美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 和漢薬とハーブの話

文 笹川薬局 笹川悦子

第18回

秋、野山のハイキング。楽しみは、実りをつけた草木と爽やかな空気との出会いです。特にアケビを見つけた時は、山から突然ご褒美を頂いたような一時です。

アケビと木通（もくつう）

アケビは日本や中国など東アジアの暖地に自生する落葉性ツル植物で、秋になると人の握りこぶしくらいの大きな薄紫色の実をつけます。薬用としては果実ではなく蔓の方を使用します。特に日本ではアケビ科のアケビAkebia quinata Decaisne(Lardizabalaceae)又はミツバアケビAkebia trifoliate Koidzumi(Lardizabalaceae)のつる性の茎を「木通」と規定しています。ただし、中国では基原植物の違うものも「木通」として使われる事があり、ウマノスズクサ科の関木通にはアリストロキア酸が含まれていますので、輸入品などは注意をして下さい。

漢方薬として「木通」を使用する処方には、五淋散（ごりんさん）、通導散（つうどうさん）、当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう）などがあります。なかでも当帰四逆加呉茱萸生姜湯は、これからの季節、手足先の冷えやしもやけ、下腹部痛、腰痛に悩まれる方に適する処方で、当帰など八つの薬味に木通が加えられて、身体を温め血行を良くし痛みを取り除きます。

食用としては、古くから野生の果物として爽やかな甘味を持つ柔らかい半透明の果肉が食され、現在では、山形や東北産が秋の果物として市場に出ています。また蔓はその丈夫さから、かごなどに編み上げて利用されています。

春に白い花を、秋には紫色の実を、毎年季節の知らせが楽しみです。

【アケビ／Akebia】

不眠・頭痛・めまい・自律神経症状 など

薬に頼らず自力快眠 「眠れない」悩みに不眠専門整体

「7年間苦しんだ不眠が改善して薬が減った」などの声が多数。

不眠症の悩みに頼りがちな睡眠導入剤や睡眠薬は、実は自分で眠る力を奪い、副作用のリスクもあるそう。その場限りでなく不眠の本当の原因を探り、最新の治療法で根本から改善していくのが同院の不眠症改善プログラム。体の状態を正常に戻すことで自分の力だけで眠れるように。辛い不眠は、日本睡眠学会所属の院長にぜひ相談して。

特 典
「シティライフを見た」で
- 不眠症改善プログラム……8,640円→5,400円
- 全身調整+頭蓋調整……12,000円→6,480円

（10月末まで・要予約）

[江坂] いしかわクリニカルオフィス
吹田市江の木町1-1
ロイヤル江坂303
営／午前10時～13時
午後15時～21時
（土曜は19時まで）
休／火・木・祝日
06-7878-8632
http://ishikawa-clinical.com/

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ・しびれ・自律神経失調症 など

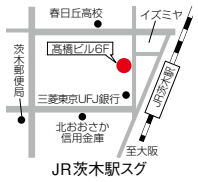
オープンから9周年を迎えた楽楽堂 本場の中国整体で症状を改善

JR茨木駅から徒歩2分の場所にある同院は、9月で開院9周年を迎えた。「9周年を迎えることができたのも、地域の来院者のおかげ様です。」と院長の李先生。本場中国仕込みの手技と、日本の伝統的な柔道整復を駆使して、全身のツボ、 経絡、筋を刺激、身体のバランスを調整してくれる。様々なつらい症状に効果を発揮すると評判なので、慢性的な症状や難病も諦めずに相談してみよう。

院長 李 占法 (リ センホウ)

中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道20年以上のベテラン。東洋医学の経絡とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

[茨木]中国整体
楽楽堂
茨木市西駅前町5-36
茨木高橋ビル6F
受／9時半～20時半
無休　予約優先
072-623-6789
http://raku-ibaraki.jp/
JR茨木 楽楽堂 でも検索



Menu
百聞は一見に如かず
全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
- 40分……4,500円
- 60分……6,000円
- 70分……7,000円
- 90分……8,500円

※お得な回数券あり
「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱

特 典
「シティライフを見た」で
各コース（初回のみ）2,000円OFF!（10月末まで）

● 特 集 ●

自分への贈り物

人生をもっと愉しむために

知っておくと、ちょっとおトクな「聴こえ」と「補聴器」のお話

今回は、補聴器専門店・ヒヤリングアート（聴こえの芸術という意味）の園原社長に、なかなか知られていない補聴器のお話を伺いました。

超小型タイプは、耳に入れると、ほとんど見えないので、見た目を気にする方に好評。

65歳、2人に1人は難聴

今まで当たり前のように聞こえていたものが聞こえなくなると誰もが戸惑います。しかし、なんらかの理由で聴力が低下することは誰にでも起こり得ることであり、また、年齢とともに聴力は低下します。度合いに差はあるものの65歳以上の2人に1人は難聴と言われています。

難聴は小さな音が聞こえないだけではない…

問題は「難聴」と自覚した時、あるいはご家族が気づいたときに早期に対応することが大切です。耳が遠くなること（音が小さく聞こえること）と、言葉がわからなくなることは別の問題です。聞こえない状態を放置すると、言葉を聞き取る力が低下する傾向にあります。また、正しい音情報が耳に入らないままにしておくと、家族や友人の話していることがわからず孤独感、寂しさを感じるようになり、外出や人と会うことが苦手になります。これからもずっと楽しい人生を過ごしていくためにも「聞こえのサポート」をぜひ知ってほしいと思います。

最近の補聴器は高性能でおしゃれ！

その「聞こえのサポート」を担うのが、補聴器です。今まで敬遠されていた方も、時代は流れ、形状も性能も驚くほど進化しています。

外からほとんど見えない超小型のものから、カラフルでおしゃれなものまで揃っています。性能面では、言葉と騒音を分離し騒音部分を抑えることができたり、今まで誇張されていた音が軽減できるなど、進化もめざましく、会話だけでなく、音楽をも楽しめるような技術があるのです。

ヒヤリングアートに任せてください

徐々に低下した聴力は、静かな世界に慣れて情報量が少なくなっています。そこに急に音を入れて理想の大きさに近づけると大変疲れてしまいます。そこで当社では最初は小さめ、短時間からスタートして、少しずつ理想の大きさ、長時間装用へと練習していきます。ヒヤリングアートは専門家集団。装用指導のノウハウ、調整はもちろん、耳栓まわりの微妙な入れ心地も長年の知識と経験を活かした「技」を持っています。私たちにぜひご相談ください。

利用者の声

長野　たかしさん（60代・歌手）

急に音が聞こえにくくなったんです。最初は不便に感じていたんですが、慣れてしまって。しばらくすると本格的に聞こえなくなって人の会話が分からなくなりました。聞こえないから会話にも参加しなくなる。次第に表情が硬くなっていくのが自分でもわかったし、全てにおいて“ま、いっか”みたいな考え方になるんですね。そんな時、園原さんのところで補聴器を試したんです。最初は半信半疑だったのですが、着けてみて本当に驚きました。声はもちろん、手をすり合わせる小さな音までよく聴こえるんです。妻にも「着けた瞬間、表情が一変したね」といわれました。園原さんは僕の要望にもしっかり応えてくれるので頼もしいです。諦めたらいけないし、補聴器の技術がすごく進化していることを悩んでいる人に知ってほしいです。

こんな経験ありませんか？
- □ テレビの音量が大きいと言われる。
- □ 1対1の会話はできても複数人での会話が苦手。
- □ 相手の声が音としては聞こえるが、言葉として聞き取りづらい。

※上記に該当する方は聴力を調べてもらいましょう。

サービスも充実

たくさんのメーカーを取り扱っています!

耳掛け補聴器	48,000円～500,000円
耳あなオーダー補聴器	98,000円～520,000円

● 長期の試聴・貸し出しが可能
オーダーメイドタイプも含め、実際に使用する機種を1ヶ月間自宅や職場で試聴できます。

この人に聞きました

豊中補聴器センター
ヒヤリングアート株式会社
代表取締役 **園原　裕将**さん

長年、デンマークの老舗補聴器メーカーで技術的なことを学び、「自分の大切な家族が難聴になったらお薦めできる店」をコンセプトにヒヤリングアート（株）を2009年に設立。現在4店舗を展開。趣味は楽器演奏。ミュージシャンだから出来る音の調整も得意としている。

〔豊中・池田・高槻・須磨〕 **ヒヤリングアート株式会社** http://hochouki-toyonaka.com 全店認定補聴器技能者常駐

大型防音室など、充実した設備環境も専門店ならでは。

本店・豊中補聴器センター
豊中市岡町北1-1-15　1F
営／月～土 10時～18時
日祝定休　予約優先制
06-6848-4133

池田補聴器専門店
池田市室町4-1
ウイングス室町ビル1F
営／月～土 10時～18時
日祝定休　予約優先制
072-751-3341

高槻補聴器センター
高槻市高槻町5-23
ファイブビル1F
営／月～土 10時～18時
日祝定休　予約優先制
072-683-4133

須磨補聴器センター
神戸市須磨区須磨浦通4-7-7 1階
営／月～土 10時～18時
日祝定休　予約優先制
078-731-3341
※須磨補聴器センターは
ヒヤリングアートのグループ店です。