

皆様へ

厳寒の砌 皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。

2月3日には、旧軽井沢にある神宮寺並びに諏訪神社で恒例の〈節分祭〉が行われました。豆まきの行事は全国各地で開催され、また家庭でも子供から大人まで誰でも参加できる行事の一つです。毎年私も楽しく参加させていただいています。皆様は如何だったでしょうか。

また2月4日には立春を迎えました。春と言いましてもまだまだ寒はあります。立春は諸行事の起点になっており、数えて「八十八夜」もその一つです。

今月の食材、旬のものは次のとおりです。(若干地域差あり)

～カレイ、白魚、金目ダイ、アンコウ、タコ、ウド、タケノコ、エノキダケ～

アンコウ鍋はこの時期最高ですね。今夜のメニューはこれで決まり!?

私たちの体も2月を再起動の月として、本格的に動き始めます。でもまだ寒い日もありますので急に無理をなさらず、準備運動から始めてください。

軽井沢の大自然が動き始めるにはもう少し時間が必要です。動物も植物も昆虫も今じっと耐えています。

今回は「**自然のアルバム**」風味で、冬を生きる景色を書いてみました。実は私中学生の頃、野山のチョウを追いかけていました。昭和40年代に捕獲された彼らは、標本箱の中で**あの時と変わらぬ美しさ**をもって生きています。

本島光彦・和美



(2010年2月号掲載)

- 冬を生きる
- カキのおはなし
- M君のインフルエンザ物語

(2010年2月号基本編掲載)

- あなたは誤解していませんか?
- 薬の効くからだをつくりましょう
- おなかの〈元気回復〉ご提案します

皆様の健康を願う



# しむら薬房

☎0267-42-2174 / FAX 4 2 - 7 1 1 3

address : [karu-shimura@at.wakwak.com](mailto:karu-shimura@at.wakwak.com)

## 冬を生きる

軽井沢の冬を体験すること、40年となりました。最初の頃はあまりの寒さにシモヤケができたほどです。どんな寒さかと言えば、そうですね、例えば『あっ』と声を発したとします。するとその『あっ』のまま空気中で凍った感じですね。しかし、地球温暖化の影響でしょうか、氷点下15度以下になることはなくなりました。寒さにはテンで軟弱な私としてはありがたいのですが、ちょっと残念な気持ちもあります。やはり冬は寒くなければ…。

そんな軽井沢の山の中では、動物や昆虫や植物がじっと寒さに耐えながら春の訪れを待っています。

しばらく前の話になりますが、2月としては穏やかな日でした。家の倉庫の、日当たりの良い軒下に生えている枯れ草の裏に<キチョウ>を見つけました。私は彼(?)を驚かさないように、息を殺して視界を約50センチまで近づけてみました。彼はじっと葉に止まったまま動きませんでした。

軽井沢の冬を成虫のまま越冬する昆虫は数種類います。今の<キチョウ>や<カメムシ類><テントウムシ類><スズメバチ類>などでしょうか。寒いときは氷点下10度以下にもなります。いつも不思議に思うことは、数ヶ月に及ぶ越冬の間、彼らは何も食べずに元気に生きていることです。これは脅威というほかありません。何かしらの生命の源を持ち合わせているとしか考えられません。

哺乳類にはもっと画期的な輩もいます。ヤマネです。彼らは自分の体温を調節できる身体能力を持っています。秋越冬する場所を確保すると、約半年眠りに入ります。体温センサーを2度に設定し、まさに仮死状態に置くのです。

人間にこれを当てはめたらどうなるのでしょうか。中学生の頃読んだ手塚治虫氏の作品にこんなのがありました。ある難病に侵された若い男女が、仮死状態に保管され未来の医療に運命を託すという物語です。

もはや月へ行くことも驚かない時代、可能性だけ言えば不可能ではありません。

地球温暖化が自然界にもたらすものは、けして小さくはないでしょう。年々変化する環境の中で、強い生体防御機能を持つことは極めて重要です。冬を元気に生きる彼らのようなスーパー能力はないにせよ、<元気な体>をつくるために、私たちが地道に一つずつ行動に移すことならできるはずです。



## カキのおはなし



花器、夏季、牡蠣、火気、下記、柿……。

「カキ」のおはなしと言っても、これでは何のことやらさっぱり判らない。言語学の、ある偉い先生のお説によればこうなるようだ。

『同じ読み方にも拘わらず、複数の異なる意味をもつ言語は致命的である。』しかし私はそうは思わない。個性的で、表情豊かで、若者からオヤジまでギャグのネタにまでなって、どうしてどうして実に楽しい。

『ギャグのネタになるのはやはり致命的ですか？』などと不埒な質問をしようものなら、一喝されるに違いない。皆様は如何でしょうか。

そんなこんなで多数の「カキ」の中から、今日は「柿」を選びました……。

『ツマラン、お前の話はツマラン！』と某氏のごとく叱られるかもしれませんが、どうかお許してください。

ヨーグルトに似て、柿には二つの大きな特徴があります。

### ①冷やす

### ②アルコール分解酵素&ビタミン



1960年代はまだまだ日本酒のお爛を嗜む方が多かった。顔がマッカになるほど上気して飲み、語り、そして最期の上がりか柿だった。特に蜂矢柿の「じゅくし」は、ツウの方にはとても喜ばれた。

しかし残念ながら、今こうした話はいぞ聞かれない。悲しいかな飲み物習慣が変わってしまったという訳です。

さて、ここで一つ誤解してはならないことがあります。

ビールやワイン、ウイスキーを飲んだ後に、柿は禁忌です。

すでにご承知のとおり、ビール・ワイン・ウイスキーは体を冷やす飲み物です。

柿も冷やしますから、ダブルパンチとなって結果的にアルコールは分解されません。

アツカンをいただいて、じゅくし柿を食べる。何ともイイじゃありませんか。

この風物詩は何としても後世に伝えたい、と願う私です。

本島光彦

# M君のインフルエンザ物語

2月のとある日曜日。長野県立K高校へ通うM君に待ちに待った日が訪れた。〈サザンオールスターズ〉のコンサートである。約束していた友人と一緒に新幹線あさま号に乗車する。

コンサートは最高だったが、隣の客のセキには閉口した。その夜帰宅したが、とても疲れた。そして二日後、M君は激しいノドの痛みと猛烈なセキに襲われることになる。

**「まずい、あの時だ！」**

と気付くが、時すでに遅い。M君の鼻や喉の粘膜では何百万のウイルスが暴れまわっていた。体内ではこの異変に気付いたNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が、一斉に現場へ急行する。ウイルスはここぞとばかり、粘膜細胞を破壊し続ける。戦場さながらあたりは死骸の山となった。その中を掃除屋細胞マクロファージは、もくもくと死骸を処理しながらインターロイキンをばら撒いていく。この物質は血中によって浸透し、体温を上げる働きがあるのだ。なぜならウイルスは熱に弱い。この間にも、掃除屋細胞マクロファージの伝令から情報を得たキラーT細胞は、最新コンピューターを駆使してウイルスの特徴を捜し続けている。

M君の熱はついに39度を超え、もはや立ち上がることもしゃべることもおぼつかない。

**「何てことだ！」**

朦朧とする意識の中でM君は思う。あの日からすでに一週間が経過していた。そして時を同じくして、掃除屋細胞マクロファージのデータを解析した、免疫総司令官ヘルパーT細胞は、B細胞に決戦の大号令を下す。

**「全軍に告ぐ、全軍に告ぐ！このウイルスは、H5N1-X型の構造をもつ外部からの侵入者だ。このウイルスを壊滅すべく、全軍直ちに総攻撃に移れ！」**

B細胞の抗体ミサイルは十字砲火のごとく火を噴いた。効果てき面、さすがのウイルスもがっかりと抗体に捕縛され、徐々に力を失っていった。生死を賭けた戦いは終わった。…。

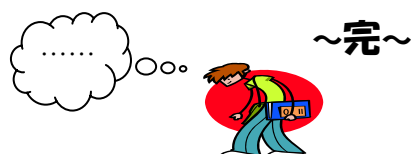


心身共々戦い疲れたM君も何とか歩けるようになった。その足取りで近くの薬屋へ入る。状況を親身に聞いてくれた店主は、帰り際にポツンと一言。

「**大変だったね～。でも次にもしかかったら、我慢しないですぐにウチに来るんだよ。**」

難しい名前ですぐに忘れそうだけれど、バイオ何たらと霊がどうかしたみたいなサプリメントの入った袋をぶら下げながら、M君は思った。

「**ヨシッ、明日から学校へ行こう。**」



企画制作：しむら薬房

振付：本島和美

脚本：本島光彦

## あとがき

今のところ、インフルエンザの特効薬はありません。対症療法的に薬を使いながら回復を待つといった状況です。

しかし平素申し上げていますように、もう一方では、自分の免疫力を高く維持する施策は十分残されており、また免疫力再生ももちろん可能です。そのためにはやはり、正しい食習慣の継続と誤った食習慣の削減が基本となります。併せて体を温める生活習慣と食習慣が求められるわけです。

物語にも登場しましたが、ウィルスは熱に弱いからです。

皆様におかれましては、正しい食習慣の継続のもと、ウィルスに負けない元気な体をつくっていただくことを、強く強く願ってやみません。

