞれ生きるために必死になって毎日を過ごした時代で一個人の苦勞など特筆すべきでないので省略しますが、戦後の復興期に「ソニー」〈当時は東通工〉と同じ時期にスタートしたトランジスターラジオの輸出メーカーを営し〈メイド、イン、オキュバイド、ジャパン〉の肩身の狭い製造国名に加えて粗悪な材料や、輸出検査難関突破に不眠不休、徹夜の連続で身体の酷使と胃まで痛む程のストレスでの長い生活が基礎体力の維持や抵抗力を弱めていったと思う。

### ■ 前後3回の手術とC型肝炎罹病

#### ☆第1回の手術(28歳)

20歳前後より、胃下垂、胃痛に悩まされ、色々な売薬を購入、服用したり、医療機関での検査でも一向に好転せず業務もままならず、痛みで胃も腸も切り取ってしまいたい程の苦痛が続き最終的に「十二指腸潰瘍」との決定をされた為、自ら進んで手術を希望し施術を受けたが、局所麻酔(腰椎)で手術の進行中麻酔が切れ、大声を出し暴れた為急遽全身麻酔に切り替えられた苦しい思い出もあり、今以て忘れ得ませんが、その時は輸血が行われず、術後の出血もなく血清肝炎の心配がなかったことが安心した通院治療中の拠り所となった。

#### ☆第2回目手術(30歳)

兄が経営する音響関係製造工場の補修工事を応援し補強作業中、腹部強打で前回の手術縫合部(癒着部)より突然大量の吐血があり、

救急車の手配もつかないまま、自衛隊の協力車両で地元の病院に搬送され、即刻手術となったが出血多量のため輸血を実施された。何回目かの輸血で選定違いか、開始間もなく首周りにピリピリ感電の感が起こり、忽ち全身痙攣と呼吸困難に陥り、医師の緊急処置でかろうじて危機を脱した後、十分な入院治療は行わず自宅静養に移った。外来通院中は血清肝炎による陽性の判断は為されないものの、何時までも拭いきれない「だるさ」「倦怠感」「遅々」として進まぬ回復への苛立ち「生活への不安」など家族をも巻き込んだ不遇の時を過ごしました。

### ☆第3回目の手術〈C型肝炎罹病〉(34歳)

2回目の手術後、製造業より撤退し、或る販売会社の役員として勤務しておりましたが、バブルが始まった頃で東京オリンピック、大阪万博、等を含め高度成長に伴う大手企業から零細企業まで各業種が林立し鎬を削り猛烈な産業競争の渦中、トップより末端まで、日夜の関係なく商品開発や販路拡張、業績向上の追求に寝食も忘れて働いたもので、私も管理職としてご多分に漏れず家庭をも省みる余裕もなく仕事に没頭しましたが、製品の売り込み競争、ライバル会社との競り合い、資金繰り、会社運営維持、等々ストレスで胃もキリキリ痛む毎日であった。前2回の「オペ」による癒着面の異状に危惧の念を抱いておりましたが休息するなどとはとても考えも及ばず、業務に東奔西走しておりましたところ、都内取引先での商談が終わり出た路上で突然大量吐血があり、錦糸町付近の病院に搬送されましたが、依然出血が止まらず取り敢えず輸血を継続して状況判断をすることとなった。

当時は、「汚れた血」「売血」は比較的危険視されることなく使用されているものの、血液による二次的被害もマスコミに取り上げられつつあり、院長先生も慎重になったとも感ぜられたが、同級生で中央区のある病院の副

院長であり、外科部長でもある友人が多忙中、寸暇を惜しんで来院され、院長と長い時間打ち合わせをしておりました後、病室に来て「関谷よ、この俣ではダメだから覚悟して切れよ!!」と言われ、私も「お前が言うのであれば仕方がない。判った!」と言って手術室に入りました。今思えば、友情の有り難さと共に、今は主治医の判断で決定されるものを、ある意味で何ともんびりした時代だったと思っております。面会謝絶とタール便の病室で輸血を続け、待ちに待った「ガス」が出たのは約2週間後だったと記憶している。

主治医の病状説明として、「術後2週間に1回程度の血液検査(陽性反応確認)を数回行い最終検査までC型肝炎感染の症状が出なければ、一応血清肝炎の恐れはない。」との解説を受け、毎回の検査ではひたすら神に念ずる気持ちでその結果を待ったものであります。

毎回検査を重さねるも「陰性」の知らせを受け、病床でも次第に明るい気分になりつつあった最終回に臨み、「これで陽性反応が出なければ大丈夫です。」との医師の言葉に『後1回で病魔より解放されるのだ。』との期待で待った結果が「陽性」「血清肝炎」の無情な宣告であった。発病直後・早期のインターフェロン療法が効果的の予備知識もあり主治医にその実施を希望するも、何らかの問題があった為かその処置が為されないまま徒らに時間が経過しC型肝炎の病状が決定してしまったのは返すがへす残念である。

### ☆50年の身体の闘病を越える精神的苦悩

手術後50年、痛みなどの自覚症状がない為、病状進行の度合いが判らず常に頭の一部にこびり付き、離れないのは「無言の脅迫」でGOP-GPTの数値の変化、眼球や皮膚の黄ばみ、不健康なドス黒い顔色、身体のだるさ、などで妄想に悩み、身体の不調に神経を使い、次第に進行しているかもしれない血清肝炎(C型肝炎)・急性肝炎・慢性肝炎・肝硬変・

肝臓ガンへの「じり・じり」と迫ってくるかもしれない、症状推移への不安等は霧の中に身を置き、先の見えない絶え間のない苛立ちでもありました。

感染防止のため、家族との食器や食事も分離され、検査・処置時の医院ではC型肝炎患者である為に注射器を含む治療器具の特別消毒費用を別途請求された事もあり、「この器具を後で使用した患者さんに感染等の影響が出ないだろうか。」の気遣いも頭からはなれることはなかった。

使い捨ての器具が使用される現在の患者さんは安全の面で恵まれていることを痛感します。「よい」と言われた事はなんでも行い、漢方は勿論、断食、座禅、気功、歩行、菜食膳、腹式呼吸法、治療器、サプリメントなど何れも満足できるものは見い出せず失望を繰り返すのみであった。一番困ったことは、〇〇さんの紹介とかで突然予告もなく来訪した宗教家（信者）が延々と「ご先祖様の供養が足りない。」とか「貴方に業がついている。」とかで座りこまれ術後の痛みに耐えながらも、知人の名を言っている為、無下に追い返す事もできず大変な迷惑も随分と被ったものであります。以来83歳の今日まで、肝炎について精神的負担の解消や、晴れやかな心境になったことは、ついでに現在まで訪れることはありませんが希望を捨てることなく何時かは暗いトンネルを抜けることを願い毎日を過ごしております。

## ■ 拙文の結び

長い病歴の中で信念を持って申し上げることは

### ◎精神的に強くあるべきこと。

気迫に勝れば幸運の女神に微笑まれ、気力に欠ければ運氣も去る。

すべてを前向きな姿勢と、自分の病状を自分な

りに徹底的に研究し（医学書、体験談、経験者のアドバイス）無知による妄想に陥らないこと。

### ◎自分の疑問点には積極的にその解明に務めること。

医療に従事しておられる先生方は、長年の経験と実績にてご自身の診療方針を確立され医療業務に携わっておられますが、判断の方向が患者全員のものに合致するとは考えられません。十分納得できない時は別の成果を判断される医師に受診されることにより新しい治療の方向付けが見出せるかも知れません。勇気を持って・・・。

### ☆私事ですが…

肝炎の現状を確認したく、病名が慢性肝炎なのか、肝硬変の状態であるのか、肝臓がんへ移行の心配の有無についてその判断を仰いだところ

A 医師は高齢者（83歳）では病状の進行が顕著でなく「慢性肝炎」も「肝硬変」も症状として大きな差は見られないとの回答があった。患者に不安感を持たせない配慮はあったと思いつつ、現在の病名が何であるかの説明がないことに、かえって焦慮感に煽られた。

念の為、他院の

B 医師に同じく診断を仰いだところ、直ちに必要な検査部門に予約を入れ、検査に入り通常の診察時間では詳しい説明には不十分として、診察時間最終受診者として待機の後、出来上がったデータ類を前に20分以上、真剣に膝を交え本日の結果と今後の診察方法をプランニングされ治療への意欲と精神的救いも受けた。

※病に苦しむものは、自分の病気に的確に対処してくれる医師と出会う努力をする事も病状改善への取るべき方法ではないかと判断いたします。

## ■ 結文

拙い病歴の告白と体験が何らかのヒントになり、お役に立てれば幸いです。



# 市民公開シンポジウムの報告

## C型肝炎 —治療の現状と展望

2013年5月18日（土曜日）  
昭和大学 上條講堂



5月18日（土曜日）に、昭和大学上條講堂に於いて「C型肝炎—治療の現状と展望」と題して第22回市民公開シンポジウムを開催いたしました。C型肝炎はC型肝炎ウイルス（HCV）の感染により起こる肝臓の病気で、現在日本では約150万～200万人のHCV感染者がいると考えられています。慢性肝炎、肝硬変、肝がん患者の75%がHCV感染者であり、年間3万人が肝がんにより亡くなっているといわれています。

第1席は、新百合ヶ丘総合病院消化器・肝臓病研究所の井廻道夫先生から、「肝臓病を克服する」という主題で、わが国の肝臓病の現状と最新の治療法に関してご講演をいただきました。急性肝炎は劇症肝炎に、そして慢性肝炎は肝硬変、そして肝がんへ進行するということで、早期に適切な治療をうけることが重要とのことでした。治療薬も分子標的薬の誕生で、肝炎ウイルスの増殖を抑えられるようになり、さらに昨今はより副作用の少ない薬が開発されているということでした。このように大きく進歩した肝炎治療の現状を分かりやすくご紹介いただきましたが、最近ではウイルス以外が原因となる、アルコール依存性肝炎や非アルコール依存性肝炎（NASH）の患者数がそれぞれ増加して問題となっているとのことでした。これらは他の生活習慣病と同様、生活習慣の改善が求められるということでした。

次に、関西労災病院院長の林 紀夫先生からは、「C型肝炎の最新の治療」という主題でご講演を頂きました。C型肝炎の治療はペグインターフェロンとリバビリンの併用療法が標準的におこなわれてきたそうですが、副作用

の問題と薬が効きにくいタイプ（1型高ウイルス量）の患者のために新しい治療薬の創出が求められていたそうです。そして、昨今の分子標的薬の誕生が肝炎治療薬の分野にも広がり、C型肝炎ウイルスの阻害剤が次々に開発され、現在、より副作用の少ない第二世代の分子標的薬が臨床研究されているということでした。林先生は実際に複数の新薬の臨床試験に携わっていて、いままで効果が見られなかった難治例も、著効率100%を目指せる時代が来ているとのことでした。

戦後、予防注射の注射針は使い回しされていました。このことによって肝炎ウイルスは人から人へ感染していったと考えられています。万が一感染が分かっても適切な治療が出来る時代になったので、現在65歳以上の方は、症状が無くても一度肝炎ウイルスのキャリアであるか否かを調べて下さいとのことでした。

今回の市民シンポジウムで、肝臓病、主に肝炎の新しい治療法そして効果の高い分子標的薬の開発の現状がご理解いただけたこととも思います。ご参加いただきました皆様に心より御礼申し上げます。





## 東北便り

第 24 号にて「東日本大震災について」をご寄稿頂きました岩手県大船渡市にお住いの高木様から近況をお知らせ頂きました。被災地の皆様に本当の笑顔が戻るまで、引き続き応援していきたいと思っております。

大船渡市の高木久子さまから 6 か月ぶりに「東北便り」を頂くことができました。高木さまは昨年暮れに大病を患われましたが、無事退院され、リハビリも進んでいるということで、今回「東北便り」をお送り頂きまして事務局一同安堵いたしております。

本号は、また被災地の復興の様子とともに、高木さまの近況もご報告頂きました。



### BRT (バスラビットトランジェット)

今まで線路だった所を専用道路にして走っています。JR 大船渡線終着駅だった盛<sup>さかりえき</sup>駅から大船渡まで、今年の夏までにはとなり町の小友町まで出来る予定、そこから気仙沼までは従来の一般道路を走行しています。盛～気仙沼までは 800 円と格安です。バスに描かれているキャラクターは大船渡市の『おおふなトン』、気仙沼市の『ホヤぼうや』です。元気になった私が紹介しております。



### 大船渡を代表する銘菓「かもめの玉子」の本社

幸いにも工場は高台にあり被災を免れました。

当時工場にあった 25 万個のかもめの玉子をすべて避難所に配り、被災した市民の皆さんの飢えをしのいで下さいました。利益を度外視したまさに人助けの精神に感謝感激です。先日もテレビで報道され、全国お土産ランキングでも堂々 20 位という大船渡の誇る美味しいお菓子です。



### 大船渡商工会議所

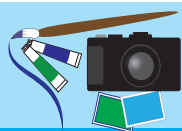
3 階建ての建物は全て被災、3 月 24 日からテント住まいをしながら専務理事以下職員 26 名の方が、ガソリンが手に入らない所を我々中小企業の会社の為に奔走して下さいました。ようやく新会館が出来て 6 月 17 日から業務をスタートしています。



### 新しい大船渡魚市場

平成 26 年 3 月に出来上がる予定です。

鉄筋 4 階建て、1 階は水揚げ、2 階事務所、3 階～4 階が展示・多目的ホールとなっていて、見学・交流施設が出来上がります。ぜひ皆さんお出かけ下さいませ！！

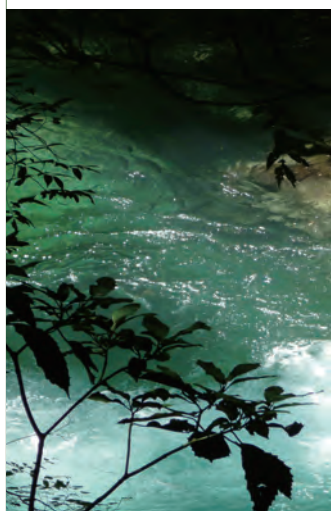


## 読者のこえ

『読者のこえ』では、皆様から頂きました写真イラスト、川柳などを掲載しております。

**A B 政権** ウルトラCだす **D フレ対策**  
**若作り** 身心一致は **至難技**  
**便利さに** 人情失う **世の中に**  
**凝る物が** 肩以外には **何も無い**

塚本様



### 東京スカイツリーに行った後は…。(隅田水族館、プラネタリウム)

久しぶりに上京して、孫と出かけることになり、一緒に楽しめる場所は？と考えて、東京スカイツリーに行くことにしました。

東京スカイツリーにのぼった後は、買い物や食事して帰るだけのようになりますが、東京スカイツリーの下には隅田水族館があります。東京スカイツリーの混雑から逃れ、少し涼んでのんびりするのにはちょうどいい場所です。

隅田水族館は大きい水族館ではありませんが、展示の仕方が工夫されています。入ってすぐに大きいアクアリウムの水槽が迎えてくれるのですが、目を休めてくれるとともに、涼しさを感じさせてくれます。そしてクラゲの水槽も涼しげできれいでした。ペンギンのプール型水槽は、いろいろな角度から眺められ、飛ぶように泳ぐペンギンを身近に感じられます。写真は4つのスクエア型水槽の一つに展示されているチンアナゴです。スクエア型水槽は360度全方向から鑑賞できるようになっています。

東京スカイツリータウンには他にユニカミノルタのプラネタリウム「天空」があります。星の説明だけでなく、テーマに沿って映像と音楽を合わせるプラネタリウムなので、星にあまり興味のない人でも見やすいと思います。この日は銀河鉄道でした。(水無月様)



### 投稿のお願い

皆様のご質問やご意見、写真、イラスト、川柳、体験記などを事務局までご投稿下さい。

送付の際には、名前、ペンネーム(掲載の際に使用する名前)、住所(返送及び掲載のご連絡に使用致します)を記載の上、作品を郵送もしくはE-mailにてお送り下さい。

その他にも新聞やシンポジウムに対するご意見・ご感想も随時募集しております。ご投稿頂いた方には、事務局より心ばかりの記念品をお送りさせていただきます。

送付先：〒272-8513 千葉県市川市菅野 5-11-13 市川総合病院 角膜センター内  
 E-mail: information@hab.or.jp FAX: 047-329-3565 HAB 研究機構 市民会員事務局まで

# ナンバークロス

東 恵彦先生作成のナンバークロスです。解答を事務局までお送り下さい。  
 同じ番号に同じカタカナを入れて、縦横意味の通じる語句にして下さい。  
 ヒント：水色のマスには下記の百人一首の和歌が入ります。

春過ぎて  
 夏来にけらし  
 白妙の  
 衣千すてふ  
 天の香具山  
 持統天皇

1		2	3		4	5		6	7
8	9		10	3	11		12		13
	14	15	16	28		7	17	18	19
20		4	2		9	16		11	21
17	13		19	15	10		14	22	23
24		20	23		6	18		25	
14	25		26	1	12		15	8	19
27	5	26		19	24	3		5	15
29		22	6	15		8	11	9	28
17	11	29	25		21	28	14		27

※解答は次号（第31号）に掲載します。

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 エ
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	

故 東 恵彦先生は東京大学医学部をご卒業後、昭和大学、筑波大学医学部教授を務められ、定年後は長原三和クリニックで院長を務められていました。東先生は百人一首の一句一句でナンバークロスを作成されており、その中から、夏の作品を選びました。是非、皆様解答を事務局までお寄せ下さい。

※解答の黄色のマスに入るカタカナをつなぐと、一つの単語ができあがります。解答を住所、氏名をご記載の上、事務局までお送り下さい。先着5名の方に粗品をプレゼントします。

## ナンバークロス 解答

■前号（第29号）のナンバークロスの解答です。

解答：『メンマ』

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
マ	ル	キ	ミ	ガ	タ	メ	ム	ユ	ワ	ノ	ン	フ
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ロ	カ	モ	ウ	デ	ニ	イ	テ	ツ	ワ	ナ	コ	リ

### 編集後記

今号では高木様からまたお元気なお便りを頂くことができました。頂きましたお写真に元気なお姿を拝見できて大変うれしく思います。このHAB市民新聞の創刊号から続いてきました「漢方事始め」が連載第30回で一区切りを迎え、全30回の記事を纏めた別刷を作成する準備を進めております。詳しくは次号の市民新聞でご案内致します。尚、池上文雄先生には、次号から新シリーズ「身近な薬草と健康」を引き続きご執筆頂きますので、皆様ご期待下さい。

HAB市民新聞 命と心をつなぐ科学 第30号  
 発行：特定非営利活動法人 HAB 研究機構 HAB 市民会員事務局  
 千葉県市川市菅野 5-11-13 市川総合病院 角膜センター内  
 TEL：047-329-3563 / FAX：047-329-3565  
 代表者：深尾 立（理事長）

2013年7月発行  
 編集責任者：岡 希太郎（広報担当理事）  
 鈴木 聡（事務局）  
 印刷所：株式会社大成社

著作権法の定める範囲を越え、無断で複写、複製、転載することを禁じます。