

温篤新聞

通巻205号



『お店は増えるが消えない不調』

暑い暑い夏。水や経口補水液、スポーツドリンクなど水分補給に役買ってくれる飲料水がリーズナブルに購入出来るドラッグストアですが、地方の人口はどんどん減っているはずなのに、至る所に新規オープンしている気がしませんか？

最近のドラッグストアは、年間1000店舗以上の勢いで増えていて、今やコンビニの数に迫るほどになって来ています。

便利になる事は有り難い事です、これすらも国の経済政策や企業利益の追求といった、私たちが知らない世界に操られています。

現在の日本は高齢化に伴い年々医療費が増大しているため、国は医療費を削減すべく、

市販薬の購入額に対して税金が控除される仕組みや、市販薬と似た成分の処方薬には負担額が上がる仕組みを作りました。

病院に行くよりもまずドラッグストアに足が向くよう、国を挙げて店舗数を増やすような政策を進めているのです。

ドラッグストアは医薬品だけでなく、生活必需品や食料品までが驚くほどリーズナブルに販売されていてとても助かる反面、そこには幾つかのカラクリも潜んでいるので注意が必要です。

実はドラッグストアで販売されている化粧品や一部の医薬品は、病院の処方薬の10倍から20倍もの価格で販売されるものもあるほど非常に利益率が高くなっています。この莫大な儲けがあるからこ

医食同源 なす

夏に旬を迎える野菜で、みずみずしい果肉とやわらかな食感が特徴です。

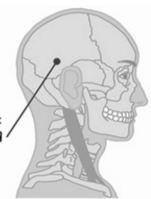
ナスニンやカリウムを含み、抗酸化作用やむくみ予防に役立ちます。油との相性が良く、炒め物や焼き物など幅広い料理で楽しめる食材です。



今月のツボ 浮白(ふはく)

「浮」は表面に浮かぶこと
「白」は肺や清らかな気を象徴するとされ、頭部で氣血が巡る清らかな場所を表した名称です。

場所は、耳の後ろ、乳様突起のやや上方で、頭髮の



生え際付近に位置します。

胆経に属するツボで、頭痛や片頭痛、首や肩のこり、耳鳴り、めまいなどの改善に用いられます。また、頭部の血行を促し、目の疲れや精神的な緊張を和らげる効果も期待されています。

そ、コンビニやスーパーでは真似出来ない価格設定が可能になり、他の商品である食品や日用品を利益度外視の安値で販売出来るのです。

安いという事は消費者にとつてはとも助かるのですが、店に足を運ぶという事は当然、薬を購入する機会も増えるわけです。

現在は薬剤師がいなくても、多くの薬が登録販売者がいれば販売可能になりました。登録販売者の資格も、学歴や実務経験が無くても取得出来るようハードルが引き下げられています。

市販薬は「効果が弱いけれど安全」というイメージがありますが、実際は型落ちで医療現場では使われなくなつた古くて依存性のある薬や、海外では禁止されている薬などが普通に販売されているのです。

例えば風邪薬や咳止めの成分には、法律的に麻薬に分類される成分を薄めた薬がありますし、「プレミアム」や「エース」といった高級感を出した鎮痛剤の成分には、アメリカでは80年前から使用が禁止・規制されているものもあります。

また、多くの鎮痛剤や風邪薬に含まれる無水カフェインは、脳の疲労物質をブロックして手軽な覚醒手段になるため依存しやすく、薬が切れた時の離脱症状を起こし「まだ元の病気が治っていない」と誤解して、また服用を繰り返す依存に陥りやすくなります。

さらにエナジードリンクの普及によつて、化学物質で気分を変える事を知ってしまった若者のオーバードーズによる中毒死や救急搬送も激増しました。

現代の健康常識が抱える大きな問題は、薬で症状を誤魔化す事への過度な依存です。薬で症状が変化しても身体の状態は何も変わっていません。痛みや熱といった症状は、身体からの大切な悲鳴です。

薬や化学物質で無理やりコントロールするのではなく、便利な時代だからこそ、ちょっとした力を借りる。そんな付き合い方を意識してみたいかがでしょうか。

薬



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬：折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

立秋

(8月7日)

暦の上で秋の始まりを告げる節目です。

「立」は始まりを意味し、太陽の動きを基に定められます。

実際には厳しい暑さが続く頃ですが、朝夕の風や虫の声にわずかな秋の気配が感じられ始める時季とされ、季節の移ろいを知らせます。

『親の心に守られて』

夏の帰省も終わり、実家を車で離れようとする時、父親が頭を深々と下げて、挨拶をしました。それは別れの挨拶と言うよりも、神社にお参りしている姿のようでした。いつの頃からか、別れるときに決まって父親がする、このような態度が気になっていました。

その動作は、子供たちの安全と幸せを祈る姿でした。父親の背中の後ろには、ずっと続く祖先たちの思いがあり、それがこのような動作をさせているのでしょう。そう考えると、自分を支えるエネルギーを与えられる気がして、自然にありがたいたいと言う感謝の念が生まれるのです。

両親や祖先の為に、自分が幸せな生活を送ることが1つの使命なのです。



立秋

七十二候 (8月12日～16日頃)

寒蝉鳴(ひぐらしなく)

「寒蝉」とは、夏の終わりから秋の気配を感じる頃に鳴くヒグラシのことです。

澄んだ「カナカナ」という声は、厳しい暑さの中にも訪れ始めた秋を知らせる風物詩として親しまれてきました。

古くは「寒」の字に、涼しきや秋の訪れを感じさせる意味が込められています。夕暮れや早朝の静かな森に響く鳴き声は、

人々の心に郷愁や季節の移ろいを感じさせ、日本ならではの繊細な自然観を今に伝えていきます。

季節の楽しみ

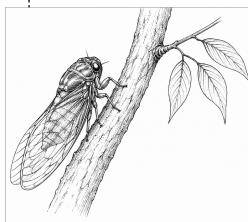
おぼん

ご先祖様の霊をお迎えし、感謝の気持ちを伝える日本の伝統行事です。

一般的には8月13日から16日に行われ、家族でお墓参りをしたり、仏壇にお供えをしたりして故人をしのびます。

迎え火や送り火、盆踊りなどの風習には、ご先祖様への敬意や家族の絆を大切にする心が受け継がれています。

忙しい日常の中でも、お盆は命のつながりや家族の大切さを改めて感じる機会となり、日本人の豊かな精神文化を今に伝えています。



8月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月11日～14日

はお休みさせていただきます

執筆余話

原稿締め切り日に、長かったワールドカップも決勝戦を迎え「スペイン」の優勝で幕を閉じました。

今回の大会は、各国のスター選手を中心にチームを作り上げ、そのスター選手が期待通りに活躍して勝ち上がるチーム。また期待に応えられず敗退してしまうチーム。でも結局のところ、最後まで勝ち続けられるチームは一つだけで、敗退と共に終焉を迎える姿が、なんともスポーツの残酷さも感じる大会でした。

決勝戦でも、最後の最後には神様が味方してメッシ要するアルゼンチンが勝利を収めるのかと思っていたが、神様は冷静に勝敗という審判を下し、全体を通して試合に主導権を握ったスペインに優勝のトロフィーを授けました。

そして、終了と同時に2030年へに向けて、日本を始め世界がまた動き出しました。

