



心も身体も 喜ぶ くすり屋

自然薬本舗鈴木薬局
管理薬剤師・漢方専任アドバイザー
鈴木 健

鈴木健（すずき・けん）氏プロフィール

- 1985年 四国中央市に生まれる
- 2007年 薬科大学卒業後 調剤薬局（小児科内科、総合病院、漢方専門病院）に勤務
- 2010年 同社漢方相談薬局にて漢方カウンセリングを行う
- 2013年 四国中央市に帰郷
鈴木薬局にて『心と身体が元気になる薬局』を目指し、
日々の漢方カウンセリング、健康教室「まんまの会」、各種イベントを行い始める
- 2014年 いのちの事を考える映画「うまれる」、地元の助産師 佐々木真理先生との対談、
マルシェの合同イベントを行う
地域のママさん達と子育て支援サークル「あたりまえの食卓」を発足
- 2015年 愛媛県東予地区で“うまれてきてくれてありがとう”と思える日を作ろうと
「うまれてきてくれてありがとうproject」を発足
映画「うまれるすっといっしょ」、佐々木真理先生との対談、マルシェの第二弾のイベントを行う

病弱だった子ども時代

―四国中央市の鈴木薬局にお邪魔いたしました。鈴木健さんにお話を伺います。よろしくお願ひします。こちらは、漢方・自然薬専門のお薬屋さんだということで、お店の雰囲気が一般の薬局とは全く違っています。どんなお話が出てくるのか大変楽しみです。鈴木さんよろしくお願ひします。まずは、鈴木さんが、この鈴木薬局でお仕事をすることになるまでのことをお聞かせください。

【鈴木】はい、今日はよろしくお願ひします。この薬局は父が昭和53年に創業してから38年目になりました。僕は1985年に、この鈴木薬局の次男坊として生まれました。兄はとても元気な子だったのですが、次

男の僕は病弱で、いつも病院通いをするような子だったんです。当時は普通の薬局をしていた父ですが、この子をどうにか丈夫にしないといけないということで、自然薬や漢方の勉強をして、薬局も漢方専門にしたんですね。父母の努力のお陰で僕はだんだん元気になりまして、高校の時は皆勤だったんです。そんなことを自分で体感したこともあって、薬学部に進みました。薬剤師になって漢方のことをやろうと思っていたのですが、まずは現代医療を知らないといけないと思ひまして、福岡の漢方薬局併設の調剤薬局に就職しました。そして最初に勤めたのは、小児科の門前の調剤薬局でした。そこで衝撃的な体験をしました。

―衝撃的とは？

【鈴木】僕は小さいころから、漢方や自然薬を飲んできましたから、一般の薬はあまり飲んでないですね。でも、そこでは、小さい子どもにたくさん薬が出されていて僕にとっては衝撃的でした。4年間、その西洋医学の薬の現場で勉強しまして、その後、同じ会社の漢方の

相談薬局に勤めました。そこで3年くらい漢方相談の仕事をしました。3年前に上の子が生まれることになって、それをきっかけにこちらに帰って、父の営む、漢方・自然薬の鈴木薬局に入りました。

「健康のプロ」になりたい

―この薬局を継ぐというのはずっと思っておられたのですか。

【鈴木】そうですね。自分が漢方や栄養療法で元気になったこともありますし、ここで仕事をするというのは自然なことでした。卒業後は、調剤薬局で4、5年頑張ったんですが、おこがましいのですが、その薬では人



あえて薬はかり置かないことで、訪れる人がリラックスできるようにしている

を治すことはできないかと、正直、思いました。調剤薬局は、病院の先生が出されたお薬を間違いなく患者さんにお渡しするという役割ですからね。

—えっ、調剤薬局と言っののは、その薬剤師さんの考えで、お薬を処方することではないんですか。

【鈴木】 ないです。もしそれをすると言捕です（笑）。だから、勉強すればするほど、患者さんと思えば思うほど、シレンマにぶつかるんですよ。「この患者さんの状態では、今はこのお薬はいいんじゃないですか」「など」と医者さんに言うことは法律上は可能なのですが、あくまでも忠実にドクターの処方した薬を出すというのが使命です。勿論、大変な専門性が求められる素晴らしいお仕事なん

ですよ。用法、用量、副作用、

飲んだらだめな人、こうなったらやめた方がよいということなど、全部頭に入れておいて、瞬時に判断しなければいけないんですから。「薬のプロフェッショナル」です。だけど、「健康のプロフェッショナル」かと言

われれば、ノーですかね。

—なるほど、「薬のプロ」の薬剤師さんは、必ずしも「健康のプロ」ではないと。

【鈴木】 そうです。だから僕は

どちらかと言つと「健康のプロ

フェッショナル」になりたくて。そういう意味ではお医者さんもどちらかと言つと「病気のプロフェッショナル」で「健康のプロフェッショナル」ではないと言えるかもしれませんね。

漢方の勉強は薬剤師として働きながら

—薬学部の勉強は主に西洋医学のことですね。漢方はどこで勉強されたのですか。

【鈴木】 漢方薬局をしている人も全員スタートは西洋薬からで

す。漢方薬の方は、卒業してから自力で勉強するんです。僕は入った会社が、調剤と漢方と化粧品とドラッグストアと4つの部門をもっている会社でして、その漢方の部長がとても詳しい人だったんです。僕にとってはその人が師匠ですね。毎週勉強会を開いてもらいました。いろいろな本を読んで勉強しましたが、

そこで教えてもらったり、お客さんからも教えられたり、人からたくさん学びましたね。

—漢方の専門家がどのようにして生まれるのかよくよく分かってきました（笑）。ところで鈴木さんは病弱だった体質をどのようにして治していかれたのですか。

【鈴木】 言葉で表現するのは難しいのですが、自然薬療法と栄養療法ということですね。これは父が私にしていた治療ですね。子供の時はそんな特別な療法をされているという意識は全くなかったですね。身近にあることでしたし、漢方薬局をしている父や母の姿を毎日見ていたから、それが当たり前でしたね。

—それから後ろ姿を見て育つと

いつことですね。

【鈴木】 そうですね。そのころから父がよく「薬局はいいぞ」と言っていました。

—え、それはどういうことですか。薬局は儲かるということですか（笑）。

【鈴木】 いやいや、小学生に「儲かるぞ」はないでしょ（笑）。いい仕事だと言っことですね。子ども心に、お客さんが元気になっていって「ありがとう」と言ってもらえる仕事なんだと感じていました。

まず話すことから始まる漢方療法

—それはお父様とお母様は素晴らしい教育をなさいましたね。今は家業を継ぐ人がいない時代ですからね。こうして家業を営





み、後を継ぐ人を育てているということは素晴らしいことだと思います。大企業のドラッグストア全盛の中で、こうして家業を継いでおられると言うことは、普通の薬屋さんではなく、やはり漢方専門の薬屋さんだからですか。

【鈴木】そうです。調剤薬局も経験してきましたが、自分がや

りたいことは違うなと感じていました。大きなドラッグストアはどこか血が通っていない気がしますしね。漢方では、お客さんと、まずはお話するところから始まるんです。今日も、午前中に来られていた方は2時間半お話しして帰られました。皆さん入って来られるときは沈んだ感じで来られるのですが、いろんな御相談をお聞きした後「元

気が出ました」と言って笑顔で帰られるんですよ。それが嬉しいですね。それが一番です。まずは、なるべくリラックスして話していただけるような空間作りも心がけています。

「ホームページにたくさんのお客さんの声が載せられていますが、皆さん、信頼して相談して、結果が出て、心も軽くなっていくという、いい循環になっていることがうかがえました。お客様はどんな方が多いのですか。

【鈴木】本当にいろんな方が来られるのですが、大人の方は、自律神経失調症の方、鬱状態の方、いわゆる心の病の方、更年期の方、がんの方などですね。子どもさんは、中耳炎やインフルエンザや風邪や虚弱体質などですね。学校に行きづらいという子供さんの相談もあります。0歳から90代の方まで、幅広

く来ていただけてますね。
お母さんが元気になる子どももののびのび

「子供さんのことで悩んでいるお母さん方は、とにかく、安心できる所で誰かに聞いてほしいという曇をもすがら気持ちですからね。ちゃんと受け止めて聞いてもらうだけでも、ずいぶんと心が軽くなりますからね。

【鈴木】そうですね。それがとても大事なことです。お母さんが元気になると子どもは必ず元気になります。こんな例がありました。3人の子供がいっしょやるお母さんなんです。生理不順で不正出血があるということで困っておられたんです。そのお母さんの体調を自然薬で整えていったんですね。体が整つ



「お母さんの健康は、お母さんだけのものではないですね。他の事例も聞かせてください。

【鈴木】そうですね。70代のとても元気な女性が、のどのポリプの手術をされたんですね。普段とても明るくお話しな方でしたので、手術の後に、声を出してはいけないというストレスがかかったのか、突然、パニック障害になってしまったんです。それで自信をなくして鬱症状になってしまったんです。そこで、娘さんが、自分の飲んでいる自然薬がいいからとお母さんにも勧められたんですね。それは脳にもいい自然薬なんです。すると見る見るよくなっていった、お化粧やおしゃれをして外に出かけるようになったんです。脳の栄養が不足していたのではないかと思います。

脳の栄養不足

「え、脳の栄養？」

【鈴木】はい、脳の栄養です（笑）。精神的な疾患の方、鬱やパニック障害だったりする方は、9割くらいが、脳の栄養不足ではないかと言うお医者さんもおられます。脳の栄養が足りないと、気持ちが前向きになれないんですよ。現代人は「脳の

栄養失調」の方が多いと思います。カロリーやたんぱく質や炭水化物は足りていますが、ミネラルが足りてないんです。それが実は脳の潤滑剤なので、精神的に不調になるんですね。
「こんなに食べものがあふれている時代なのに、昔に比べて取れなくなった栄養があるということなんですね。



店内には様々な自然食品が揃う

と気持ちにも余裕ができてきたのでしょうかね。その方が「子どもが最近機嫌が良くてね。」と言われるんです。子供さんに聞くと「お母さん、最近怒らんもん。」てにっこしてるんです。元気になる心にも余裕ができて子どももののびじてくるんです。それを実感しました。

【鈴木】発達障害のお子さんは食事が偏っていることが多いんです。これしか食べないとか、野菜は一切食べないとか、非常に偏っていることが多いんです。「食品と暮らしの安全」という団体があるのですが、アスペルガー症候群※と診断されたお子さんが「だし」で好転したということを機関誌に発表しておられます。

※知的障害を伴わないものの、興味・コミュニケーションについて特異性が認められる自閉症の一種である。「コミュニケーションがうまく取れない」「空気を読めない」「悪意はないのに人を怒らせてしまう事が多い」などといった症状があり、本人はとても苦しい思いをしている。

―あ、私もそれを読みました。高価なお薬ではなく、「だし」で良くなるとはびっくりしました。



【鈴木】「だし」はミネラル分がとて多いんですよ。そのミネラルを体に取り込むことで、まず味覚が変わるんです。そうすると、いろいろな物が食べられるようになるんですよ。例え

ば、亜鉛不足になると、味を感じなくなることは知られてきましたね。ミネラルを取ると味覚が変わって、今まで食べられなかった、海藻や野菜が自然に食べられるようになるんです。

それで変わるんですよ。その「食品と暮らしの安全」の機関誌に出ていた実践では、こうちゃんという男の子が、ぶどうジュースに「だし」を混ぜて飲む所から始めたんですね。それから、彼は変わっていったんです。全てがそうではないにしても、食事で人生は変わるんです。そんなこともあって、うちでは自然薬療法といっしょに栄養療法もやっています。

体質を見定めて漢方薬を処方する

―食事で人生が変わる、これは私達がもっと意識しないといけないですね。さて自然薬にはどのような物があるのですか。

【鈴木】自然薬、漢方薬には色々な物があるんですよ。このケースに入っているような自然由来のも

のですね。鹿の角とか、牛の胆石とか、ジャコウ鹿の匂い袋とかね（笑）。これが効くんですよ。他には木の根っことか、樹皮とか樹脂とか、シヨウガやウコンとか。

―それでは、具体的に、例えば冷え性の人はどうなものを飲んだらよいかを教えてください。

【鈴木】それがですね、冷え性の漢方って何十種類もあるんで

―同じ冷え症でも原因がいろいろあるんですね。

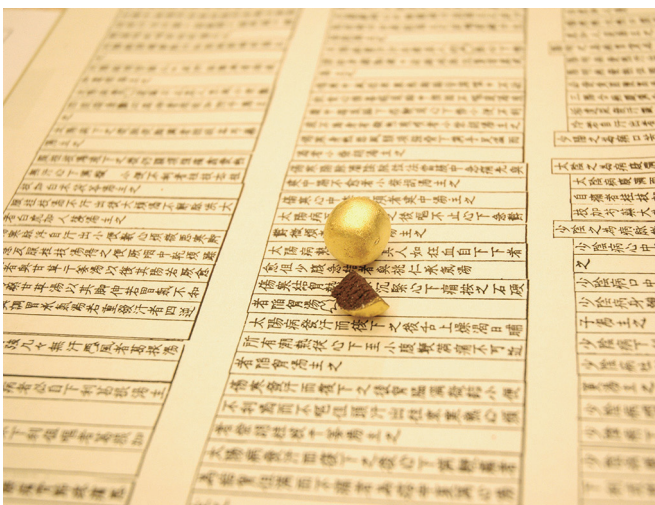
すよ。まず、冷え性で相談に来られたら、色々なことをお話していくんです。例えば、水分はどのくらい取りますかとか、おしっこはどのくらい行きますかとか、どこが冷えますか、おなかですか、足ですか、首はどうですか、お通じはどうですか・・・などと、直接冷え症とは関係ないようなことからいっぱい聞いていくんですよ。

【鈴木】はい。血液が足りなくて冷えているのか、めぐらなくて冷えているのか、水分がいっぱいありすぎて冷えているのか、様々なんです。だから、1時間くらい、まずはお話を伺うんですね。細かく聞いていって、体質を見定めて処方します。

西洋薬と漢方薬の特長を知って利用する

―なるほど。私達が、ドラッグストアなどで「漢方配合」などと書かれたお薬を買って、漢方薬を飲んだ気になって、高いたの効かないだの言っていることはそもそもおかしいということですね（笑）。一般的な西洋薬と漢方や自然薬の特長を理解した上で、うまく使えるようにしたいのですが、アドバイスください。

【鈴木】そうですね、簡単に言うくと、慢性的な病気には漢方薬がいいですねえ。漢方は素晴らしいものですが、漢方が西洋医学にかなわない部分もあるんですね。例えば、炎症性の疾患でステロイドを使わないといけないときとか、外科的手術のときとか、緊急を要するときとか、そんなときは西洋医学のお薬は優れていますね。心療内科のお薬や血圧を下げるお薬を飲んでおられる方には、それに合わせて、だんだんそれを減らしていくようにサポートしていきます。喘息の発作などは、緊急を要することがありますので、まずは西洋薬で治めないと命に関わりますからね。病院のお薬はお守りとして持っておくくらいになればいいよね、ということですね。お薬がだんだんいらなくなるように、漢方で体を作っていくということです。



漢方薬「牛黄清心元」。中国の歴代皇帝も飲んでいたとか



漢方薬の原料。自然由来のものがずらり

「まんまの会」で 楽しく学ぶ

「病院のお薬を飲んででも言おうものなら叱られるのではないかと心配していました（笑）。そのあたりも、相談していたんですね。安心しました。さて、鈴木さんは、栄養や健康のことなどを、楽しく広めていく活動もしておられるようですが、そのことについて聞かせてください。

【鈴木】「まんまの会」というのを作っていました、いろんなことをしているんです。ここに今までのテーマの一覧表があります。食事関係のこと、体や健康のこと、心のこと、そんな情報を提供することをメインにしています。「まんまの会」の「まんま」

は、お母さんの「まんま」と、ごはんの「まんま」、そのまんまの「まんま」、3つの意味を含めています。

「それ、いいですねえ。これまでに開かれた各会のテーマを見ただけで、本当に生き生

きて、元気で楽しく生きていくためのヒントが満載なのが分かります。マクロビオティック※のことまでありますね。

※玄米を主食、野菜や漬物や乾物などを副食とすることを基本とし、独自の陰陽論を元に食材や調理法のバランスを考える食事法。

【鈴木】マクロビオティックは、妻がインストラクターをしていますのでね。僕がお話する他にも、何人かの専門家の方を招いてお話ししています。勿論勉強も目的なのですが、終わってか

ら、ここでお茶を飲んでお菓子を食べて、みんなでわいわい話すのも目的なんです。「出逢い・繋がり・楽しく学んで元気になる」ということが大きなテーマです。先輩のお母さん方と「ああ、うちもそうだったよ、そうそう、大変だったけど、心配ない、みんなそう

なんよ」って、話すだけで解決することが実は多いんですよ（笑）。家族仲良く、地域仲良く、子どもに優しく、楽しく行きますよ、ということなんです。いいですねえ。聞いているだけで、私も元氣が出ます（笑）。他にもいろいろ取り組んでおられますね。

【鈴木】いろいろありまして・・・「まんまの会」から生まれたものなんです、そこで出会った人と、地域を元気にしたいねえということになって、「あたりまえの食卓」という子育てサークルを作って活動しています。大豆を育てて、味噌や豆腐を作ったりしているんです。『子どもたちと楽しみながら、本物を伝え、体感し、メディアに左右されずに、正しい

情報を発信し、自然な生き方（あたりまえの生き方）を提案するママパパ（予備軍も）団体です。食・体・農を考えるきっかけになればと思っています。メンバーは、自然農業に取り組んでいる農家や、マクロビオティックのお菓子を作っている人や、鍼灸院をしている人、自然な生活を実践している主婦の方などです。



「健康」と向き合う
きっかけづくり



開催された「まんまの会」のテーマと講師（一部）

- 知って欲しい！食品の裏側！食品添加物編 鈴木健（薬剤師）
- 自然なお産で何だろう？ 佐々木真理（マミー助産院）
- マクロビオティック料理教室 鈴木つくみ（マクロビオティックインストラクター）
- 身近な食材でできるお手当法 川村みつ（クロレラ工業）
- 心と体が繋がってるってどういうこと！？ 鈴木健（薬剤師）
- 布ナプ座談会「からだの声を聞こう」 川崎暁子（「華布」代表）
- 小児科のお薬ってどんなの？ 鈴木健（薬剤師）
- いろいろ流行る冬はやっぱ抵抗力が大事でしょ！ 鈴木健（薬剤師）
- インフルエンザ自然薬対策 鈴木健（薬剤師）
- 重ね煮ベジバーガー&漢方的冬の食べ方 鈴木つくみ（マクロビオティックインストラクター）

「感動すること」を大切に

「メンバーの方々も素晴らしいですね。私もお会いしたい方々ばかりです。「つまれる、ずつといっしょ」という映画の上映会もされたようですね。私も先日松山で見て感動しました。」

【鈴木】素晴らしいドキュメンタリーですよ。この映画の上映と、助産院の先生のお話、手作りの物や天然酵母のパンなどのマルシェもいっしょに行いました。やっぱり、僕たちがやっている仕事は突き詰めていくと「いのち」に辿り着くんですね。普段いろいろあっても、こんな映画を見ると、自然と、ああ生まれてきてくれてよかったと思えますよ。それから、少なくとも一日くらいは、子

どもにも優しくできますよね（笑）。

「そう、ま、3日くらいは持ちますかね（笑）。で、また心がささくれ立ってきたら、また、こんな会に出て「ああ、そっだそっだ」と優しい気持ちになればいいですよ。」

【鈴木】そうですね。僕はそれでいいと思っています。そんな風に感動できて原点に帰る機会を作りたいですね。これが僕の考える心の部分の活動です。コンサートなども主催したり、和太鼓の公演にお客さんと一緒に行ったり、感動できることを大切に行っています。体の部分は、自然薬や漢方や栄養療法などですね。心も体もいっしょに関わり合って元気になっていくんです。

鈴木家の明るく力強い「家族力」

「それぞれの専門性を持って、共感し合える仲間がおられるのは嬉しいことですね。それにしても、鈴木さんは、心と体のことが家業でもあり、ご自身のライフワークでもあり、その両方がリンクしているんですね。ましてや、奥さんもマクロビोटニックのインストラクターで、いっしょの方向を目指して活動できるのですから、なんとお幸せな。さらに、お父様もお母様も協力してくださっているのですからなおさらですね。」

【鈴木】そうですね。僕がこうやって色々な活動ができるのも家族のおかげです。ここで勉強会をするときは、母が、参加者の子どもを自宅のリビングで預かって遊んでくれます。



取材中も店内に笑顔が溢れる

ほんとに感謝しています。

— 今後の抱負は

【鈴木】そうですね。このままぶれずに自分の仕事を続けていきたいですね。今は大型のドラッグストアが多いし、ネットでも簡単に薬が買える時代です。でも、ちゃんとお客さんの顔を見て、じっくりとお話をして、信頼関係を築いていきたいと思

っています。「ありがとう」の多い店にしたいんですね。「鈴木さんに、健ちゃんに、出会えてよかったです」と言われるような人間になりたいと思っています。お店も「まんまの会」などの活動も、僕の中では全く同じ軸なんです。そんなことをしたいから、僕はここに生きているのだと思っています。

— プラボー（笑）。最後に座右の銘をお願いします。そして、2代の御夫婦いっしょに記念撮影をさせてください。

【鈴木】それでは、鈴木薬局としての言葉を書かせてもらいます。「心と身体が喜ぶくすり屋」です。

— 健さんのお話から、心と体は一体だということ、人と人がち

やんと向き合って話すことが基本だということ、漢方や自然薬は体の根本を整えるということなどを学ばせていただきました。お話の途中のちょっとした様子から、鈴木薬局の2代の御夫婦の、それぞれの個性豊かなお人柄や、明るく、力強く、誠な「家族力」とでも言うべき力を感じました。さすが「牛黄清心元」という素晴らしい漢方のお薬のパワーもあるのでしょうか。お父様の裕さんのお話もまたゆつくり伺いたいです。今日は正に元気をいただきました。本当にありがとうございます。

インタビュー…宮内香苗

撮影…松木亮輔

