



## 健康百科

### 漢方薬との付き合い方

現在の西洋医学の発展は目覚ましいものがあります。例えば、抗生物質剤の発見や、臓器移植技術の進歩など、私たちの健康に大きく貢献しています。しかし、その西洋医学の技術をもってしても治らない病気や症状はまだたくさんありますし、また西洋医学で治りにくい病気や症状の中に、漢方が効果的な場合もかなりあります。

そうかといって、全ての病気に漢方が効果があるとはいえません。漢方にも西洋医学にも得意分野と不得意分野があります。しかし、漢方の不得意分野の病気に対しても、漢方での治療にこだわる人がいるのには困るという声があります。

それぞれを上手に使い分けることで、より良い効果を挙げたいものです。漢方の長所や効果を過大に評価してはいけませんし、また薬の副作用など、西洋医学の欠点を誇張する必要もありません。それぞれの優れた面を利用しながら、欠点を補い合うという役割分担を考えてください。

漢方薬は、飲む人の証(しよ

う)に合わせて適切に選びます。漢方薬を選ぶのは専門性の高い仕事で、治りにくい病気の人は、専門家とよく相談して自分に合った漢方薬を探すといでしょう。漢方が適する病気のほとんどは、漢方薬だけで十分に対応できます。少数の例外を除いて、健康食品やサプリメントを利用する必要はありません。

マスコミなどで突然話題になるような漢方薬や生薬(しよやく)に飛び付くことは控えましょう。良い薬もあります。過去の例では、一時的な流行で終わったり、あまり価値のないケースがほとんどでした。専門家によく相談して吟味しましょう。



### 通過儀礼

すくすく子育てチャイルドケア

日本は南北に細長く連なる島国です。東側は太平洋、西側は日本海を越えて大陸です。その上、日本の位置は寒い北極と暑い赤道の中間なので、一年の四季は他国に比較して、かなりはつきり移り変わります。同じ日本でも、テレビの天気予報などを見ると、北と南では気候はすいぶんと異なります。

その結果、日本の衣食住は各地方によって特徴があります。それぞれが異なる文化を育み、地方ごとに独自の祭事が形づくられてきています。子育てに関していえば、これまでよく育ってくれた感謝の気持ちと、将来の無事を祈念する「通過儀礼」が昔から執り行われていました。

江戸時代からの記録が残っていますが、先の大戦を経て平和な時代を迎えたわが国では乳児死亡率が低下し、昔ながらの通過儀礼を目にすることは、すいぶん少なくなりました。



した。

次のような行事は、年配の方には懐かしい思い出でしょう(『日本産育習俗資料集成』より)。

■お七夜——昔は生後間もなく死亡することが多かったので、生後7日目の夜に、親族を招いて行う祝宴。

■お宮参り——生後30日前後に、近くの氏神様に子どもを連れて参拝し、氏子としての承認を得て地域の住民の一人となる儀式。

■お食い初め——生後100日目は「ももか」ともいって、固形食を食べさせる儀式。男女で日の違う地方もある。「箸初め」ともいわれる儀式で、実際に固形食を食べさせるわけではない。5〜6カ月ごろからの離乳開始とは関係ない。

■初誕生日——1歳の誕生日を祝う行事。地方によっていろいろあった。例えばそのとくに子が歩ければ、一升瓶を背負わせる。誕生日に歩く子は餅踏みといって紅白の餅をついてみの中に入れて、わら草履を履かせて歩かせる。

■七五三——11月15日に祝着を着せて神社に参拝する。3歳は男女。5歳は男。7歳は女が行うことが多い。