



飛騨市民病院 薬剤科

体には、もともと自分で病気を治そうとする自然治癒力があります。

普段から、バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠など、規則正しい生活をしていると「病気を治す力」が高まります。

けれども、自然治癒力が十分に働かないことがあります。その時、薬の力が必要となります。

いくら薬を飲んでも、しっかり体を休めなかったり、規則正しい生活をしなかったりするとなかなか病気は治りません。

薬にはいろいろな形や使い方があ

ります。

飲み薬(内服薬)、塗り薬、貼り薬、目薬など(外用薬)、注射する薬(注射薬)、さまざまな病気のためにいろいろな薬があります。

薬は、自分の判断だけで勝手に使ってはいけません。いろいろな決まりを守らないと危険なことがあります。

薬の効き目は、血中濃度で決まります。

体の中の薬の量は、時間とともに減っていきます。

薬の効き目が現れる範囲を保つために、飲む量と回数が決められています。飲みすぎると危険な範囲、少なすぎると効き目が現れない範囲になります。

薬には、主作用と副作用があり、主作用とは体に有効な薬の働きのことです。副作用とは薬を飲んだことで薬本来の目的以外の好ましくない働きが起こることです。

これ以外にも、薬にはさまざまな注意事項があります。

○薬は正しく使い病院からもらった薬を家族や他の人に使うのはやめましょう。

○古いお薬は、取り置きをせず処分するようにしましょう。

○症状が似ているからといって以前に病院で処方され残っていた薬を使うことはやめましょう。

○薬を使った時にいつもと違う症状が出たときは、すぐに医師・薬剤師に相談しましょう。

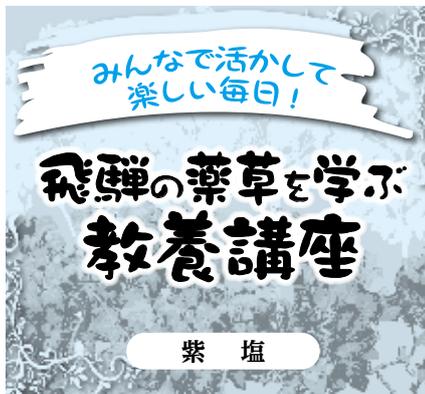
○薬は、高温・高湿をさけて直射日光のあたらない所に保管しましょう。

○お菓子等と間違えないように子供の手の届かない所に置きましょう。

その他にも、薬についての心配事や質問があれば、かかりつけの医師・薬剤師に相談しましょう。

問 飛騨市民病院

☎ 0578-82-1150



冬場の飛騨は松葉など限られた薬草しか取れないので、ミネラルを効果的に摂る方法が限られます。

そんな中で手軽に、しかも多用途に使用できるのが紫塩(シエン)です。紫塩の効能は村上先生がよく話してくださっていました。薬草ではありませんが、ぜひ活用してください。

近年、塩化ナトリウムだけの食塩が見直され、海塩や岩塩などミネラル分の多さや味のまるさを特徴とした塩が店頭で普及してきています。紫塩は岩塩の一つで、数億年前、ヒマ

ラヤ山脈ができた際の古代塩が、さらに地殻変動の圧力やマグマの熱などの影響を受けてできた、ミネラルの塊とも言える他に類を見ない奇跡的な岩塩です。

塩は古くから使われている生薬の一つです。現代でも猛暑で汗をかいた際には塩分補給が言われていますし、生理食塩水なども聞いたことがあるでしょう。

紫塩は昔からヒマラヤ周辺で病気や怪我だけでなく日常の生活にも積極的に使われてきました。紫塩にはナトリウムの他、カルシウム、マグネシウム、カリウム等の多くのミネラルに加え、イオウ成分が含まれるのが特徴です。

直接体に摂り入れる方法として、スープに入れる、肉料理等の味付けに使うと旨味がグンとアップします。

外用としては紫塩を入れた風呂は、塩とイオウ、豊富なミネラルの作用で、美肌効果に加え、体が芯から温まり疲労が軽減します。また、虫に刺

された箇所に水で溶いたものを塗ると治りがとても早くなります。

紫塩はスーパーなどの他、ネットショップなどで入手できます。外用専用の紫塩もあるので購入の際は注意してください。塩分なので摂取に注意が必要な方もありますが、うまく内用、外用していただき、健康で冬を乗り越えましょう。



村上光太郎 「薬草を食べる」より

問 地域振興課

☎ 0577-62-8904

# 文化の窓

## 昭和4年購入の起し太鼓

かつて、古川祭起し太鼓行事の大太鼓は、寺院の太鼓が使われていました。古川祭のたびに、主事が、寺院から太鼓を借用していました。

昭和4年(1929)4月1日に行われた神社議員会にて、第3区(現在の第16区)の区長から、「目醒太鼓(起し太鼓)新調ノ件」(『神社議員集会日誌』〈飛騨市行政資料〉。括弧は引用者註。)が提案されました。しかし、新調する予算がないことから、この提案は承認されず、従来どおり、主事が寺院から太鼓を借用することに決まり

ました。

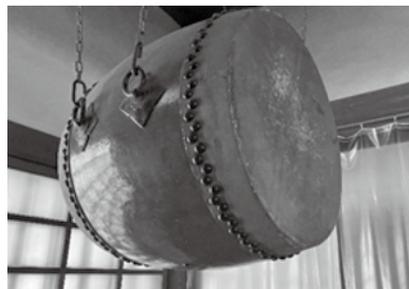
ところが、4月3日、主事を抽籤する神籤式のあとに行われた神社議員会にて、第8区(現在の第13区・第14区)の区長から、大太鼓の既製品が、高山町(現在の高山市)の商店に、手頃な価格で販売されている情報もたらされました。その後、13日に、氏子総代らが、その大太鼓を確認し、そして購入することになりました。

こうして新調された大太鼓は、さっそく、この年の起し太鼓行事に使われました。ところが、行事の最中に、大太鼓の櫓と付け太鼓が、攻防のすえに古川警察署内に侵入してしまい、さらには、警察署におびたしい投石がなされる事件がおこりました。これが、昭和の起し太鼓警察署襲撃事件です。なお、昭和4年当時、古川警察署は式之町にありました。

この大太鼓は、昭和4年から11年(1936)の起し太鼓行事に使われました。その後、渡辺一郎氏が、昭和11年12月に、初孫誕生の記念として、大太鼓を奉納しました。これが、

こんにちの起し太鼓行事に使われる、鼓面に気多若宮神社の神紋が大きくえがかれた大太鼓です。

起し太鼓としての役目を終えた大太鼓は、翌昭和12年1月に、本光寺によって購入されました。この大太鼓は、いまなお、本光寺本堂に保存されています。



▲本光寺に保存されている大太鼓

問 文化振興課

☎ 0577-73-7496

## そろそろ終活 はじめませんか？

<その12>

### 死後の 事務手続き

大切な人との別れは辛いことですが、深い悲しみの中でも行わなければならない重要な手続きや届け出があります。死後の事務手続きは行うことが多く、細かいものまで含めると100近いものがあると言われて

います。死亡後にまず行わなければならないのが「死亡届」と「火葬許可申請書」を市役所に提出することです。書類への署名や押印は親族が行いますが、提出については葬儀社が代行してくれます。そして、葬儀後にすぐ行

うべきことは、故人が年金受給者であったなら年金の受給停止手続き、介護保険の資格喪失届、住民票の抹消届け、世帯主の方であったなら世帯主の変更届や各種名義変更などですが、現在、市ではご遺族の負担を少しでも和らげるために「おくやみワンストップ窓口」を設け、今までいくつもの担当窓口へ出向かねばならなかった一連の死後の事務手続きが、一つの窓口で行えるようになりました。死亡届を提出することで、後日手続きに関する案内文書が届くので、これに沿ってすすめていけばよいでしょう。また終活支援センターにおきましても、手続きに迷われる方への道標としてご利用いただける「ご遺族のための各種手続きチェックリスト」を用意しています。

その後の各種手続きは、故人の職業や年齢、家族構成等によってまちまちですが、遺族の方がよく心配されるのが、金融機関口座の凍結で、当座のお金が引き出せなくなることで

人であれば、一定の金額(法定相続分の3分の1)までは引出し可能となりました。凍結解除については、少し落ち着かれてから行えばよいでしょう。また、相続に当たっては相続税のことを心配される方もみえますが、遺産総額の相続税には基礎控除という部分があり、控除されるのは、「3,000万円 + 法定相続人の数 × 600万円」ですので、この金額を超える場合に納税することになります。

このように、限られた時間の中で行わなければならない死後の事務手続きですが、親族の負担を減らすため、出来る限りの生前整理を考えた

月一度、終活巡回相談日を  
開設しています。(要予約)

■3月26日(金)  
神岡振興事務所 9:30~16:00

問 予

飛騨市終活支援センター  
(飛騨市社会福祉協議会内)

☎ 0577-73-3214