

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

# 薬食同源 スパイスと漢方の話

薬食同源

文笹川薬局 笹川悦子

## イネと粳米

イネはアジア、インド北東部から中国雲南省あたりが原産、温暖地から熱帯まで広く栽培されている穀物で、日本には縄文時代に渡来したと言われています。「オコメ」として身近なこの植物も実は漢方薬味の一つです。薬用にはイネ *Oryza sativa* Linné (Graninae) のえい果(玄米)を、生薬「粳米」と称して使います。ただし薬用は

もち米ではなくうるち米の方を用います。栄養学で教えられる成分、でんぷん、デキストリンなど食物としての役目とは異なり、薬用生薬としての役目は、漢方で表現される身体の「脾」「胃」という部位に作用して「補気」(気を補う)「脾を元氣にして潤い」をあたえる生薬として使用されます。例えば、麦門冬湯や白虎加人参湯のエキス剤を服用されている方は、成分表示に「コウベ

イ」と書かれているのを見つけれられると思います。中でも白虎加人参湯(知母・石膏・甘草・粳米・人参)は、口の渇きや手足のほてりがみられる場合に、消化器系統の「補気」や「滋潤」という役目で配剤されています。西洋医学や栄養学の発想とはずいぶん違いますね。

はじめて私が「コウベイ」という言葉を知ったのは薬の表示の方で、基原植物イネと両方分かったとき、あ



通い慣れた散歩道、土堤のススキや桜の落葉が風とともに舞い始め、刻々と秋が深まる日々です。休みの日、北摂の山辺に遠出をすると、稲田はもうすでに収穫を終え冬支度を始めています。

らためて薬食同源の意味に気づかされました。クスリに感謝、ゴハンに感謝です。薬も食べものも上手に取り入れて、明日も楽しく過ごしたいですね。元気出しましょう。

イネ/Oryza sativa Linné



## 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。



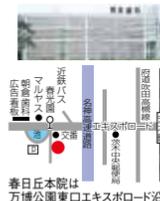
朝倉 勉院長 歯学博士  
日本歯周病学会歯科医専修  
大阪大学歯学部歯科医師  
臨床研修指導医

歯周病  
外傷性咬合

歯周病が治らない原因は咬み合わせから  
歯の摩耗、詰め物がとれる等は要注意

歯を失う一番の原因は歯周病です。歯周病の原因は歯垢ですが咬み合わせ不良によっても引き起こされます。歯が摩耗した、折れた、被せ物が壊れたなどの症状は咬み合わせが悪い為です。歯ぎしりや咬み締めなど、強い力が加わるとエナメル質

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(分科)  
一般 矯正 小児 障がい者歯科  
TEL.072-626-2006  
茨木市駅前4-3-26  
朝倉メディカルビル 薬精中隣り



【歯科セカンドオピニオン外来】  
噛み合わせ、歯周病、入れ歯、訪問診療、歯並び、矯正診療、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などお気軽にご相談ください。  
歯の悩み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

### 第21回 全国抑制廃止研究会 大阪大会

身体拘束・抑制を知って、考えてみませんか?

病院や施設での身体拘束が後を絶ちません。全国抑制廃止研究会では、この問題に最前線で取り組む専門家を迎えてワークショップやディスカッションを行います。身体拘束のない現場づくりに向けた方法を一緒に考えましょう。

【会場】 グランキューブ大阪 (大阪国際会議場)  
大阪市北区中之島5丁目3-51 TEL.06-4803-5555  
<https://www.gco.co.jp/>  
参加費 非会員 8,000円 会員 6,000円 学生無料

【問合せ】 第21回全国抑制廃止研究会運営事務局  
〒562-0032 大阪府箕面市小野原西4丁目6番1号  
TEL: 072-726-3300 FAX: 072-726-3600  
E-mail: senri@senri-rehab.jp

【1日目】  
12/21 [土] 13:00-16:30  
13:00- 大会長講演・会長講演・厚生労働省挨拶  
13:45- ワークショップ

1. 「抑制廃止」の知識と理解  
- 管理者がすべきこと
  2. ミトン抑制をアセスメントする
  3. センサー類の使用における問題点
  4. スピーチロックの理解  
- その言葉遣いについて
  5. ベッド欄を使用しない居室環境の提供
  6. 虐待を防止する  
- アンダーマネジメントとストレスコントロール
  7. 身体抑制を希望するキーパーソンへの対応
- 13:45- 講演 病院における身体拘束廃止の試み  
- 事例紹介とディスカッション

【2日目】  
12/22 [日] 9:30-16:30  
9:30- 特別講演

- 中谷 雄二 先生 (弁護士)  
「身体抑制廃止 - リスク管理と病院の責任をどう考えるか -」
- 10:30- 特別講演  
安藤 忠雄 先生 (建築家/東京大学 特別荣誉教授)  
「夢に向かって走れ」
- 13:15- 市民講座 [参加無料]  
シニア劇団「すずしろ」 「扉をあけて」
- 14:30- 基調講演  
小藤 幹恵 先生 (公益社団法人石川県看護協会 会長)  
「高度急性期病院での抑制しない看護へのチャレンジ」

「こんなに声が変わるんだ!!」

30分ボーカル 無料体験実施中!

入会金不要 今なら初月月謝3,000円OFF!  
例)個人(月2回) 11,000円 → 7,000円!

USボーカル教室 豊中校  
豊中市岡上の町2-6-9 丹羽ビル2F  
※近隣に大阪本校もあります。  
0120-1692-88



# コープこうべ だよ!

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。魅力あふれるコープこうべの商品から、スタッフさんがオススメを厳選。思わず誰かに教えたいくなるその理由に注目です。

## コープミニ氷室店

高槻市氷室町4-2-5  
072-690-3501  
営/9時~21時 無休(1/1~3を除く)



農産・日配担当  
渡邊 聡子さん

いつもの食材もアイデア次第で新鮮レシピに

リニューアルした「生芋板こんにゃく」は、歯ごたえしっかり。茹でて酒粕床に漬け込んで焼くステーキは、絶品です。また「きんぴらミックス」は刻んで鶏団子にすると食感がいいアクセントに。チンゲン菜や葛きりと中華スープにしたり、焼いても美味しいのでぜひ!

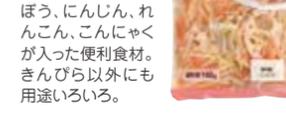
オススメ商品  
こんにゃく生芋を100%使用。9月にリニューアルしてふりつとした食感と歯ごたえしっかり、味しみもアップ。



オススメ商品  
チンゲン菜 (170円)  
シャキシャキ食感が楽しい野菜。アイデア次第で色々なレシピに。お鍋やスープ、カレー煮込みに便利。



オススメ商品  
きんぴらミックス (140g/213円)  
水蒸にした国産ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃくが入った便利食材。きんぴら以外にも用途いろいろ。



オススメ商品  
もちり葛きり (200g/133円)  
しっかりとしたコシが特長。ゆで上がり早く、煮くずれにくく、ゆでた後すぐに冷めて、刻んで中華サラダなどにも。



神戸を中心とした兵庫全域と大阪北摂のエリアガイドが満載です!

## ステーション

2019年 12月号(11月10日発行) 好評発売中!

一泊旅も、日帰りも楽しい! 今年行きたい! かつろぎの、温泉へ。

名パティシエのお店から、新規オープンの魅力店まで。冬スイーツの、お楽しみ!

暮らしに密着した、すぐに役立つ情報を満載。食べ歩き、お出かけ、旅、料理レシピ、地域の話題を掘り下げた情報、健康の話題などが人気を集め、2019年で創刊31年目。一家に一冊欠かせません。

◆お求めはコープこうべの各店舗で◆  
コープステーションの詳しくは  
コープステーション 検索 かわくは、こちから  
ステーション1冊無料で お届けします。 ※最新号ではございません。

