

くすりと健康のはなし

薬包紙やくほうし

第40回



一般社団法人岐阜県薬剤師会
下呂市薬剤師会

会長 住 智治

『薬食同源』とは？ 病気を治療する『薬』も、日常の『食』も、

ともに生命を養い、健康を保つためには欠かせないもので、源は同じ(同源)という意味です。毎日の食事の大切さを表しています。

岐阜県薬剤師会の指定を受けた薬剤師『薬食同源アドバイザー』は、健康食品の正しい選び方や健康によいといわれている食材について、皆さんからの相談に応じます。

健康維持や健康の増進に寄与できるよう、また最新の健康食品情報もお答えできるよう研修会等を行なっています。

昨今、食育についての研究が進み、各市町村で『生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進』等の取り組みが盛んです。

私の住んでいる飛騨地方では、昔から『えごま』を作って食しています。飛騨小坂名物の『こへい餅』にも、えごまが使われており、今も、えごま栽培を増やす活動が行われています。えごまに含まれるαリノレン酸が体内で変化してできる『EPA・DHA』は、

『薬食同源』という言葉を知っていますか？

脳の神経細胞を活性化させる働きがあります。

また、飛騨小坂温泉郷の炭酸泉は飲用許可があります。慢性消化器病や慢性便秘には、いい影響がでているようです。

飛騨小坂には、日本有数の炭酸泉『ひめしゃがの湯』があります。炭酸泉は『薬湯』といわれています。血流と体温を著明に高める高濃度炭酸温浴は、高齢者ほど入浴効果が自覚でき、血圧を下げると考えられます。また、自律神経と白血球のバランスを正し、自らの免疫力、自然治療力を引き出すことで、予防と治療をもたらすと考えられます。

超高齢化社会の到来で、セルフメディケーションが重要です。『自分の健康は、自分で守る』ためには、身近な食と運動・生活習慣を学び快適な生活をしたいです。

岐阜県全域に、岐阜県薬剤師会の指定を受けた『薬食同源サロン』があります。お気軽にお声をかけて頂けると嬉しく思います。