

命と心をつなぐ科学

HAB市民新聞

2021年

1月号

第60号

ご自由にお持ち下さい





ふたまど しんめいさい 二窓の神明祭

広島県竹原市 開催日：毎年2月の第2日曜日

二窓の神明祭は、広島県竹原市で開催される伝統行事です。この祭りの起源も古く、小早川隆景公が豊臣秀吉公の命で朝鮮に出兵した際、戦勝祈願のため櫓を作って神明を祀ったことが起源と伝えられています。

山から切り出した松や竹は、地元の人達の手で高さ20メートルもの大きさに組み上げられ、子どもたちの健やかな成長を祈る船飾りや色紙などで華やかに彩られます。

15時30分頃から男衆による大明神の引き回しが行われ、その合間の16時頃には餅投げが行われます。そして17時30分頃には大明神に点火され、乾いた冬の空気の下一気に燃え上がりクライマックスを迎えます。

古の時代から人々は、燃え盛る炎に手を合わせて1年間の無病息災や家内安全を願ってきたそうですが、この冬は新型コロナウイルス感染症の一刻も早い終息を願い、手を合わせたいものです。



写真情報協力：一般社団法人竹原市観光協会

contents

- ◆ 救命救急医療と心肺蘇生
『体温異常-2（低体温）』
- ◆ くすりをめぐる様々な話題 その2
『第4回 予防接種についての話』
- ◆ 身近な薬草と健康
『薬酒を楽しむ』
- ◆ みんなの病気体験記
『なんで自分が、でも治すしかない』
- ◆ 東北便り
『今日まで、そして明日から（前編）』

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配布しております。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ホームページ(<http://www.hab.or.jp/>)でご紹介しておりますので、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

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。

病室の

断捨離をする

退院日

老沼正一様

久しぶりに立石寺山寺に行ってきました。紅葉が見頃を迎えていましたが、新型コロナウイルスの影響で、例年よりも人は少なくゆつくりとできました。

(仙台市ずんだ様)



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 HAB研究機構 市民会員事務局まで

E-mail : information@hab.or.jp

FAX : 047-329-3565



不調を食生活で見直すためのからだ大全

NHK出版 定価：3,080円（税込み）2020年11月19日 発行

書籍のご紹介

本紙にて「身近な薬草と健康」を連載中の池上文雄先生が監修された新刊書です。年齢を重ねるとともに、からだのあちこちで不調を感じるようになりますが、本書は、からの各部位の機能を説明し、それぞれの部位で起こる不調への対処法や症状の改善が期待できるレシピや漢方について解説しています。ダイエット、ウォーキング、ストレッチ、スキンケアについての情報も交え、心身の健康を保つための情報がこの一冊にすべて盛り込まれていますので、食と健康に関心をお持ちの皆様には是非お勧めしたい一冊です。

体温異常-2 (低体温)

ヒトは恒温動物ですが、長時間にわたって寒冷環境に暴露され、体の熱産生量よりも喪失量の方が多くなると、体温は徐々に低下します。深部体温（直腸や食道などの温度）が35℃以下まで下がった状態を低体温症と呼びます。

低体温症のうち、主に環境要因で発生したものを「偶発性低体温症」と呼び、冬山で吹雪によって遭難した場合などに見られます。一方、高齢者や持病を持っている方、感染症にかかった方などは、体温調整能力が低下しているため、比較的軽い環境変化でも容易に偶発性低体温症に陥ります。このため、近年は高齢者などが自宅で偶発性低体温症になることが増え、社会問題になっています。政府統計では、本邦における2018年の低体温による死亡者数は、総数1,010人（男性584人、女性426人）と、猛暑の年の熱中症と同程度で、75歳から89歳にピークがあります（図参照）。

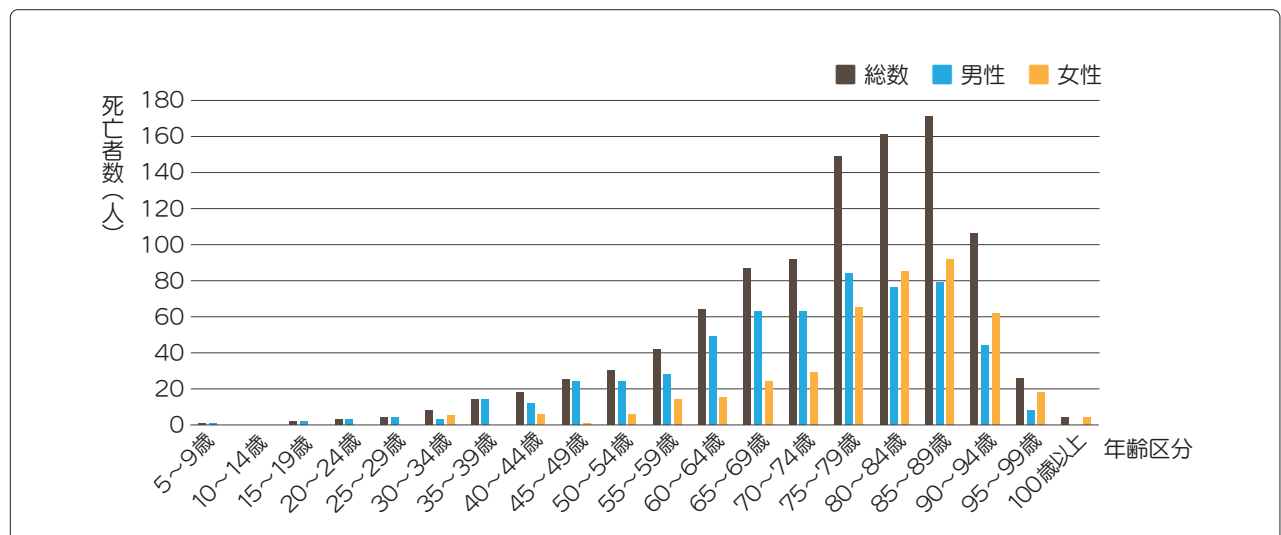
体温が35℃以下に低下すると、戦慄（体の震

え）、末梢の血管収縮（四肢や唇が蒼白・紫になる）、血圧上昇、頻呼吸などが見られます。深部体温35～32℃を一般に「軽度低体温」と呼びます。さらに低下して深部体温32～28℃の「中等度低体温」になると、意識が低下して感情鈍麻や錯乱などが見られ、脈拍や呼吸は低下していきます。深部体温28℃以下の「高度低体温」では、意識障害が進行して昏睡状態になり、呼吸・脈拍はさらに低下して、しばしば心肺停止に至ります。また深部体温30℃以下では、心電図に様々な異常が現れ、28℃前後で心室性不整脈による心停止に陥ることが珍しくありません。

低体温と心肺停止には様々な関わりがあり、心肺蘇生を行う際には、ある程度の知識を持っている必要があります。

まず、冬季に発生した院外心肺停止に対応する際には、常に偶発性低体温症を念頭に置く必要があります。特に高度低体温では、昏睡状態で脈拍

図：低体温による死亡者数（2018年）



数や呼吸数が極端に低下し、毎分数回などということもあるため、しばしば心肺停止との識別が難しいことを認識しておかないといけません。また心肺停止の場合にも、高度低体温で心肺停止に陥ったのか、別の原因で心肺停止後に時間が経って体温が低下したのか区別が付きません。体温が低いことは体に触れただけでわかりますが、明確な死後変化（死後硬直や死斑など）が見られなければ、まずは心肺蘇生の対象として、速やかに心肺蘇生を開始することが重要です。

一方、低体温には、多少有益な面もあります。体温が著しく低下した状態では各臓器の代謝も低下しているため、臓器血流が途絶した場合に通常の体温（37℃）よりも虚血の影響を受けにくいのです。脳が影響を受けない心停止時間は深部体温20℃では約20分で、37℃の約2分より大幅に長くなります。これを利用して、1950年代から難しい心臓や大血管の手術が行われています（超低体温循環停止法）。この方法では、人工心肺を用いて深部体温を20℃まで下げ、一時循環を完全に停止させて難しい部位の手術を行います。「クレパスや氷水に落下した子供が、数十分後に心肺停止状態で救出され、心肺蘇生で完全に回復した」という報告がたまにあるのも、同じように低体温で脳が保護されたからです。

ただし、偶発性低体温症による高度低体温からの復温は非常に難しく、通常の復温方法では心停止でなくても半数近くが死亡します。体温が上がって28℃前後になると心室細動を生じることが多く、電氣的除細動困難な場合も多いので、長時間心肺蘇生を行いながら復温しなければならないのが大きな原因です。最近では、救急外来などでポータブルの膜型人工心肺装置（ECMO）を用いて速やかに復温を行うことにより、良い成績が

報告されています。

もう一つ重要なのが、心肺蘇生によって心拍再開した後の体温管理です。脳に行く血流が心肺停止で一旦途絶した後に、心拍再開によって再び回復すると、その後に脳の障害が増悪することが知られています。これは移植後の臓器などにも見られる現象で、「再灌流障害」と呼ばれています。この病態は複雑で全容は明らかではありませんが、虚血組織に急速に血流が供給される際に、種々の毒性物質が産生され、炎症が起こるのが原因と考えられています。

従来、心肺停止後におこる脳の障害に対する治療は、ほとんどありませんでした。2002年に心拍再開後、24時間にわたって、患者さんの体温を32～34℃に保つことにより、脳機能・生存率ともに改善することが報告され、その後世界中で研究が行われました。さらに、目標体温36℃で、24時間、高体温にならないよう厳密に管理すれば、同様の効果があることが明らかになり、現在は「体温管理療法（TTM）」として各種ガイドラインに掲載され、心肺蘇生後の標準的な治療になっています。

現在成人に推奨されている方法は、「心拍再開後に呼吸・循環が安定した後、意識が低下して命令に従えない場合には、速やかにフィードバック・コントロール付きの冷却装置を用い、目標体温32～36℃で24時間、体温管理療法を行う」というものです（参考文献参照）。

このように、心肺蘇生と低体温は様々なところで関係しています。低体温には有益な影響と悪い影響がありますが、それぞれを理解いただいたうえで、心肺蘇生にあたっていただければと思います。

参考文献 CPR および ECC のガイドライン；2020 アメリカ心臓協会
https://cpr.heart.org/-/media/cpr-files/cpr-guidelines-files/highlights/hghlights_2020eccguidelines_japanese.pdf



いのくち さだき
猪口 貞樹 先生 <医学博士、東海大学医学部客員教授>

市民新聞45号から「救命救急医療と心肺蘇生」をご連載いただきます猪口貞樹先生は、慶應義塾大学医学部をご卒業後、東海大学医学部外科に進まれ、その後、救命救急医学の道に進まれました。2018年度まで、東海大学医学部付属病院高度救命救急センターの所長として、救急車やドクターヘリで運ばれてくる重症患者の救命にあたられていた猪口貞樹先生に、救急医療の最前線からご連載をいただきます。

予防接種についての話

日本薬剤師研修センター、
医薬品・食品品質保証支援センター 成田 昌稔

予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することです。病気にかかることを予防したり、社会に病気がまん延してしまうのを防ぐことが主な目的です。また、病気にかかったとしても、重い症状になることを防げる場合もあります。令和2年10月、予防接種法に基づく予防接種について、接種間隔の変更、定期接種の対象ワクチンの追加などの取扱いの見直しがありました。また、新型コロナウイルス感染症のワクチン（新型コロナワクチン）については、早期に接種できるよう準備が進んでいます。予防接種とそのワクチンについて、その概要を見ておきましょう。

予防接種について(図1)

通常時の予防接種は、予防接種法に基づく「定期接種」と予防接種法によらない「任意接種」に大きく分けられます。なお、予防接種法には、まん延予防上緊急の必要があるときに実施される「臨時接種」の規定があります。

「定期接種」には、接種対象や年齢などの規定があり、対象疾病は、A類疾病（主に集団予防、重篤な疾患の予防に重点、本人に努力義務、接種勧奨有り）

とB類疾病（主に個人予防に重点、努力義務無し、接種勧奨無し）があります。

定期接種の実施主体は市町村となっており、A類疾病の予防接種は誰もが受けるべきもので公費、B類疾病の予防接種は一部公費負担があります。なお、令和2年10月1日にロタウイルス感染症がA類疾病に加わりました。

「任意接種」には、個人が感染症（例えば定期接種の対象外の方の季節性インフルエンザ、流行性耳下腺炎）にかかったり重症になるのを防ぐために受ける予防接種、海外渡航のための予防接種、定期接種を対象年齢以外で受ける予防接種などが該当します。

ワクチンの種類について(図2)

予防接種に用いられるワクチンは、免疫に作用する主成分であるワクチンの本体により、「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の二つに大きく分けられます。ワクチンには、主成分であるワクチンの本体の他、添加剤などが含まれます。なお、培養などの製法により、分類されることもあります。

「生ワクチン」は、病原体は生きているが、病原体

図1：予防接種の分類(対象の疾病)

◆「定期接種」(予防接種法により規定)

- A類疾病：ジフテリア、百日咳、破傷風、急性灰白髄炎(ポリオ)、B型肝炎、Hib感染症(注1)、小児の肺炎球菌感染症、結核(BCG)、麻疹、風しん、水痘、ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症(注2)、ロタウイルス感染症

注1：Hib感染症はヘモフィルス・インフルエンザ菌b型という細菌による感染症です

注2：ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症のワクチンについては、積極的な勧奨を差し控えている状況ですが、令和2年10月9日、厚生労働省から、HPVワクチン接種について検討・判断するためのワクチンの有効性・安全性に関する情報等、情報提供の充実を図るよう通知が発出されています

- B類疾病：季節性インフルエンザ、高齢者の肺炎球菌感染症

注：いずれも65歳以上の方や、60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方が定期接種の対象

◆「任意接種」(予防接種法によらないもの、海外渡航者用のワクチン接種などを含みます)

流行性耳下腺炎、黄熱、A型肝炎、帯状疱疹、髄膜炎菌感染症、定期接種対象疾患で対象年齢の枠外に行うもの(季節性インフルエンザ等) など

図2：ワクチンの種類

◆ 生ワクチン

MR(M：麻疹・R：風しん混合)、麻しん(はしか)、風しん、BCG(結核)、水痘(みずぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、ロタウイルス、黄熱、帯状疱疹(水痘ワクチンを使用) など

◆ 不活化ワクチン

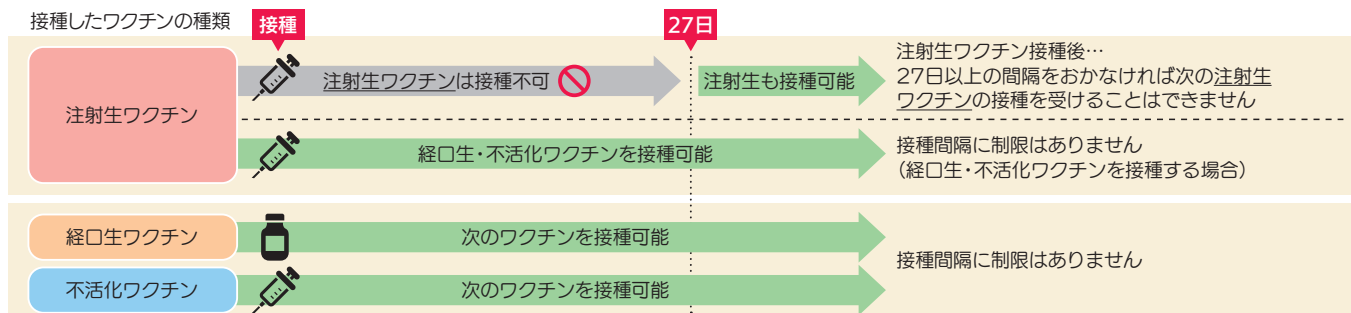
DPT-IPV四種混合(D：ジフテリア・P：百日咳・T：破傷風・IPV：不活化ポリオ)、DT二種混合(D：ジフテリア・T：破傷風)、日本脳炎、インフルエンザ、A型肝炎、B型肝炎、不活化ポリオ、肺炎球菌、インフルエンザ菌b型(Hib)、ヒトパピローマ(HPV)、髄膜炎菌、帯状疱疹 など

注：ジフテリア、破傷風は、トキシイドです

注：DPT-IPV四種混合、DT二種混合ワクチンは、2種類以上のワクチンを混合したもので、混合ワクチンと呼ばれます

注：百日咳：Pertussis、麻しん：Measles、風しん：Rubella、ジフテリア：Diphtheria、破傷風：Tetanus

図3：令和2年10月1日からの「異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール」



厚生労働省HP「ワクチンの接種間隔の規程変更に関するお知らせ」より

図4

◆ 開発中の新型コロナワクチン (主なもの)

- 組換えタンパクワクチン：ウイルスのタンパク (抗原) を遺伝子組換え技術で作成し投与 (従来型のワクチン)
- mRNA ワクチン：ウイルスのmRNAを投与、人体の中でウイルスのタンパク (抗原) が合成される
- DNA ワクチン：ウイルスのDNAを投与、人体の中でDNAからmRNAを介して、ウイルスのタンパク (抗原) が合成される
- 不活化ワクチン：不活化したウイルスを投与 (従来型のワクチン)
- ウイルスベクターワクチン：コロナウイルスの遺伝情報をセンダイウイルスに載せ投与、人体の中でウイルスのタンパク (抗原) が合成される

◆ 予防接種法の主な改正内容 (令和2年12月2日成立)

新型コロナワクチンの接種について、臨時接種に関する特例を設けています。

- 厚生労働大臣の指示のもと、都道府県の協力により、市町村において予防接種を実施すること
- 接種に係る費用は、国が負担すること
- 予防接種により健康被害が生じた場合の救済措置や副反応疑い報告等については、予防接種法の従前の規定を適用すること
- 健康被害に係る損害を賠償すること等の製造販売業者等の損失を補償する契約を締結できること

(第17回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会 (令和2年10月2日) 資料より改変)

のウイルスや細菌が持っている病原性を弱めたもの。その病気に自然にかかった状態とほぼ同じ免疫力がつく。病原性を弱くしたウイルスや細菌が身体の中で徐々に増えるので、自然にかかったのと同じような軽い症状が出ることもある。細胞性免疫、液性免疫 (抗体) のどちらも誘導される。

「不活化ワクチン」は、病原性を無くした細菌やウイルスの一部 (タンパクなど) を抗原として使うもの。生ワクチンに比べて免疫がつきにくいので、複数回に分けて接種。抗原性を増強するためアジュバント (免疫強化補助剤) が加えられることがある。主に液性免疫 (抗体) が誘導される。

この他、細菌の産生する毒素 (トキシン) を取り出した「トキソイド」 (免疫を作る能力は持っているが毒性は無いようにしたもの) があり、不活化ワクチンとして分類されることがあります。

予防接種の間隔について (図3)

ロタウイルスワクチン (経口生ワクチン) の定期接種化に伴い接種間隔について検討されました。ロタウイルスワクチンは他のワクチンと干渉するとのエビデンスがないこと、不活化ワクチン同士が干渉する可能性が低いことから、注射生ワクチンの接種以外は接種間隔の制限がなくなりました (令和2年10

月1日)。乳児期の予防接種機会の確保が容易になります。

新型コロナワクチンの接種について (図4)

新型コロナワクチンは、従来型の不活化ワクチンの他、新しい手法によるワクチン (mRNAワクチン、DNAワクチン、ウイルスベクターワクチンなど) が開発中です。国では、製薬企業と3種類のワクチンの確保についての基本契約等を行っており、新型コロナワクチンの予防接種の実施体制の整備等を行うため、令和2年12月、予防接種法が改正されました。今後、医薬品医療機器等法に基づく承認の審議、接種順位の検討や接種に向けて体制の整備などが行われることになります。

最後に

新型コロナウイルス感染症も、Vaccine Preventable Diseases (ワクチンで予防可能な疾患) の仲間入りすることになると思います。ワクチンの接種は、接種を受ける方の同意がある場合に接種が行われますが、注意事項を守ること、必要があれば医師等に相談することなどお願いします。ワクチンの期待される効果を得て、副反応 (副作用とほぼ同義語) を防ぐことにつながります。

なりた まさとし
成田 昌穂 先生

＜公益財団法人日本薬剤師研修センター (副理事長)、
特定非営利活動法人医薬品・食品品質保証支援センター (代表理事) ＞

市民新聞57号からご連載をいただきます成田昌穂先生は、東京大学薬学部をご卒業後、厚生省に入省され、医薬品、食品、化学物質など様々な厚生行政に携わられてこられました。成田先生からは、くすりに関わる問題を中心にご解説いただきます。

身近な薬草と健康



30 薬酒を楽しむ



千葉大学 環境健康フィールド科学センター
池上 文雄

はじめに

元旦に家族そろってお屠蘇を飲まれた方もいらしたと思います。これは、中国・魏の時代の名医華佗^{かた}の処方といわれる健康酒で、山椒の果皮や蜜柑の果皮などからなる屠蘇延命散^{とそえんめいさん}ともいわれ、一年間の邪気を払い長寿を願って正月に飲む縁起物の酒です。元旦から三日あるいは五日間、お屠蘇を酌む習わしは、遠い昔から今日まで伝えられています。

酒は「百薬の長」といわれるように適量ならば「くすり」にもなります。人類の歴史は「酒」に始まったといわれるように、世界中には実に多種多様な酒があります。日本酒は米、ワインはブドウ、ビールは大麦といったように多くは古くから薬効が知られてきた身近な食材を発酵させ醸造したものです。

今回は、身近な食材や野草などから自宅で作って楽しめる薬酒の作り方と用途を紹介します。写真はヤマモモから作った山桃酒です。



アンズ酒

滋養強壮、冷え症に

アンズ(杏)はバラ科の落葉高木で、果実には鎮咳去痰、滋養強壮などの効能があります。未熟果実1 kgを氷砂糖300 gとホワイトリカー1.8 Lに3か月ほど漬け、取り出して布漉しし、さらに1か月熟成後、滋養強壮、冷え症などに就寝前に30～50 mL(盃一杯)を飲みます。

イカリソウ酒

低血圧、食欲不振、不眠に

イカリソウ(碇草)は山野に自生するメギ科の多年草で、古くから強壮・強精薬として知られてい

ます。乾燥した茎葉60～70 gを氷砂糖300～400 gとホワイトリカー1.8 Lに漬け、冷暗所に1か月以上保存。布漉し後、低血圧や食欲不振に毎食間30 mLほどを飲みます。不眠には就寝前に30 mLほどを飲みます。なお、中国原産のホザキイカリソウ^{しんようかく}(淫羊藿)の薬酒は「仙霊脾酒」^{せんれいひしゅ}として有名で、精力増強に飲みます。



イチゴ酒

滋養強壮、風邪予防、眼精疲労に

イチゴ(苺)はバラ科の多年草で、果実は果物の女王ともいわれます。生果実1 kgのへたを取り、氷砂糖100～200 gとホワイトリカー1.8 Lに漬け、冷暗所に2か月ほど保存。果実を取り出し布漉し後、滋養強壮、風邪の予防、眼精疲労に1日30～50 mLを飲みます。

梅酒

夏バテ予防や食欲不振に

ウメ(梅)はバラ科の落葉小高木で、果実には健胃整腸、鎮痛などの効能があります。青梅500～800 gを氷砂糖300 gとホワイトリカー1.8 Lに漬け、冷暗所で6か月以上保存。疲労回復などに毎日適量を飲むとよく、漬けた果実は食べましょう。青梅薬酒は、青梅500 gとナツメ(棗)500 gをホワイトリカー1.8 Lに2か月以上漬けた後、ストレスからくる下痢に夕食の食前酒として毎日30～50 mLを飲むとよいでしょう。

花梨酒

鎮咳、滋養強壮、疲労回復に

カリン(花梨)はバラ科の落葉高木で、強い芳香がある果実は生食できませんが、鎮咳、疲労回復などの効能があります。黄熟果実1 kgを輪切りにし、氷砂糖200 gとホワイトリカー1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月～1年ほど保存。果実を取り出して布漉し後、鎮咳、滋養強壮、疲労回復に1日30～50 mLを飲みます。蜂蜜を加えて湯で薄めて飲んでもよいでしょう。

キウイ酒

美容と若返りに

キウイフルーツ（キウイ）はマタタビ科の雌雄異株の落葉つる性木本で、果実はビタミンCやカリウムを多く含みます。あまり熟していない硬めの果実7～8個の表皮を剥き、2つに輪切りし、氷砂糖200～300 g、レモン4～5個（4切）とともにホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月ほど保存（キウイ、レモンは2か月くらいで引上げる）。風邪の予防、疲労回復、美肌、便秘解消に30 mLほどを飲みます。山野の林内に自生するサルナシ（猿梨）は民間では古くから強壮薬ですが、その果実酒（サルナシ酒）にも同じ効能があります。



菊花酒

高血圧や動悸、息切れに

キク（菊）はキク科の多年草で、花卉には熱症状を和らげる、解毒する、目を明らかにする効能があります。食用菊（料理菊）の乾燥花卉100gを蜂蜜300 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月保存。布漉し後、頭痛、頭重、疲労回復、高血圧に1日30～50 mLを飲みます。菊花女貞子酒は、乾燥した菊花花卉15 gと女貞子（トウネズミモチの乾燥果実）30 gをホワイトリカー 1 Lに2週間以上漬けた後、高血圧による視力減退や眠りが浅い疲労の回復に毎日30～50 mLを飲みます。

金柑酒

疲労回復、咳、胃腸不調に

キンカン（金柑）はミカン科の常緑低木で、ミカンより寒さに強いので、庭などに普通に植えられています。黄熟果実500 gを丸ごと氷砂糖200 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に2か月ほど保存。疲労回復、咳、胃腸不調に就寝前に30 mLほどを飲みます。漬けたキンカンもそのまま食べます。

枸杞酒

肝機能を高め、視力を守る

クコ（枸杞）はナス科の落葉小低木で、果実（枸杞子）には肝腎を補う、血を補う、目を明らかにする効能があります。乾燥果実200 gを氷砂糖

300 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に2か月以上保存。布漉し後、低血圧や不眠、強壮に毎日就寝前に30～50 mLを飲みます。残った実は食べるとよいでしょう。



クサバケ酒

不眠、冷え症、疲労回復に

クサバケ（草木瓜）はバラ科の落葉小低木で、わが国特産です。黄熟果実500 gを輪切りし、氷砂糖200 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に6か月から1年ほど保存。布漉し後、不眠、冷え症、疲労回復に就寝前に30 mLほどを飲みます。中国原産のボケの果実からはボケ酒を同様に作ることができ、効能は同じです。



サクランボ酒

高血圧予防、便秘改善に

サクランボ（桜桃）はバラ科の落葉果樹セイヨウミザクラの果実で、高血圧や動脈硬化の予防などの効能があります。生果実1 kgを氷砂糖200～300 g、レモン5個（4切）とともにホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月ほど保存。果実を取り出して布漉し後、高血圧や動脈硬化の予防、貧血予防、便秘改善に1日30～50 mLを飲みます。取り出した果実も食べるとよいでしょう。

サフラン酒

かぜ、冷え症に

サフランはアヤメ科の多年草で、雌しべ（柱頭）は薬用のほか、料理の色付けなどにも用いられます。乾燥した柱頭10 gを氷砂糖200 gとホワイトリカー 720 mLに漬け、冷暗所に2～4か月保存。布漉し後、かぜや冷え症に1日2回、30 mLほどずつ飲みます。妊娠中は控えます。



山薬酒

滋養強壮、疲労回復に

ヤマノイモ（山薯）はヤマノイモ科の多年草で、食用、薬用にする芋の部分は地下茎（担根体）で山薬と呼ばれる重要な生薬です。乾燥したヤマノイモあるいはナガイモの芋200 gを細かく刻み、氷砂糖100～150 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月ほど保存。布漉し後、滋養強壮、疲労回復に就寝前に30 mLほどを飲みます。これらのムカゴ（珠芽）を原料としてもよいでしょう。

紫蘇酒

貧血、精神不安、健胃などに

シソ（紫蘇）はシソ科の一年草で、葉には発汗、気を巡らす、魚・カニの毒を解く、胎児を安らげる効能があります。半乾燥の葉・実（赤・青ジソとも可）200 gを氷砂糖200 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月ほど保存。布漉し後、貧血、精神不安、健胃、整腸に就寝前に30～50 mLを飲みます。新鮮なシソの葉10枚をみじん切りにし、レモン半分の薄切りにしてコップに入れ、日本酒を熱して注ぎ、よくかき混ぜて飲むと風邪気味で胃重のときによいでしょう。

スモモ酒

鎮咳、貧血、高血圧予防に

スモモ（李）はバラ科の落葉高木で、果実には鎮咳作用などがあり、一般にはプラムと呼ばれています。生果実（ソルダム種）800 g～1 kgを氷砂糖150～300 g、レモン1～2個（4切）とともにホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月ほど保存。取り出して布漉し後、貧血、高血圧予防、便秘改善などに1日30 mLほどを飲みます。

梨酒

利尿、便秘改善、疲労回復に

ナシ（梨）はバラ科の落葉高木ですが、一般には和梨（日本梨）を指します。果実には利尿、便秘改善などの効能があります。生果実800 gの皮を剥いて4～8切し、ホワイトリカー 1.8 Lに漬けて冷暗所に3～6か月ほど保存。布漉し後、利尿、便秘改善、疲労回復などに1日30 mLほどを飲みます。



ナツメ酒

血行改善、精神安定に

ナツメ（棗）はクロウメモドキ科の落葉高木で、果実には脾胃を補う、精神を安定させるなどの効能があります。乾燥した果実（大棗）300 gをグラニュー糖150 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月以上保存。布漉し後、滋養強壮、精神安定に就寝前に30～50 mLを飲みます。



人参酒

ストレス解消、疲労回復に

オタネニンジン（御種人参）はウコギ科の多年草で、根には血圧調整、ストレス解消、血糖値降下などの効能があります。乾燥した根（白参）100 gを枸杞子300 g、陳皮（ミカンの果皮）30 gとともにホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に6か月以上保存。取り出して布漉し後、疲労回復や健忘などに毎晩就寝前に30～50 mLを飲みます。取り出した白参は料理に用いるとよいでしょう。棗人参酒は、大棗250 gと白参20 gをホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3～6か月ほど保存。不眠、健忘、肌荒れなどに食前酒として50 mLにレモン半分の搾り汁を加えて飲みます。



ニンニク酒

冷え症、便秘、不眠などに

ニンニクはヒガンバナ科の多年草で、薬用にも食用にもなる鱗茎には強い殺菌力があります。粗く刻んだニンニク250 gを氷砂糖250 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月ほど保存。布漉し後、冷え症、便秘、不眠、滋養強壮に就寝前に盃半量（10～15 mL）を湯で割って飲みます。

ハトムギ酒

代謝促進などに

ハトムギはイネ科の一年草で、種子には利尿、湿を除く、熱症状を和らげる、膿を排出する、消化・吸収機能低下を治す効果があります。乾燥した種子300 gを粉碎し、氷砂糖200 gを加えてホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月保存。布漉し後、四十歳過ぎの肩こりや腰痛、胃弱に毎晩30～50 mLを温めて飲みます。

ビワ酒

疲労回復、食欲増進に

ビワ（枇杷）はバラ科の常緑高木で、果実も葉も薬となる薬王樹といわれます。水洗い後、水気を取り除いた果実1 kgを氷砂糖200 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所で3か月ほど保存。好みでレモン2個（輪切り）を加えてもよいです。疲労回復、食欲増進に1日30～50 mLを飲みます。1年後、取り出した果実をジャムにして食べるのもよいでしょう。

松葉酒

低血圧、不眠、動脈硬化に

アカマツ（赤松）はマツ科の常緑針葉樹で、山野に自生する最も馴染み深い樹木です。水洗い後、細切した新鮮な松葉300～400 gをグラニュー糖100 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月保存。布漉し後、低血圧、冷え症、不眠、滋養強壮、動脈硬化に1回量30 mLほど、1日3回を限度に飲みます。

桃酒

消化不良、便秘予防や解消に

モモ（桃）はバラ科の落葉高木で、果実は栄養価の高い夏の果物です。生果実500 gの皮を剥いて核を取り出し、核を砕いて取り出した桃仁と果肉を一緒にミキサーにかけ、ホワイトリカーか焼酎720 mLを加えて密栓し、冷暗所に2週間以上保存。便秘、消化不良、お腹が張るときに毎晩、夕食や就寝前に50～80 mLを飲みます。

山桃酒

滋養強壮、冷え症、健胃に

ヤマモモ（山桃）はヤマモモ科の常緑高木で、果実は甘酸っぱく独特の風味があります（本誌58号参照）。熟果300gをホワイトリカー 1.8 Lに漬

け、冷暗所に3か月保存。布漉し後、滋養強壮、冷え症、健胃に1回量30 mLを飲みます。好みで蜂蜜を加えてもよいでしょう。

柚子酒

疲労回復、美肌などに

ユズ（柚）はミカン科の常緑小高木で、果実は日本料理に欠かせない香味料です。熟す手前の果実4個を縦8切にし、氷砂糖300 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月ほど保存。布漉し後、疲労回復、美肌、低血圧に1日30 mLほどを飲みます。

ラッキョウ酒

冷え症、低血圧に

ラッキョウはヒガンバナ科の多年草で、鱗茎の甘酢漬けはストレス解消の妙薬ともいわれます。鱗茎300 gを丸ごと氷砂糖300 gとホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に3か月ほど保存。布漉し後、冷え症や低血圧に就寝前に30 mLほどを飲みます。

林檎酒

整腸、消化促進、便秘改善に

リンゴ（林檎）はバラ科の落葉高木で、果実には胃腸のバランスを整える作用があります。皮つき果実1 kgを6～8切にし、氷砂糖100～200 g、好みでレモン3個（4切）とともにホワイトリカー 1.8 Lに漬け、冷暗所に6か月ほど保存。布漉し後、整腸、便秘改善、疲労回復などに1日30 mLほどを飲みます。

今回は「婦人科領域に用いられる身近な薬草-1」です。

いけがみ ふみお
池上 文雄 先生 <薬学博士>

市民新聞31号から新シリーズ「身近な薬草と健康」をご連載いただき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学の知識を生かした薬学と農学の融合を目指し、「植物を通して生命を考える」「地球は大きな薬箱」をモットーに健康科学など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・千葉教室などで「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特任研究員、2015年4月からは千葉大学名誉教授としてご活躍されています。池上先生には、これまで市民新聞第1号から30号まで「漢方事始め」を連載していただきました。



「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。

なんで自分が、でも治すしかない

乾 嘉孝

(製薬会社研究所勤務)

なんで自分が、でも治すしかない

私は2011年11月、46歳のときに急性前骨髄球性白血病 (APL) と診断されました。診断時、これといった自覚症状はなかったのですが、前月に右足の甲が腫れるということがあり、痛みも強かったため、近隣の整形外科にて診察を受けていました。腫れと痛みは引き、CRP値確認のために2回目の血液検査を受けたところ、前回より白血球数が減少し、基準値下限の半分程度になっていたため、血液内科受診を勧められました。間を空けずに行った血液内科の初診当日の血液及び骨髄検査によりAPLと診断され、その晩から入院しての投薬治療となりました。2011年当時、JALSG APL-97という治療プロトコルが既にあり、寛解導入療法としてAll-trans-Retinoic Acid (ビタミンA) の大量投与、次に地固め療法として化学療法を3回受けた結果、幸運にも分子学的寛解状態に達し、2012年6月、7か月振りに復職することができました。入院治療中、覚悟はしていたものの、化学療法ではこれでもかというほどの強い副作用に苦しみましたが、「元の生活に戻ってやる」と気合だけは入っており、家族、主治医の先生、看護師の方々、同僚からの言葉を励みに乗り切ることができました。血液内科初診時にAPLと確定診断がつきつつ、それほどには進行していなかったこと(早すぎず遅すぎず)、この初診の翌日から主治医の先生が休暇に入られるという、その直前に治療を開始できたこと(これもタイミング)、何より2020年の現在も生きていること、APLには罹りましたが、運が良かったと思います。

がんサバイバー

米国のがん患者advocacy団体であるNational Coalition for Cancer Survivorship (NCCS) によれば、がんサバイバーは「がんと診断された人はその瞬間からがんサバイバーとなり、一生サバイバーであり続ける。その家族らもサバイバーである」と定義されています。一生とはつまり死ぬまでです。個人的な解釈ですが、この定義は、診断後から死に至るまでの時間に違いはあっても、診断後をどう生きるかはあなた次第だ、というメッセージでもあると思います。

さて、治療中は体に多くのダメージを受けましたが、気合は入っており、精神的にへこむことはありませんでした。しかし、復職後、体調がすぐれないことが多くあり、何か起きているのだろうかと不安になることも度々ありました。そんな折、患者会で同じAPL経験者の方が「寛解後10年経ちました」と発言されているのを聞き、「ああそうか、生きられるんだ」と勇気づけられ、また体調が今一つするときでも血液検査では問題なしということを経繰り返すうち、自分の中でも「大丈夫」という感覚がだんだんと勝つようになり、2015年、寛解3年後にようやく私自身が患者会で体験を話せる側になりました。以降、がんサバイバーとして何かできることがあるのではとの思いから、がん関連のイベント、講演会などに参加するようになりました。2019年には勤務先の乳がん経験者の方が社内がんサバイバーの会を立ち上げたことをきっかけに、会での体験談の共有やピアサポート、またオンライン環境を生かしての社内がんサ



好きなことがあれば、
やりたいことがあれば、
先延ばしせず、
やりましょう、今。

バイバーによるオープンフォーラムなどに積極的に参加させてもらっています。私自身が闘病を経て精神的にタフになったかという、そういうことはなく、相変わらずの緊張しいですが、かつて私が勇気づけられたように、何かひとつでもお役に立てることがあればと思っています。また、昨今Patient Engagementという語を見聞しますように、Patientの経験「知」を、例えば創薬研究や臨床の場に生かす機会があってもよいように思っています。

人それぞれ

がん関連の科学論文や統計情報には生存率や生存期間といった数値の記載があります。私自身も、APL患者の治療開始前の状態（白血球数など）が予後、ひいては生存率に関係するとの論文を目にして、自分の場合はどうなるのかと気にもしました。数値をみてどう感じるかは人それぞれでしょう。ただ、闘病経験を経て私が辿り着いた考え方は、「当事者にとっては生きるか死ぬか」ということです。これは、私が体験談を話す際に必ず申し上げていることで、一患者の心象風景として心に留めておいていただければと思います。がんを診断されて以降の気持ちのあり様、仕事を含めた人生観なども、人それぞれでしょう。社内がんサバイバーの会を通して、体験を共有することに抵抗

のない方もいれば、誰にも知られたくないと思う方がいることを知りました。診断後の身の処し方についての「正解」はないと思います。しかし、サポートを受けたいと思う方には、それが受けられる場・機会がきちんとあるという、そのような環境が普通にあってほしいと思います。

今

入院中に考えていたのは「退院したら好きなことをやろう」でした。復職後まもなく、若い頃にやっていたドラムを復活させ、以来、レッスン通い、ライブ出演など、一生モノの趣味になっています。この半年以上、スタジオでのバンド練習やライブ活動をできないのが残念ですが、少人数でのレッスンや個人練習は継続しており、再開の日を信じつつ、バンドが好きなんだと改めて実感しているところです。さて、この「好きなこと」にも関連すると思っているのですが、数年前、テレビ番組でマインドフルネスを特集していた際の結論が「今でしょ」でした（笑）。過去は変えられないし、先のことを考え過ぎてもどうにもならない。「今を大切に生きる生き方」と解釈しました。好きなことがあれば、やりたいことがあれば、先延ばしせず、やりましょう、今。2020年のこのコロナ禍の中、その思いを強くしています。



岩手県大船渡市在住の高木久子様から、同市で水産加工品の製造、販売業を営まれている及川冷蔵株式会社の代表取締役、及川廣章様をご紹介いただきました。同社は津波で本社第一工場そして第二工場を失い、さらにベテラン従業員をお一人亡くされてしまったとのことでした。復興・復旧までの道のりも長かったことと思います。東日本大震災からまもなく10年が経とうとしていますが、新型コロナウイルスの感染者数が連日のように過去最多を更新し、経済にも深刻な打撃をあたえています。及川様からいただきました東北便りを読んで、今は国民があすへの希望を胸に一致団結して耐えなければならないと思いました。

今日まで、そして明日から 前編

及川冷蔵株式会社 代表取締役 及川廣章

「これが最後の仕事なの？」

それが再建を決めた一言でした。2011年6月の終わりころのことです。

私たちは、大きな津波で全壊した冷凍倉庫の前でゴミの分別作業をしていました。冷凍保管庫には合計6,000トンの冷凍魚介類が保管されていましたが、そのほとんどが津波で流出してしまい、約1,500トンの商品が残っていました。

瓦礫が街を覆いつくしている状態で重機は入れず、電気も止まってしまった中で商品はドンドン劣化していきました。まだ寒さが残っていた4月の初めころまでは、そんなに気にならなかったのですが、季節が進むにつれて腐敗臭があたりを覆うようになり、早急に廃棄をしなければならなくなりました。

ただ、そんな状況でも「燃えないゴミ」と「燃えるゴミ」を分別して捨てなければならないということ

で、例えばパック入りのイクラのフタを開けて中身は燃えるゴミ、容器は燃えないゴミに分ける作業が発生します。半分腐りかけた商品は、容器に中身がへばりついていて簡単には分けることができなくなっていました。

美味しい商品をゴミとして捨て去る苦しみ

永年の経験と技術で作り上げた「我が子のような」商品を毎日毎日捨てる作業を行っていると、何だか自分たちの今までの人生が否定されているように言い知れぬ悔しさと虚しさが腹の底から湧いてきます。おそらく一緒に作業している者たち全員が同じことを考えていたと思います。ある日、そんな思いに耐え切れずに誰かがつぶやいたのです。「これが最後の仕事なの？」と。

私たちが作っている商品は、安くて美味しい商品ばかりです。きっと日本のどこかの夕ご飯の食

震災前

及川冷蔵 第二工場



卓に並んで、仲の良い家族が笑顔で召し上がる。私たちはそんな小さな喜びのために商品を作り続けていました。鮮度にこだわり、良い原料を使って心を込めて製品を作っていましたから、その商品をゴミとして捨て去らなければならない苦しみは言葉では言い尽くせないものでした。しかも、この仕事が終われば二度と美味しい商品を作ることはできない。何もかも奪われて、すべてを失ってしまった私たちには未来などない。そんな思いが日に日に強くなってきていました。

でも、本当にこれで終わっていいのか？自分たちが作った商品を捨てることを最後の仕事にしているのか？悔しくて、虚しくて、眠れぬ夜が続きました。

桜が散り、若葉が芽を吹き始めても、瓦礫の中の私たちは季節を感じるゆとりもないままくもくと作業を続けていました。そんなある日、東京の友人が突然訪ねてきました。携帯もつながらないままの私の無事を確認したいと、丸一日かけて車で駆けつけてくれました。

彼は、私の大学時代の友人で人事院に勤めていて、仲間の中では出世頭の男です。彼は私たちの未来にとって非常に重要な情報を持ってきてくれました。どうやら国では復興庁というものを創設し、様々な復興支援をするらしい。中でも被災し

た中小企業を支援するためにグループ補助金というものを作り、なんと施設や設備を復旧するための金額の75%を出してくれるというのです。しかも残りの25%も無利子の長期融資を受けることができるかもしれないという夢のような情報でした。

決算書も固定資産台帳も流されてしまった

それなら工場を再建できるかもしれない。もう一度、皆さんに喜んで食べていただける商品を作れるかもしれない。半信半疑のまま私は走り始めました。ただ、このグループ補助金は震災前に存在していた固定資産の復旧にしか使えないということなのでまず、固定資産台帳を探さなければなりませんでした。津波で書類はすべて太平洋の中に消えてしまいましたし、記録が残っている可能性のある商工会議所や取引銀行も被災していてどこにも我が社の決算書や固定資産台帳はありませんでした。

半ばあきらめたところに警察から連絡があり、事務所にあった金庫が4 kmも離れた場所から見つかったのです。なんと、その金庫の中に前年度の決算書と固定資産台帳が残っていました。当然、海水に濡れていましたが何とか文字が判読できる程度でしたので、震災前の固定資産の証明ができました。

次号へつづく

震災直後 及川冷蔵 第二工場被災



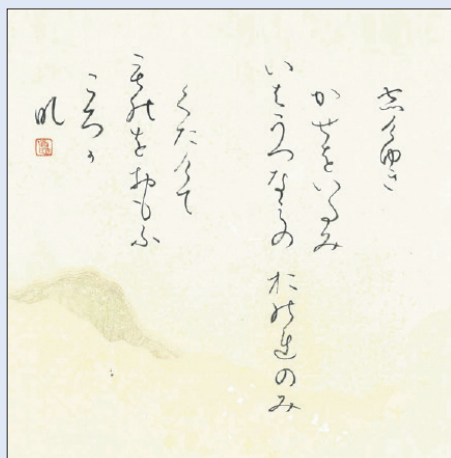
ナンバークロス

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：水色のマスには百人一首の和歌が入ります。

解答の黄色のマスに入るカタカナをつなぐと、解答の単語になります。



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	

1	2	3	4	5	6		5	20	12
10		4	11	12	7	13	6	14	
5	4	15		10		11		13	5
8		9	1		17		18	1	4
	18		3	14	19	14	6		9
19	7	1		12		16		18	20
	8	15	21	22	17	14	3		8
12		10		10		16	7	8	
9	23		22		20		22	2	4
3	17	12	23	16	1	13		7	21

※解答は次号(第61号)に掲載します。

解答

	10		4			10
--	----	--	---	--	--	----

解答を住所、氏名をご記載の上、事務局までお送り下さい。

抽選で5名の方に粗品をプレゼントします。

締切り：3月8日(消印有効)



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、さらに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。

■ 前号(第59号)のナンバークロスの解答です。

解答：『歌舞伎役者(カブキヤクシャ)』

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
コ	ロ	ニ	モ	エ	ア	ツ	ブ	ラ	デ	ウ	キ	ヨ
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
フ	カ	イ	ン	ベ	ナ	シ	ル	サ	ガ	バ	ノ	ワ

編集後記

コロナ禍での新年、皆様はどのように過ごされたでしょうか。

お陰様でHAB市民新聞はこの新年、第60号を発行できるにいたりましたので、この機にデザインを一新しました。文字を読みやすくし、明瞭な新デザインといたしました。HAB市民新聞を引き続きお楽しみいただければと願っております。米国、英国で新型コロナウイルスのワクチン接種がはじまりましたので、2021年はwithコロナからafterコロナの年になることと思います。明るい年になることを祈念しております。

HAB市民新聞 命と心をつなぐ科学 第60号

発行：特定非営利活動法人HAB研究機構 HAB市民会事務局

〒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

TEL：047-329-3563 / FAX：047-329-3565

URL：http://www.hab.or.jp / E-mail：information@hab.or.jp

2021年1月 発行

代表者：深尾 立(理事長)

編集責任者：山元 俊憲(広報担当理事)

中島 美紀(広報担当理事)

鈴木 聡(事務局)

■HABとはHuman & Animal Bridgingの略で、「ヒトと動物の架け橋」という意味です。

病気やくすりの研究では実験動物から臨床試験へは大きな隔たりがあり、社会問題ともなっています。私どもは、この隔たりを埋めるために、ヒト組織や細胞が有用であるという情報を皆様に発信し、共に考えていく団体です。

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。