



「元気に歳をとることが一番」と普段から明るい彼女が迷いなく言う、何気ない言葉の重みが増し、まさにその通り！と素直に思えてくる。医学が進歩を重ね、国民の平均寿命は確かに延びたが、果たして健康寿命はどうか、この国の人々は元気に歳を重ねているのか、50年もの間、薬屋を訪れる人々に接しながら、その問いと向き合ってきたのは、相生町で「くすり亀正堂」を営む小林妙子さんだ。

病は薬が治すというより、人体が本来持つ治癒力で治す。薬はそれを後押しするもの、と考える彼女のお店には、日頃から



滋養強壯を図り、免疫力を高める熟成ニンニク抽出液をベースにした医薬品が並ぶ。彼女が坂城町より嫁いで来る前から、先代の義父と夫とで既に取り扱いを始めていたが、果樹園を営む実家で育ち、大地の恵みのもたらす健康と滋養を肌で感じていた小林さんには、自然由来の安全なその商品はすんなりと受け入れることが出来た。

それから約半世紀の間に町の薬屋を取り巻く環境は大きく様変わりし、新病院の開業に伴う新たな薬局の出店もあり、また豊富な品揃えと安さが特徴のドラッグストアも目立つようになった。

しかし小林さんのお店は、その変化の中でも独自の立ち位置を保っている。顧客の一人一人の話にゆっくりと耳を傾け、彼らの問いに丁寧に答え、彼らの悩みをつぶさに

元気に歳をとるお手伝い くすり亀正堂 小林妙子さん

相生町



想像し、必要であれば店の商品を勧める。ただ世間話に立ち寄ってくれることも、彼らの元気な姿を見る機会となり、小林さんには喜ばしいひと時だ。

取材のために店を訪ねると、折しも血圧に関する相談で来店した客に丁寧に説明する小林さんの姿があった。様々な要因で容易に変動する血圧の特徴を分かりやすく説明し、その時の体調や精神面をも映し出す鏡として血圧を捉えることを勧め、相手の不安を鎮めてから具体的な対処法を勧める姿勢が印象的だった。

その客が帰り、取材を始めようとするとまた別の客が来店し、おもむろにカウ



ろしたと思えば、小林さんから差し出された水で喉を潤して一息つくともた出で行った。彼女もそれを気にするでもなく当たり前のように接する。常連にとっても、小林さんの薬屋は気楽に寄ることのできる町のオアシスでもあるようだ。

この目まぐるしい世の中、殊にコロナウィルスをはじめとする様々な感染症に不安を抱く昨今、病にかかった際に話のできる医師の存在はもちろん重要であるが、その前に、「皆が元気に歳をとることを自らの喜びとする」町の薬屋に、日頃の健康管理について相談してみること、確かな備えのひとつとなるのではなかろうか。

(取材・文 たかがきしげお)

ゆらさんの四季の薬膳

9月と枝豆



今年の猛暑に疲れたからだにビールと枝豆、いかがですか。この最高の組み合わせ、一体誰が考えたのでしょうか。枝豆が日本で食べられるようになったのは17世紀、江戸時代です。となると、当時は日本酒と枝豆ですか…。

意外に知らない人が多いのですが、大豆を未熟なうちに収穫したのが枝豆で、そのまま完熟すると大豆になります。大豆と同じ成分を備えながら、大豆にないβカロチンやビタミンCとE、鉄分も含み、さらにアルコールを分解する酵素メチニオンを含む、お酒好きには願ったり叶ったりの枝豆さまで、なのです。

薬膳では、枝豆は消化器を健康に保ち、気や血を補ってくれることから、疲労やからだのだるさ、むくみにも効果を発揮。酒酔い防止はもちろん便秘にも効能があります。

9月といえば暦の上では秋ですが、熱中症警戒アラートまで出た今年の夏の疲れをとるためにも枝豆を上手に取り入れていきましょ。

(国際中医薬膳師 小清水由良)