

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

# 和漢薬とハーブの話

薬食同源

文笹川薬局 笹川悦子

## ヤマザクラと桜皮

サクラの種類は非常に多く、また分布も広範囲です。薬用には主にヤマザクラ Prunus jamasakura Siebold ex Kooidzumi 又は Prunus verecunda Koehne (Rosaceae) の樹皮を「桜皮」として、日本独自の方法で使われました。古くから、特に江戸時代から民間療法としても多く使われた生薬です。サクラはセンブリと同様、

中国から知識を導入したものでなく、日本育ちの生薬です。また、桜皮単独の薬効としては、鎮咳去痰の効果が認められています。漢方処方として桜皮を使用しているのは、十味敗毒湯と治打撲二方の二つの処方だけです。特に十味敗毒湯は、江戸時代の医師、花岡清州が人参敗毒散の変方として、あるいは荊防敗毒散の薬味をもとに作ったことで有名です。但し、現在主流のエキス剤の十

味敗毒湯は、メーカーによって桜皮でなく樺椒(クヌギの樹皮)を使用しています。いずれも十味敗毒湯として、例えば軽度の化膿性湿疹や皮膚炎、蕁麻疹などに効果を発揮してくれます。

この十味敗毒湯中の桜皮の薬効(役割)は、桜皮エキスの鎮咳・去痰薬としての役割とは異なり、主に排膿(膿を身体の外に出す)や解毒の効果がある薬味として、例えば桔梗と桜



この国に育つと、誰にでも心に焼き付いているサクラの風景がありますよね。私もその一人。記憶から取り去ることのできない風景は、満開のサクラと一緒に見た亡き父母の笑顔です。

皮の組み合わせで配剤されています。

昔度だけ、父と母を連れて四月の慰霊祭に出かけました。その日の両親の笑顔を囲む満開のサクラの景色は、「忘れないこと」「思い出すこと」で、また次の日に向かう元気がたります。



【ヤマザクラ/ Prunus jamasakura】

## 意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。



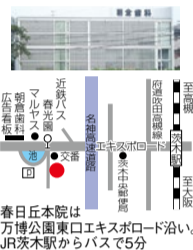
朝倉 勉 院長  
歯学博士  
日本糖尿病協会 歯科医  
師登録医  
大阪大学歯学部 歯科医  
師臨床研修指導医

口腔ガン  
口内炎

口腔内のガンは早期発見・早期治療が重要です。口内炎は信頼できる歯科医師の診断が必要

今年の国立がん研究センターの発表ではガンと診断された患者数は、百万人を超えています。これは診断技術の向上で初期のガンが発見できるからです。口腔ガンは全体の5%で近年増加傾向にあり口腔領域のガンの死亡率は46%です。加

朝倉歯科医院/本院  
かかりつけ歯科医機能強化型診療所  
大阪大学歯学部臨床研修施設  
TEL.072-625-2001  
茨木市南春日丘1-1-19  
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り  
(医)朝倉クリニック歯科(分院)  
一般 矯正 小児 障がい者 歯科  
TEL.072-626-2006  
茨木駅前4-3-26  
朝倉メディカルビル 養精中隣り



【歯科セカンドオピニオン外来】  
歯並び、入れ歯、歯周病、訪問診療、インプラント、CT画像診断、ホワイティング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。  
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。  
☎0120-468-321  
HP:http://asakura-dental.com

毎週火曜日 20分限りの  
**タイムサービス実施中!**  
●11:00~11:20 青果コーナー全品2割引セール  
●11:00~11:20 魚コーナー全品2割引セール  
年中無休  
**まねき屋 亥子谷店**  
吹田市山田西1-13-1 ☎06-6875-1122

どなた様でも1割引!!  
**スペシャル木曜日**  
4/4(水) 4/14(日) 4/15(月) 4/20(土) 4/30(日)  
熊本・宮崎特集/  
**G.G感謝DAY**  
お客様感謝デー  
SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

**スタッフ大募集**  
パート・アルバイト 時給/940円 ~970円 各部門  
〈種別〉パート・アルバイト  
〈作業〉事務・レジ・惣菜 など  
〈時間〉7:00~20:00 (週20時間以内)  
まずはお気軽にお電話ください。  
**シェフカワカミ 桜塚店**  
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

●4/20(土) 感謝デー!!  
●4/30(火) 感謝デー!!  
●毎月15日 GG感謝デー!!  
※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。水産部・レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。  
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店 ☎06-6842-5040  
豊中市曽根東町3丁目1-1 ティオ阪急曽根1F

月掛金は1,000円から  
**コープ共済 家族みんなの基本的保障 《たすけあい》**  
CO-OP(たすけあい)はその名の通り、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。  
**コープ東豊中**  
豊中市東豊中4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

**Food Net Mart**  
毎日 フードネットマート 安い!  
千里店 豊中市新千里南町2-6-12 ☎06-6872-8739  
蛍池店 豊中市蛍池中町2-4-17 ☎06-6843-0589  
桜の町店 豊中市桜の町3-5-8 ☎06-6151-2224  
山下店 川西市見野2-24-11 ☎072-795-1552  
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567  
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777  
高槻店 高槻市大蔵町3-14-4 ☎072-698-4130

地域サークル サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。  
**NPO法人 都市災害に備える技術者の会 (西宮市ほか)**  
■スタート/2004年 活動/不定期 問/078-907-3120 http://toshisaigai.net/  
地震や暴風が吹き荒れた台風21号など、昨年は自然災害が続いた。「阪神淡路大震災を語り継ぎ、専門性を活かして災害被害を減らしたい」と、土木や建築などの専門家や行政出身者が集まる同会は、専門知識や経験を活かして市民向けに相談窓口を設けるほか、全国の被災地や地域イベントで相談会を開催。大阪北部地震の際も現地へ出向いて住民の相談に乗ったり、擁壁や地盤の調査を行った。「被害は減らせます。地域で話し合うなど、自然災害を自分ごとと考えて防災に取り組んで下さい。相談窓口では地盤調査などの相談に乗りますよ」とメンバーよりメッセージをもらった。  
災害の多い地域で現地調査や防災計画の勉強会、出前授業といった市民向けの啓発活動や自らの技術向上のための勉強会なども行っている。

# コープこうべ だより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品はどのように提供されているのか。さまざまな工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに焦点を当てて紹介します。

## コープミニルミナス箕面

箕面市如意谷4-6-19 ☎072-724-8761 営/9時~22時 無休(1/1~3を除く)  
コープミニルミナス箕面店 マネージャー 小島 澄子さん  
買い物がしたくなるキレイな店舗づくりは欠かせません。

当店はマンション内に店舗を構えています。近隣の方が主に利用される小さな店舗ですが、ここで十分な買い物ができるように様々な商品を取り揃えています。また、買い物のサポートやコミュニケーションも欠かせません。暮らしの拠点として活用してもらえれば嬉しいです。

## 大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

- 〈豊中〉
  - コープ東豊中 豊中市東豊中町4-3-13
  - コープ蛍池 豊中市蛍池中町3-2-1
  - コープ桜塚 豊中市南桜塚2-1-10
  - コープミニ桜の町 豊中市桜の町2-1-6
  - コープミニ泉丘 豊中市東泉丘2-14-20
  - コープミニ城山 豊中市城山町2-5-12
  - コープミニ西線丘 豊中市西線丘1-1-38
- 〈箕面市〉
  - コープ箕面 箕面市桜ヶ丘5-6-6
  - コープ箕面中央 箕面市坊島1-1-15
  - コープミニルミナス箕面 箕面市如意谷4-6-19
- 〈池田市〉
  - コープミニ伏見台 池田市伏見台3-4-1
  - コープミニ井口堂 池田市井口堂2-7-18
  - コープミニ上池田 池田市上池田2-4-6-101
- 〈吹田市〉
  - コープ吹田 吹田市五月が丘西1-1
  - コープミニ山田 吹田市山田東4-17-12-101
- 〈茨木市〉
  - コープ茨木藤の里 茨木市藤の里1-10-2
  - コープ茨木白川 茨木市白川2-2-10
- 〈高槻市〉
  - コープミニ氷室 高槻市氷室町4-2-5
- 〈豊能町〉
  - コープ新光風台 豊能町豊能町新光風台2-18-5
- 〈島本町〉
  - コープ島本 三島町島本町青葉1-2-10

コープこうべ 暮らしの情報センター  
☎0120-44-3100(無料・年中無休)  
火~金: 8時半~19時半 土~月: 8時半~18時  
※12/31~1/3は8時半~18時