

健康講座

今月の先生紹介



おかざき まりこ
岡崎 麻理子
おかざきまricoクリニック院長

今月のテーマ あなたも名医 ～身近な食材を使って東洋医学～

実は即効、急性期こそ漢方を

漢方は長く飲まないとか効かない、そう思っているはいませんか。確かに慢性疾患や体質改善ではそういうことも言えますが、風邪や下痢には速やかに効くことも多いのです。病院や薬局に行けないとき、すぐなんとかしたいとき、漢方薬の出番です。

ぞくぞくする、熱がでそうー!こんな時は

1 寒さのツボを温めましょう

背中、肩甲骨の間、天使の羽根のあたりに「風門」という寒気のツボがあります。そこに温熱カイロを貼ります(直接、肌には貼らないよう注意)。カイロがなければタオルでも役に立ちます。それもないときはハンカチでもペーパータオルでもよいでしょう。何もない場合は、擦るだけでも違います。

2 あら? これも薬になるの?

有名な葛根湯は、文字通りくずの根っこが主成分。市販の葛湯でも構いません。生姜湯ももちろん使えます。練り生姜をお湯で溶き、蜂蜜や砂糖で甘くしてみてください。かたがた。 ※乳児には蜂蜜は避けるように。



3 体のなかき温めましょう

中国の古い医学書には、寒気のある風邪の時は、漢方薬を飲んだら熱い粥をすらすらと、とあります。汗腺を開いて汗をかかせ、風邪を飛ばすためです。また、薄めの甘酒に生姜を入れてはどうでしょうか。身体がホカホカするま

4 咳が出てきたら?

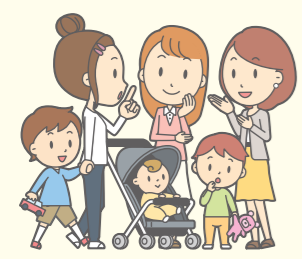
中華料理のデザートにできる杏仁豆腐、これが咳の薬になります。杏仁は「ぎょうにん」とも読み、咳止めにキョウニン水も処方されることもあります。できあいのスイーツの杏仁豆腐でも構いませんが、簡単なのでご家庭でつくってみては? お子さんでもつくることのできる簡単なものです。



杏仁のちよつと癖のある味が苦手なお子さんでも、好みのフルーツの缶詰を使って自分でつくれば結構いけるものです。フルーツ缶詰のシロップを

砂糖の代わりに使ったり、チョコレートシロップをかけたたり、アイスをトッピングすれば、風邪の時だけでももらえる特別なお薬のできあがりです。

こんな風に身近にあるもので、薬の代わりになるものがたくさんあります。もちろん、風邪をひいたら一番、大事なことは休むこと。でもなかなか休めなかったり、休みたくないこともしばしばです。こんな時には、ぜひご活用ください。お大事に!



誰かと話していて通じなかった言葉や、思わず聞き返した(返された)言葉はありませんか?

方言にまつわるエピソードを教えてください。



今月のテーマ
これって方言だったの!?

- 飛騨では「明日」「あさって」「ささって」「しあさって」を使いますが、**よそでは「ささって」がないので友達と約束する時、日にちが1日ずれるから気をつけてと先生に教わりました。** (高山市ゆうママさん)
- 結婚して関市に来て初めて「**さらえる**」という言葉を知りました。食べ切るといふような意味合いらしいのですが、頭が?でいつぱいになりました!今では普通に使っている言葉です(笑) (関市トークンママさん)
- **明日の支度をすることを「明日のまわりをしなさい」と子どもに言ったら、「はっ?」(苦笑)** (海津市ゆっこさん)
- ママ友とお出掛けしていたとき、おやつを食べている友達を見てうちの子が一言、「**やほいー!**」どうやら実家で覚えたようで(笑)「**いいなあー!**」って意味なんです。私は思わず笑ってしまいました。(瑞浪市仮面ライダーさん)
- 白川のおばあちゃんがよくひ孫を見て「**いこうなった**」と言ってくれます。「**大きくなったね**」という意味だそうです。(多治見市片岡さん)
- 三河出身の友人の言葉で「**コレ使ってみりんよ!**」これ使ってみてよって言うつもりだけど、何がみりんなの。三河出身の母に笑われました。**「語尾に「りん」をつけて言うらしいです。** (中津川市うさぎっこさん)
- 方言丸出しで喋る人っていいですね。岐阜あたりでよく聞く「**〜してみえる**」「**〜している**」の敬語が共通語だと思ってる方、いらつしゃいませんか?「〜してみえる」は方言ですよ。息子が幼稚園の時、園便りに「〜してみえる」と書かれていたのを見て微笑ましくなりました。(揖斐川町hamaさん)
- 私の主人はアメリカ人。新婚当時一緒にご飯を食べた時、祖母が「**今日のこんぼはこわかったなあ**」と言。主人はハテナ状態。こんぼ?が怖い?祖母は「**今日の牛蒡は固かったなあ**」と言ったのです。家族みんなで爆笑したのを思い出します。(恵那市オレンジチキンさん)
- わたしは札幌出身です。岐阜出身の主人に通じなかった言葉は**角食(かくしょく)↓食パン**、**ゴミをなげる↓ゴミをすてる**、**はんかくさい↓考えが足りない**(主人は、たわけと言ふ)、**ぼっこ、みっこ↓棒、実かな**。以前子どもを公園に連れて行った時に「ぼっこがあったね」と話しているママさんがいて、「もしかして北海道出身ですか?」と聞いたらやっぱりそうでした。(笑) (羽島市ペコさん)
- 金沢の友達と一緒に電車に乗ったとき「**きゅんきゅんやねー!**」と言ったら「誰にきゅんきゅんしたの?」と突っ込まれました。田舎者だとバレないように「**人がいっぱいだね!**」と笑顔で言い直しました(笑) (輪之内町岐阜大好き♡さん)

発信往来

先日、孫に「きれいな町に住みたい」と言ったら「**バアちゃん**は江戸時代に生まれたらよかったのに。本で読んだだけきれいやつらしいよ」と言われました。でも戦国時代より昭和20年以降の戦争のない平和な時代に生きられたことに感謝です。体調不良も車社会に助けられ、命をつないでいます。残りの人生も穏やかでありますように! (各務原市 荻谷さん)

下呂を朝7時半に出て岐阜グランドホテルの総代会に行きました。皆さん立派に自分の意見を述べられてすごいなと、毎年感心します。新しい商品や夏のギフトの試食もさせていただき楽しみにしています。たくさんの方に総代さんをしていただいて楽しく交流されるとういことと思うので、そろそろ交替かな...と考えています。(下呂市まめなかなさん)

スイーツ作りが大好きで、お友達を集めてマカフェを開催しています!(関市りおやまママさん)



(関市りおやまママさん)

結婚しました。コープぎふの仲間になってください。 | 関市 ムーミンなほさん |
ご結婚おめでとうございます。たくさんのお便り、お待ちしております! | 編集部より |

生協の釜揚げしらすと錦糸たまご、青じそ少々を丼ご飯にのせて、ちょっとお醤油をかけて食べる!カルシウムもとれて美味しいです。 | 海津市 けーママさん |

