

# 青いほすと

POSTIN FREEPAPER  
SINCE 1991

発行元/株式会社青いほすと 発行人/加藤 進 編集人/青山 慎司  
〒040-0063 函館市若松町30-21  
TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Eメール info@aopos.jp

Issue.620 2017.9.15[fri] 1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

## 秋の夜長を自宅ですすめ方法。

### おすすめリラックスタイム、秋の10選

秋といえば、中秋の名月。今年の十五夜は10月4日です。夏が終わって秋がやってくる。ただ、だんだん夜が長くなって、「自宅をゆっくりとリラックスタイムを過ごす時間も知らずのうちになくなるのではないのでしょうか？」今回は、秋の夜長を「自宅をゆっくり過ごす」におすすめるあれこれの特集してみました。ご家族で、あるいはお一人で、日々の喧騒を忘れさせてくれるひと時を過ごしましょう。

#### タツノオトシゴをお部屋にいかが？

##### マリンエンゼル



この秋、タツノオトシゴの飼育を始めませんか？海水魚のブロンゾップ『マリンエンゼル』では、タツノオトシゴ(7500〜15000円)を販売中。高さ36センチ×幅23センチ×水槽(14リットル)にヤドカリや貝などの生体が付いたオリジナルセット(サンゴは別売)を32000円で用意。飼育は週1回、海水を半分程度交換。水質の変化には強いが水温に弱く、給餌には注意が必要。海水魚飼育は難しいといわれていますが、正しい知識を身につければ楽しい趣味です。ブロンゾップのアドバイスを元に、ぜひタツノオトシゴをご自宅に迎えてはいかがでしょうかでしょう。10時〜20時(日・祝は19時迄)。水曜休。祝日の場合は営業。P有。

●富岡町2-17-21  
☎83,8110

#### 秋の夜長はサイレントギターで楽しもう

##### 玉光堂 棒二森屋

秋の夜長はギターを弾くのも快適な時期ですが、アコースティックギターは音の大きさが気になる。そんな時に、玉光堂 棒二森屋の「サイレントギター」がおすすめです。棒二森屋の「サイレントギター」は、アコースティックギターの大きさや音の大きさを抑え、持ち運びにも便利。また、ヘッドホンを接続して、音声をマイクで取り込むことも可能です。19時無休。P有。



●若松町17-12  
棒二アネックス6階  
☎23,3611

#### 秋の夜長に「ずず音」を味わおう...

##### 地酒・ワイン屋みのや

秋の夜長はご自宅でゆっくり、美味しいお酒でもいかが...。『地酒・ワイン屋みのや』では道南では唯一、インターナショナル・ワイン・チャレンジャー2015のスターリング清酒部門で最高賞を受賞し、海外でも販売されている株式会社「ノ蔵」の「ずず音Wabi」が今月中旬に入荷しま



写真提供/株式会社ノ蔵

す。現在予約受付中。店頭にも並びますので、入荷状況は電話でお店にご確認を。清らかなお酒の中に繊細な泡が立ち上がり、フルーティーですっきりとした香りと味わいのスパークリング清酒です。375ミリリットル入り1本1080円。10時〜20時。水曜休。P有。

●昭和1-26-23  
☎43,0020

#### この秋オススメの快眠グッズ！

##### タジマ寝具

秋の夜は心地良くぐっすり眠りましょう。寝具専門店「タジマ」のお気に入りまくら(6980円)。この枕は、6分割されたパイプ部分&粒綿部分の出し入れと2枚の調整シートで、細かい高さ調整が可能。また、使う方向で好



みの感触を選ぶことができ、首にフィットするアーチ構造も快眠ポイントのひとつ。通気性の良いメッシュ生地を使用しており、丸洗いができるのので清潔を保てます。この枕で、大切な眠りの時間を充実させませんか？営業時間は9時〜18時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●柏木町2-25  
【フリーダイヤル】  
0120-846843

## 癒し効果に注目、アロマディフューザー スイートデコレーション函館上磯店



秋夜は、心落ち着く香り、スリもしよう。インテリアのアクセントにもなる「ドロップ」(3980円)や、運転タイマー機能付きインテリアライトとしても楽しめる「ワッティボール」(2500円)などアロマディフューザーがおススメ。植物の葉や果皮など天然素材

100%のエッセンシャルオイルを超音波の振動でミスト化し拡散、熱を使わないので夜も安心。「脳の若返りに効果的」と話題になり、ぐっすり眠れる効果があると注目される「デイリーアロマ昼夜用エッセンシャルオイル」(1728円)など、香りも豊富にそろっています。

営業時間は10時〜20時。  
●北斗市七重浜7-14-1  
☎49-9555

## 快適さと格好良さを兼ね備えたソファー

ソファーなどの大型家具は、形やカラーなどの好みだけで選ぶのではなく他のインテリアとの相性も考慮したいもの。家具にこだわりたい人にオススメなのは、トレンドを意識したデザインと快適な使い心地を兼ね備えた家具を仕入れている『Kneitカメル』取材時には、置いてあるだけで存在感のある「オイルレザーソファー」(218500円)が店頭と並んでいます。

秋になると家具も衣替えの時期となり新商品の入荷も多くなるのでぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。

営業時間は10時〜21時。無休。P有。  
●港町1-2-1  
ポールスターSCB棟1階  
☎45-4406



## 読書の秋、今年は何を読む？ ワンダフルワールド！

読書の秋！本を読まない人のための本屋『ワンダフルワールド』代表の上村佳樹さんにオススメの本をお聞きしました。まずは、「ウォーリー」をさがせ(680円+税)のポケット版。小さいので難易度が倍増！「ナメてかかると意外と見つかりませんよ」とは上村代表。続いては、7日以内で体験できる世界一の旅(1400円+税)とにかく様々な

「世界一の絶景がこの1冊で分かるというもの。ペー지를めくるごとに世界中を旅している気分になります。もう1冊は「火星の人」(上・下巻、各640円+税)。死を目前にしても「生きるために何ができるか？」を考えさせてくれる作品です。営業時間は12時12分〜23時23分。火曜休。

●北斗市七重浜4-39-1  
☎48-5201



## 秋の夜長、自宅で快適シネマライフ！ DCMサンワ上磯店

自宅で映画館で映画を観る気分を味わえる「プロジェクター」。映画好きなら誰もが1度は憧れるものですが、やはり高価！。いえいえ、このほどリーズナブルでお手頃なLEDコンバクトプロジェクター「RAMASU」(13824円)が登場し、注目されています。お手持ちのDVDプレイヤーに接続することで、最大120インチの大画面で

作品を楽しむことができます。スピーカーが付属していますが、求めやすい価格なので、お好きな音響設備をそろえるのも一考。ゲーム機をつないで大画面で楽しんでいるものもいくつかあります。

せん。取材協力は『DCMサンワ上磯店』。  
●北斗市七重浜7-12-1  
☎48-6000



## ライティングスピーカーで音楽鑑賞 ブルーコンピュータ

秋の夜長は音楽鑑賞を楽しみましょう。最近のスピーカーは高音質で機能的。新スタイルで音源を楽しむ方法も豊富ですが、今回は秋葉原より出張仕入の格安パソコンショップ「ブルーコンピュータ」で売れ筋の「ライティングスピーカー」(10800円)に注目。LEDが光るこのスピーカーはBluetooth対応で、スマホなどの音楽を配線不要で楽しめます。ア

ナログ機器にもイヤホンジャックがあれば有線接続可。電源はバッテリー内蔵。USB充電。マイク、クロSDカードとUSBフラッシュメモリーは直接接続可能でmp3音源を再生でき、音楽プレイヤーとしても使えます。コンパクトなのに機能

満載。詳細はお問い合わせを！ 営業時間は11時〜19時。  
●大川町6-2  
☎87-0516



## いつものバスタイムを本質に マイクコ函館ポールスター店

生活雑貨のセレクトショップ「マイクコ」には、秋のバスタイムをさらに楽しませてくれる多彩なグッズがそろっています。コラーゲンなどの美肌成分が入り、リラックス効果のある香りを選べる「ほっとひといきほしつばす」(各1950円)。泡立ちと伸縮性が抜群だから背中までらくらく洗える、4種のアニ

マルデザイン「ウォッシュボール」(各700円)。吸水性が高い素材だからお風呂上がりの肌のお手入れを気持ちよくできる「マイクコファイバーヘアバンド」(324円)などのほかにもバスグッズ多数。秋の夜長はお風呂でリラックスしませんか。営業時間は10時〜21時。無休。

●港町1-2-1  
ポールスターSCB棟1階  
☎44-6621



婚礼衣裳、家族レンタルならお得!



2016年5月に結婚された後藤家の新婦さん側のご家族

富。AOKIビル1階の自分が着てみたい衣裳や和装小物を自由に選べるスペース(セ...

「家族レンタル」が好評です。料金など、詳しいことはお気軽にご相談ください」

青木幸子代表は、「とてもお得なプランで好評です。料金など、詳しいことはお気軽にご相談ください」

バツフロア製品ユーザーのニーズに応える株式会社バツフロア・IT・ソリューションズ

デジタラ家電やパソコン周辺機器で有名なバツフロアの業務を...



コールセンター未経験者でも手厚いサポートのもと安心して仕事ができる環境です。

Face

ホスピタリティーマネジメント事業を発足

「和歌山」代表 佐藤賢さん

昨年の函館観光客数は過去最高の560万人。観光地として恵まれた環境をどのように活かしていくべきか...

ホテルマン時代に培った知識と経験を活かし、函館を拠点にしたホスピタリティーマネジメント事業「和帆」を発足した佐藤賢さん



出身地の札幌ではなく函館に暮らすことを選択した理由は、観光ビジネスに貢献したいという思いに加え、住んで魅力を感じる町だからなのだ。

道南イベントガイド

第11回北斗消防フェスティバル

9月18日(日)9時30分〜(雨天災害時は中止)放水体験、ミニ消防車乗車体験、レスキュー体験、消防装備や防災用品等の展示、消防救助訓練、来場者プレゼント他

緑桂森林(もりもり)フェスティバル 9月23日(土)緑桂びの木「緑桂」への散策、森の昼食会(有料)ジンギスカン、地元野菜等、オリジナルゲームお楽しみ抽選会、地元野菜激安販売他

掲載内容は天候など諸事情により変更になる場合があります。詳細は各お問い合わせ先までお問い合わせください。

青の目

祖父は海の男だった

子供の頃は祖父母のことが大好きで、小学校の夏休みや冬休みが来るたびにいつも、小樽市にいった祖父母の家に泊まりに行っていた祖父母の家の壁には、1人の若い日本兵のモノクロ写真が飾ってあったその写真のことについて...

祖父は海の男だった。祖父の自慢のアルバムには、税関の船での仕事を取材された時の新聞記事がたぐさんスクラップされていて、新聞記事を僕と一緒に見ながら祖父はよく、海の話をしてくれた。幼少だった僕には記事の内容はほとんど理解できなかったが、たぐさんの記事の写真に載っていた船上の祖父の姿が誇らしく、いつしか僕も海が大好きになっていった...

ランチタイムも京風の味を!

居酒屋こいさん



京風の優しい味つけが評判の「居酒屋こいさん」。ランチタイムには「こいさん食堂」として利用できます。取材時の「日替わりランチ」(850円)は「ミニカツ丼と刻みきつねうどんセット」。真昆布、鯖、鰯節で丁寧に取った出汁を京風に仕上げたうどんは、あっさりとしながらも味わい深く、汁の旨味が際立つ一品。さっくりと揚がったカツを卵でふんわりとじたカツ丼も、出汁のきいた上品な味つけが美味。9月16日～30日の「日替わりランチ」はこのメニューを提供しますので、ぜひ味わってみては。営業時間は午前11時～午後1時45分(LO/午後1時15分)、午後5時30分～午後11時30分(LO/午後10時30分)。定休日は毎週水曜日。ランチのみ毎週水・木曜日定休。駐車場有。

「そろそろ家の外壁の塗り替えを」という人はぜひ、冬が来る前に実現を! 外壁の塗り替えなら30年の実績が定評の「工藤塗装」安は新築の時から8～10年後が一般的といわれています。

●花園町22-26  
メゾンパティオ花園1階  
☎76-8243

ご自宅の外壁を塗り替えて新築気分!



「工藤塗装」では、どんな小さな仕事でも、予算に合わせて仕上がり、定評があります。見積の一例で、外壁塗装が2液型シリコン樹脂塗装(シーラー塗1回、仕上け2回、計3回塗り)1㎡あたり2000円、屋根塗装は、サビ止

工藤塗装

自己流ダイエットから卒業しませんか?



健康そうに見えなくなった。ダイエットはうまく挫折してしまったり、成功してもリバウンドしてしまったり、これまでになかなか思うような結果がでなかった。「無理なく健康的に美しく」そんな人は「くすりの元氣のカウンセリング」を受けてみてはいかがでしょうか。自己流の間違ったダイエットを直すことや、不健康な生活を直すことを見直し、健康的な生活を送りたいという方は、ぜひ「くすりの元氣」を受けてみてはいかがでしょうか。自己流の間違ったダイエットを直すことや、不健康な生活を直すことを見直し、健康的な生活を送りたいという方は、ぜひ「くすりの元氣」を受けてみてはいかがでしょうか。

●富岡町2・45 8  
41・1017

くすりの元氣

本紙記者の街角チェック! 担当/ (慎) 記者

ランチメニューが好評の穴場!

レストランよしずみ



松川町の「ビジネスホテルよしずみ」1階にある「レストランよしずみ」のランチタイム(午前11時30分～午後2時)が好評と聞いて早速、足を運んでみた。僕がいただいたのは「たらばがニあんかけラーメン」(930円)。これがうまい! とろりとしたあんかけスープは優しい味で、それにたらばがニがよく合う。ほかに、「たらばがニあんかけチャーハン」(930円)や「担担麺」(880円)も人気のそう。それぞれ食後にコーヒー付き。ランチタイムはそのほか、「日替わりランチ」(760円、コーヒーorドリンク、デザート付き)も好評で、毎日2種類のメニューから選ぶことができる。「和食弁当」(760円)も有。味はもとより、居心地の良い店内も評判で常連さんも多いそう。交通も便利なので、ぜひこの機会にご利用ください。毎週日曜日休。駐車場有。

●松川町6-12 ☎43-2234

親子のスポーツ体験参加者募集



親子で参加できるスポーツの体験イベント「親子のスポーツ体験」が、11月23日(木・祝)に函館アリーナで開かれます。当日は午前9時から、年齢に応じてグループ分けを行い、順番に4つの競技を体験してゆきます。終了予定時間は正午。参加資格は、市役所各支所、函館アリーナ、函館市民プール、函館市青年センター、函館市中央図書館、サン・リフレ函館、函館市地域交流まちづくりセンター、函館市亀田福祉センターなどで配布しています。

「綱引大会」の参加チームを募集

綱引で心地よい汗と感動を! 函館市民フェスティバル「綱引大会」が、11月25日(土)に函館アリーナで開かれます。今年で20回目。市民ぐるみで参加できる冬のスポーツイベントとして世界的に広く親しまれている綱引の競技大会として、函館市体育協会と函館市文化・スポーツ振興財団の共催。大会は小学生低学年、高学年、中学生男子、中学生女子、高校生、一般の部の5部門で各チーム10人。総数で60チームを募集します。参加料は無料で参加賞を贈呈。優勝、準優勝、3位は表彰し、賞品を授与します。

函館市体育協会

参加してみませんか? 函館市体育協会 ☎27・1004 [ホームページ] http://www.hakodate-taikyo.com/

夏の終わりのぼやきごと

夏の日の夕暮れにはよく、玄関前の縁台に腰掛けて...

だいたい、「鳥のように自由に空を飛べたらいいなあ」とか...

生きとし生けるものは皆、必死で毎日を生きているんだ...

夏も終わり頃になると、基平姿でちびちびビールを飲んで...

副編集長の請負調査 担当／(七)記者

本紙の各記者が日頃から気になる場所に、副編集長が足を運んで取材します...

ベストフレンド



「日乃出町にソフトクリーム巻き放題のお店があるらしい」というのが今回の調査依頼...



種類。スタッフに巻いてもらうスタッフサービスはカップ(190円)、コーン(190円)、ワッフルコーン(220円)...

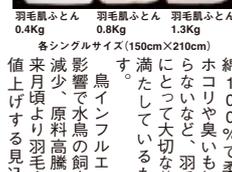
●日乃出町12-2(山梨食品跡) ☎53-5352

専門店おすすすめの羽毛布団!

水鳥の翼の小さな羽毛(スモールフェザー)を50%以上使ったものを「羽根布団」...

今回は専門店ならではの知識と経験をおすすすめする3〜5万円程度の「シングル」...

おすすすめします。営業時間は午前8時〜午後3時。毎週日曜日 祝日 休。西村様 7111・17 ☎070-5404-2315



羽毛ふとん 0.4Kg, 羽毛ふとん 0.8Kg, 羽毛ふとん 1.3Kg

訪問型の医療マッサージ・鍼灸

「桃季治療院」は、訪問医療マッサージ・鍼灸の診療院です。訪問医療マッサージ・鍼灸とは、寝たきりや歩行困難な人のもとに...



「訪問型訪問マッサージ」で検査

結婚相談業務にチャレンジしてみませんか?

恋愛結婚よりもお見合い結婚の方がうまくいくという話があります。結婚を前提として冷静に相手のことを見て色々考える時間がある...

「おせっかい」がけっこう得意な人、お世話をするのが好きな人、いい意味での「おせっかい」がけっこう得意な人...

●新川町19-8 ☎27-0303

快適に節約、混合栓 & 高性能便座を特別価格で

創業92年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた確かなアドバンス...

価格は「TOTO台所ワッフルコーン」より、使いやすい環境にやさしいTOTOの「エコシングル」シリーズを特別価格で提供...



TOTO台所ワンホール混合栓



パナソニック「ビューティー・トワレ」

価格は「TOTO台所ワッフルコーン」より、使いやすい環境にやさしいTOTOの「エコシングル」シリーズを特別価格で提供...

●新川町19-8 ☎27-0303



子供から大人まで、楽しく水と親しみながら水泳を学ぶことができる「イトマンズスイミングスクール函館校」がこのほど、施設をリニューアルしました。新しくなったのはまず、2階からプールを眺めることができるギャラリールーム。それまでの椅子席から、ゆとりとしたソファタイプの長椅子を設置。フロリングも張り替えることで、快適にプールの眺めをすることができるようになりました。お子さんの様子を見る親御さんはもちろん、入校希望者の見学や体験授業の参加者にも嬉

しいリニューアルです。さらに、外観の屋根部分は、イメージカラーの鮮やかなブルーで統一。この秋からイメージを一新した同校で楽しく水泳を学びませんか？

大人、子供ともに1日無料体験を随時受付中。ベビー、幼児、ジュニアの1日無料体験後の入会手続き時に、水着やバッグがもらえる特典もあります（本紙折込の「青いぼつ」増刊号の「表紙広告」をご参照ください）。

●富岡町3-22-5  
45-38331

CLOSE UP

この秋からギャラリールームを一新！  
イトマンズスイミングスクール函館校

**Delicious Spot**

**中国菜館 天華**  
11:00~15:00(LO/14:30)  
17:00~21:00(LO/20:30)  
水曜休 P有  
●七飯町鳴川15-2-13 ☎66-2571

大観食品館  
●ツルハドラッグ

七飯町・赤松街道沿いにある「中国菜館天華」は、ホテルで腕を磨いたオーナーが四川料理をベースにした本格派メニューを提供する中華料理店。今年2月に、4年ほど営業した七飯町本町から鳴川に移転しました。新しい店舗は赤と黒の外観が印象的です。

「台湾麺」の写真、800円は、名古屋発祥のヒリ辛麺を天華流「アレンジ」したもので、週替わりのランチも、メニューで提供していた。

この評判が良く、定番メニューになったという一品「500円」と食べられるストリート食の上に、タケノコ、モヤシ、ニラ、ひき肉などたっぷりの具材と温玉がのせられた逸品で、唐辛子が効いていますが、辛さの中に好みならせば味わってほしいメニューです。料理はほかに中国山椒を使ったしじりる辛さが特徴の「黒」と韓国唐辛子を使った「赤」の2種類がある麻婆豆腐、単品800円（や、チャーシュー麺（850円）、「チャーシューあんかけご飯（600円）」など自家製チャーシューを使うたメニューがあります。店内はカウンターや落ち着いて食事ができるフアール席のほか、卓も用意されています。小上がりは最大16人まで個室対応可。キッズルームもあるのですが、お子さん連れも気軽にどうぞ。「お子様ランチ」下リックス付600円など、キッズメニューもあります。

**筆者プロフィール**  
函館市出身。函館中部高校、国立弘前大学を卒業。学生時代から家庭教師、塾講師の経験を経て、2005年、堀川町に個別指導の学習塾「はこだてセカンドスクール」を開校。2015年、2校目となる宝来教室も開校。特技は占いで、「ハコラク」の占いページを担当。趣味は音楽鑑賞と野球観戦。好きな言葉は「為せば成る」。

**はこだてセカンドスクール**  
堀川教室  
堀川町19-4 富田ビル1階  
堀川町電停徒歩1分  
宝来教室  
宝来町11-7 2階  
サツドラ宝来店向かい  
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

**連載 親子学習のすすめ 山崎藍**

**親子手帳のすすめ**

以前「学習内容を毎日記録しよう」という話をしましたが、今回はそれをバージョンアップさせたお話です。受験前、点数が伸びてきた子が「毎日今日やることを紙に書き、終わったら線で消していく、終わるまで寝ない」と言っていました。勉強は計画が大切で、計画を立てなければテスト直前に大量にやり残しを生む羽目になります。それを解決するのが1冊の手帳。1か月のカレンダーでも良いでしょう。それに1週間先くらいまでの計画を立てます。ポイントはいかかと思えます。

●決めたことの方が、よく取り組むからです。終わったら赤ペンで線を引き、消していきます。消わらなかった場合は書き、次の日以降にできなかつた内容を落とさず、こんでいけば、計画の修正も容易です。保護者は、余白に励ましの言葉を書いたり、シールを貼ってあげると子供のやる気もアップ。自分で学習の計画を立て、取り組み達成することは、将来役に立ちます。勉強はもちろん大切ですが、それを通して社会に出た時に役立つ力をつけていくことが大切ではないかと思えます。

**はこだて医療情報** 北斗歯科クリニック院長 土永浩史

**睡眠が及ぼす歯への影響**

健康を保つために、良好な睡眠の確保は欠かせないものです。スマホやパソコンのブルーライトが睡眠に悪影響を与えと言われており、寝る前のスマホ操作を控えておられている方もいらっしゃると思います。また、睡眠不足が溜まっていくことを「睡眠負債」と言われており、免疫機能の低下や認知症、痛など深刻な疾病につながる可能性が指摘されています。

睡眠の質を高めることは大切で、睡眠が浅いと歯ぐきが起りやすくなります。歯ぐきりはいわゆる就寝中にギリギリと歯をこすり、その大きな音のため周囲の人の睡眠も妨げるものです。この時の咬合力は強く、歯が擦り減ったり、欠けたり、割れたり、詰め物が取れたり、知覚過敏を起こしやすくなり、虫歯になりやすく、歯質そのものに大変なダメージを与えます。また、歯質だけでなく周囲の歯周組織にも悪影響を与えて歯周病が悪化したり、さらに顎関節にも負担が及び、顎関節症が生じることがあります。

睡眠が浅くなる要因のひとつに、いびきや睡眠時無呼吸症候群があります。睡眠時無呼吸症候群は睡眠中に呼吸が止まることで睡眠が浅くなると言われており、自動車運転時に強い眠気が生じ、事故の原因となり大変危険です。その他の要因にストレス、寝酒、喫煙（ニコチンの覚醒作用）、逆流性食道炎があげられます。歯ぐきしりに対してはこのような要因を改善すると効果があります。

また、歯や顎そのものを守るためには、ナイトガードと言われる就寝中に装着するマウスガードも効果的です。ナイトガードの装着は歯ぐきしりによる強い咬合力を分散させ、さらにナイトガードは歯よりやわらかい素材で作られるのが一般的ですので、歯ぐきしりが起きたとしても歯に対する外傷的負担は減らすことができます。歯ぐきしりでお悩みの方は歯科医院でご相談されることをお勧めいたします。

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090

**ドクター講座** 大沼公園クリニック院長 深山明義

**漢方薬の特徴**

今までこの講座ではいくつかの漢方薬を紹介してきましたが、今回は漢方薬の特徴を項目別でまとめてみたいと思います。

①漢方薬は数種類の生薬の組み合わせでできています。その組み合わせは非常に厳密にできていて、分量比の違いで効果も全く変わります。例えば「桂枝湯（けいしとう）」は体力の落ちている人の風邪の初期に使われます。この桂枝湯に芍薬を加えた「桂枝加芍薬湯（けいしかしゃやくとう）」は腹が張って苦しい人に使われます。さらに大黄を加えた「桂枝加芍薬大黄湯（けいしかしゃやくたくだいおうとう）」は便秘や腹痛に使われます。このように漢方薬中の生薬の分量比が変われば全くといってよいほど、効く病気も変わるのです。

②漢方薬はひとつの処方ではいくつかの症状や病気を治したり、改善することが可能です。例えば「葛根湯（かっこんとう）」は風邪の初期の他に、肩こり、頭痛、鼻炎、急性じんま疹等にも使われます。

③漢方薬は同じ病名でも全ての人に効くとは限りません、その人の病状、体力、体質等を考えて処方しなければ意味がありません。例えば風邪の初期に「葛根湯」が効かないことがあります。その場合は「麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）」「桂枝湯」「香蘇散（こうそさん）」等を使わなければなりません。

④漢方薬は慢性病や体質改善には長く飲み続けなければいけません、飲んですぐに効くものもあります。こむらがり「芍薬甘草湯（しゃやくかんそうとう）」は有名です。

⑤漢方薬にも得意とする分野があります。西洋医学では病気が認められない症状には漢方薬の出番です。冷え性、ほてり、疲れやすい、風邪をひきやすい、胃腸が弱い等が該当します。便秘、神経性胃炎、過敏性腸症候群、更年期障害、婦人科疾患（月経中、月経前後の不調、不妊症）、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、慢性じんま疹、慢性湿疹、自律神経失調症、パニック障害、頭痛、肩こり、低血圧症等も漢方薬でも対応できます。

⑥西洋医学の治療を優先するが漢方を併用してもよい病気もあります（メタボリック症候群、糖尿病、高血圧症、慢性閉塞性肺疾患、腎不全、癌、うつ病等）。

●七飯町大沼258 ☎67-3032



# SPOTLIGHT

たるみ肌ほぐれい線、そのままいいですか？

夏の紫外線を浴び、肌の老化が進む時期。老けに見える顔のたるみも、紫外線による光老化が要因のひとつです。それに加えて、加齢によるものと諦めてしまつては、失われてゆく顔のハリを取り戻すことはできません。しかし、そんな人にこそ「ビューティーリフト」がおすすめです！このマシンは函館市内や近郊に住む40〜70代の女性に好評なだけでなく、道内外から訪れる人が増えているのだとか。その理由は、全国でも20箇所のサロン



ビューティーリフトは、これまでになかった肌の3段階構造全てに働きかけ、老化と肥満を抑制する。熱刺激で細胞を活性化。フェイスラインのたるみやほぐれい線などに効果が期待できます。それを証明しているのが、ビューティーリフトでお手入れしているスタッフの肌。施術後はすぐメイクできるので、ごっそり若返りたい人にも好評です。詳しくは「函館サロンローズ」で検索を（スマホ対応）。初回お試し16800円。なお、同店ではあらゆる肌の悩みに合わせてメニューをそろえていますので、お気軽にご相談を。営業時間は午前10時〜午後7時（受付は午後6時まで）。60歳以上無料送迎有。イオン上磯店内「フ・ブティックローズ」にも同メニュー有。  
●戸倉町5,12  
無料相談・ご予約は「フリーダイヤル」0120・9161・722

## 予防治療で「一生元氣、生涯現役」

### 函館あかまつり整形外科クリニック

9月1日、函館あかまつり整形外科クリニックが、桔梗5号線沿いに開院しました。院長は、8月末まで函館共愛会病院の整形外科部長であった森元雅信医師（II写真）。同クリニックを新規開院しました。今後、非常に活動的医師として共愛会病院の診療や手術などを行っていく予定です。  
外傷、変性疾患、脊椎疾患など、多くの治療や手術執刀を経験してきた院長が感じたことは、「そもそも手術などの侵襲的な治療は受けないに越したことはない」ということ。予防できる整形外科疾患は多く、「折れにくい骨」「軟にくい身体」をつくるのが大切だと院長は考えています。



院長をはじめクリニックのスタッフは、笑顔と温かみのある親近感が印象的。健康管理、治療、ケア、リハビリなど、子供から大人まで幅広いサポートが受けられます。入院や手術は共愛会病院にて対応可能。日曜も診療しています。広い駐車場は車椅子でも安心。インターネットからも診察予約が可能です。詳しくはお気軽にお問い合わせを。  
診療時間は、午前8時〜正午、午後2時〜午後4時30分、夜間は午後5時30分〜午後8時。受付はそれぞれ30分前まで。月・土・日曜日は午前のみ、火・木・金曜日は午前・午後・夜間の診療となっています。毎週水曜日、祝日休診。  
●桔梗1・2・10  
47・0007