読谷村のしまくとうば2

おばあが語る どぅーよーじょー

沖縄県読谷村

読谷村のしまくとぅば 2

おばあが語る どぅーよーじょー

んかしぇー、ゆんたんざねー
いさぬやーぬ　いきらさたぐとぅ、
はなひち　かかたい
どぅー　やまちゃい　しーねー、
ふーちばーとぅか　かんだばー
ちかてぃ　どぅーよーじょー
そーたんどー

（昔は、読谷村には病院が少なかったから、風邪をひいたり怪我をしたときは、よもぎや芋の葉を使って養生していたよ）

病気や怪我にどう対処してきたか、生活の中で使われたしまくとぅばと**じんぶん**（知恵）をわかりやすく紹介するね。

目　次

この本を読むにあたって …… 3

病気と手当て（やんめーとぅ　よーじょー） 4

1　風邪（かじひち） …… 4
2　頭痛（ちぶるやみー・ちぶるやん） …… 6
3　腹痛（わたやみ・わたやん） …… 8
4　怪我（きが・どぅーすく） …… 10
5　皮膚（かー） …… 12
　（1）やけど（ゆーげーすん） …… 12
　（2）おでき（にーぶたー・かさぐぁー・うーぶ） …… 13
　（3）おむつかぶれ（かっこーんぶり）・あせも（あしぶ） …… 14
　（4）にきび（にくん） …… 15
6　目の病（みーやみ） …… 17
7　鼻の病（はなぬ　やんめー） …… 18
8　歯痛（はーやみ・はーぬやりー） …… 19
家の周りの植物 …… 20

元気の出る食べ物 22

1　煎じ物（しんじむん） …… 22
　（1）豚レバー煎じ（きむぐぁーしんじ・ちむしんじ） …… 22
　（2）鮒の煎じ（たーいゆしんじ） …… 23
2　食欲がないときの食べ物 …… 23
　（1）おかゆ（うけーめー） …… 23
　（2）雑炊（じゅーしー） …… 23
　（3）妊産婦の食事 …… 24
　（4）青汁 …… 24

病気や介護などに関する言葉 25

1　病気や介護に関するしまくとぅば …… 25
2　痛みに関するしまくとぅば …… 25
3　体調不良に関するしまくとぅば …… 26

病院でのしまくとぅば 28

1　受付　　2　問診票の記入・確認
3　診察室　　4　検査
5　予約（再診）　　6　受診終了後
7　薬局

主な参考文献／調査協力者名 …… 32

この本を読むにあたって

❶ この本では、しまくとぅばの文章をひらがなで書きました。共通語にはないしまくとぅばの発音で、五十音で書き表せないものは、次のように特別な表記を使っています。

★「ぅん」…のどに力をいれて発音する「ん」。「**ぅんむくじ**（いもくず）」、「**ぅんじーん**（出る）」、「**ぅんべーいん**（化膿（かのう）する）」など。
（一般に「ん」、「う」または「い」と表記されることもあります。）

★「をう」…ゆっくり低く発音する「う」。「**をうーき**（桶（おけ））」「**をうー**（糸芭蕉）」など。
（一般に「う」や「をぅ」と表記されることもあります。）

★「ゐ」…ゆっくり低く発音する「い」。「**ゐーあんべー**（いい按配）」など。
（一般に「い」と表記されることもあります。）

❷ 読谷村内それぞれの地域の発音には違いがあります。

★「だ・でぃ・どぅ・で・ど」と「ら・り・る・れ・ろ」
例：喉／「**ぬーりー**」「**ぬーでぃー**」
　　食べたよ／「**かだんどー**」「**からんろー**」
「だ・でぃ・どぅ・で・ど」は「ら・り・る・れ・ろ」と混用している地域が多いようです。この本では表記上の統一はしませんでした。

★明治時代に首里・那覇から移り住んで来た人たちの集落では、首里・那覇の言葉を残しています。

★楚辺では、他の地域と違う発音の言葉が多いようです。
例：美しい／「**ちゅらはん**」（**ちゅらさん**）
　　豚レバー煎じ／「**きむぐぁーしんじ**」（**ちむぐぁーしんじ**）
　　そうめん炒め／「**そーみんいりかー**」（**そーみんいりちゃー**）
　　吐く／「**はくん**」（**はちゅん**）

『楚辺誌（民俗編）』（556 頁から 576 頁）には、楚辺方言の単語が多数収録されています。

この他にも地域や世代などにより、言い方の違う言葉も多くあります。

この本では、かつての民間療法について、『読谷村史　第4巻　読谷の民俗』と村内の既刊字誌などから、しまくとぅばに焦点をあてて取り上げました。民間療法の推奨が目的ではなく、病気や身体の痛み、異常などをどのように表現したのか、しまくとぅばの豊かさを感じてもらいたいからです。

病気と手当て ＼ やんめーとぅ　よーじょー ／

1 風邪（かじひち）

いゃーや　さっくい　そーしが、
はなひちぐぁー　かかてぃる　をうんなー
（あんたは咳をしているけど、風邪ひいているの？）

さっくい　っし
はなん　かたまてぃ　いちじらさいびーんでー
（咳もして鼻もつまって息苦しいんですよ）

ふーちばー　ちちちゅぐとぅ、　うり
ぬみーねー　のーいさ
（よもぎをすりつぶすから、それを飲むと治るよ）

ふーちばー ＼ よもぎ ／

使用部分：葉

生育場所：あぜ道や原野

効果・効能：高血圧症・熱さまし・下痢・頭痛・風邪・皮膚疾患など

利用の仕方：飲食・ぬる・鼻の穴に入れる・浴びる・もぐさの原料

※よもぎは薬草の王者と言われるほどいろいろな効果があるが、大量摂取は要注意

ふーちばー料理：**ふーちばーじゅーしー**（よもぎ雑炊）、**ふーちばーむち**（よもぎ餅）

元気のない**あたかー**（キノボリトカゲ）に**ふーちばー**の臭いをかがせると元気になるよ

ふーちばー汁の作り方

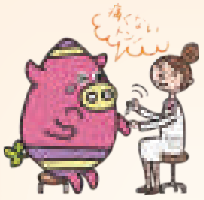
①**ちちちゅん**
（つつく）

②**しぶいん**
（しぼる）

③**ぬむん**
（飲む）

① 症状を和らげる食べ物

・**んじゃなばー**（ホソバワダン）、**ふーちばー**（よもぎ）、**ひる**（にんにく）を玉子汁に入れて食べた
・子どもには、**さーたーあんだゆー**（黒糖を刻んで豚の脂を入れお湯をかけたもの）、大人には**くーがざき**（卵酒）を飲ませた
・**ふしだく**（干しダコ）
・**ばさをうー**（糸芭蕉）の茎に根菜類と**うぁーじし**（豚肉）を混ぜて食べた



風邪に関するしまくとぅばと用例

風　邪：**はなしち・はなひち・はなしき・かじひち・げーちぐぁー・げーち**
「はなひち　かかいんどー（風邪ひくよ）**」「げーち　はっちゃかとーさやー**（風邪をひいているね）**」「みーしきはなしきん　かからんぐとぅし　ちゃー　からたにんぐぁん　すん**（風邪や病気にかからないようにいつも健康願いする）**」「くかるぬ　とぅびーねー　はなしち　がまらさん**（リュウキュウアカショウビンが人里近くで飛ぶと風邪が流行する）**」**

咳　：**さっきー・さっくぃー・さっくい**
さっくぃーひみち（咳と喘息）／**さっくやー**（咳をよくする人）／**さっくいじーらー・さっくいぶくらー**（よく咳込んでいる人）／**ちちんくん・ちちんちゅん**（咳込む）

喉　：**ぬーりー・ぬーでぃー**
ぬーでぃー　かしまさん（いがらっぽい）

声　：**くぃー**
きーかさー（かすれ声、声がかすれること）／**きーかさーあびー**（かすれ声で話すこと）／**がさがさーあびー**（がらがら声で話すこと）／**がらがらー**（がらがら声）／**すーかりぐぃー**（塩から声）／**すーかりむにー**（塩から声で話すこと）

痰（たん）：**かさぐい・かしぐい**

鼻　：**はな**
はなかたまい（鼻づまり）／**はなかたまやー**（鼻づまりの人）／**はなだやー・はんだやー**（鼻水をたらしている人。はな垂れ）／**はんだい・はなだい・みじはなだい**（鼻水）／**はなびーびー・はなぴーぴー**（風邪で鼻がつまってピーピーと音をたてるようす）／**はなむにー・はなむぬいー**（風邪などで鼻づまりしているときの話し方）／**はなだいぽろぽろ・はんだいぽろぽろ**（鼻を垂らしているようす）

くしゃみ：**はな　ひーん**（くしゃみをする）

微　熱：**うちにち**

2 頭痛（ちぶるやみー・ちぶるやん）

ちぶるやんどぅ　すんなー？
にちぐぁーん　あいるすんなー？
（頭が痛いの？熱もあるの？）

うー、にちぐぁーん　あいびんでー
（はい、熱もありますよ）

んかしぇー　ばさをうーし
にち　とぅっとーたんどー
（昔は糸芭蕉で熱をとっていたよ）

ばさー・ばさをうー・をうー　糸芭蕉

使用部分：幹・皮・芯・茎
生育場所：家の裏手の芭蕉畑
効果・効能：下熱・下痢・風邪など
利用の仕方：幹や芯の部分を叩いて柔らかくし、額や胸に湿布・皮は雑炊にし、茎はこすって瀉血（しゃけつ）に使う

① 熱冷ましの移り変わり

叩いて柔らかくした糸芭蕉の幹に泡盛をしみこませて額に湿布する

てぃーさーじ（手ぬぐい）

みじまっくぁ（氷のう）

こーりまっくぁ（氷枕）

② 症状を和らげる食べ物

・**ちぶるやみー**（頭痛）や**ちむあんまさん**（気分が悪い）、**くちにーさん**（食欲がない）ときは、**かちゅーゆー・かちゅーゆーがきー・はーしるー**（鰹湯）を作り、**うけーめー**（おかゆ）や**あちびーめー**（やわらかいご飯）と一緒に食べた
・**ふーちばー**（よもぎ）の葉をすりつぶして、その青汁を飲んだ
・**んじゃなばー**（ホソバワダン）の青汁に黒糖を加えて飲んだ
・**たーいゆ**（鮒）や**くーいゆ**（鯉）と**んじゃな**を煎じて飲んだ
・**かーらちんぼーらー**（カワニナ・川にいる小さい巻き貝）の煎じ汁を飲むと、のぼせに効いた
・**るぐわい**（アロエ）の果肉を額や胸にぬった

かーらちんぼーらー（カワニナ）

かちゅーゆーの作り方

①汁椀に味噌を適量入れる　②たっぷりの鰹節を入れる　③お湯を注いでかき混ぜる　④できあがり

かちゅーゆーや　ぬーやかん　くすい　やん（鰹湯はなによりも薬だ）

頭痛に関するしまくとぅばと用例

なまちぶるやん（軽い頭痛）
かたちぶるやん（偏頭痛）
わりやん（頭が割れるようなひどい頭痛）
「**がんない　がんない　わりやん　すん**（がんがん、頭が割れるように痛い）」

すーるち　あがいん・ふーるち　あがいん・ぬぶしーん（のぼせる）
ぬぶし　さぎーん（のぼせを和らげる）
ぱってぃかさー（急な発熱）
「**うぬ　わらべー　ぱってぃかさー　そーんどー**（この子どもは急に熱発しているよ）」

なまちぶるやん（軽い頭痛）　**かたちぶるやん**（偏頭痛）　**わりやん**（頭が割れるようなひどい痛み）

3 腹痛（わたやみ・わたやん）

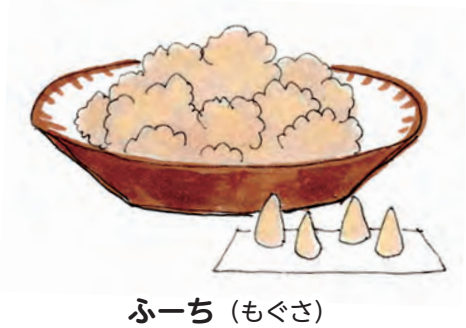
わたぐるぐるー　っし　やむん
（お腹がゴロゴロして痛い）

あね、　うんなばーや
んじゃな　ぬだんどー
（ほら、そんなときは
ホソバワダンを飲んだよ）

んじゃな　ホソバワダン

使用部分　：　葉
生育場所　：　海岸・岩場
効果・効能　：　腹痛
利用の仕方　：　煎じて飲む

① 昔の対処法



ふーち（もぐさ）

へそを中心に中指の長さを
半径として４か所にお灸をする

▲ひるじきー（にんにく漬け）

▲ひるざき
（にんにく酒）

かってぃ（勝手）

かってぃとは、仕事を上手にこなす熟練者のこと。出産の手助けをする年配の手慣れた女性、いわゆる取り上げ婆さんにも**かってぃ**とか、**っくぁなしみやー**（お産させる人）といっていたんだ。また、お腹が痛いときは**かってぃ**を呼んできて、臍（へそ）のまわりに**やーちゅー**（灸（きゅう））してもらうときもあったそうだよ。そのほか、**かーふやー**（井戸を掘る人）や、**せーく**（大工）仕事の熟練者にも**かってぃ**といっていたよ。

② 症状を和らげる食べ物

やまなちょーら（ミズスギ）

- **んじゃなばー**（ホソバワダン）や**あーけーじゅーぐさ**（くまつづら）、せんぶりを煎じた青汁を飲んだ
- 豚の胃液を乾燥させたものを削って飲んだ
- **ひるざき**（にんにく酒）を飲むか、**ちんなん**（かたつむり）または、**ひる**（にんにく）と**ちでーくに**（人参）と**うしぬしし**（牛肉）の煎じ汁を飲んだ
- **ひーじゃーじる**（山羊汁）を食べた
- **そーみんいりかー**・**そーみんいりちゃー**（そうめん炒め）に**こーれーぐーすー**（とうがらし）を入れて食べた
- 古い**うんむくじ**（芋のでんぷん）を冷水につけて食べた
- **かんだばーじゅーしー**（さつまいもの葉雑炊）や**をうーぬかーじゅーしー**（糸芭蕉の皮の内側の柔らかい部分を使った雑炊）を食べた
- **やまなちょーら**（ミズスギ）と**たーいゆ**（鮒）を煎じて飲んだ
- **うみなちょーら**（海人草）を**むしぐすい**（虫下しの薬）として飲んだ
- **うぁーゆー**（おもゆ）を食べた
- **まーちぬ　しん**（松の新芽）に湯をかけて飲んだ
- **ざくる**（ざくろ）の実を食べた

腹痛に関するしまくとぅばと用例

くすぱーらー・くすひりー・くすたりー・ぱーらー：下痢

しぶいわた：しぶりばら。赤痢

ふーるあっちゃー：腹の調子が悪くて何度も**ふーる**（豚舎兼便所）に行く者

みじわたー：水分の多いものを取り過ぎて冷えた腹、下痢などを伴う

わたぐるぐるー・わたごろない：腹の不調をしらせる音がすること

わたどぅーぐるさん：腹が不調で苦しい

わたがしまさん：腹が不調である

わたふっきー・わたふっくぃ・わたぶっくい：食べ過ぎで腹が張ること

わたやみ・わたやん：腹痛

ちびかたまやー：ひどい便秘

「ちびかたまやー　そーん。かんだばーじゅーしー かませー（便秘している。さつまいもの葉雑炊を食べさせなさい）**」**

「べんするー　どぅく　かみーねー　ならんどー。ちびかたまやー　すんどー（グァバを食べすぎてはいけないよ。便秘になるよ）**」**

4 怪我（きが・どぅーすく）

まー　やまちぇーが　（どこを痛めたの）

るげーたっさー　（転んだ！）

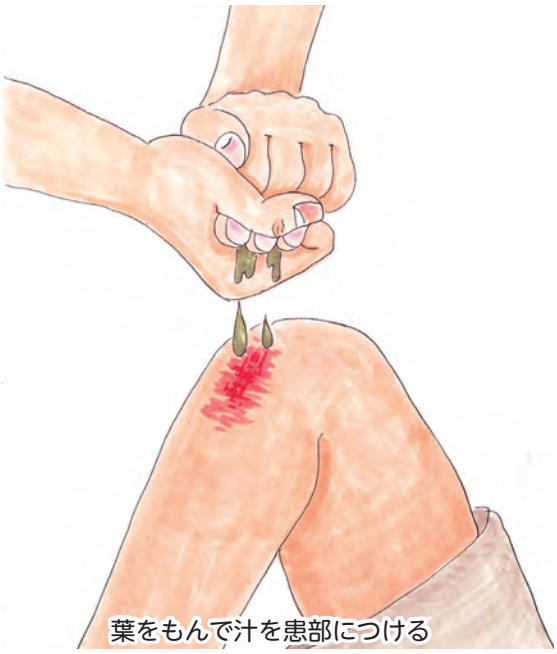
ちー　はとーしが　やむらやー。
んかしぇー　どぅー　やましーねー、
かんだばー　しぶてぃ　しる　ちきーたんどー
（血が出て痛いでしょう。昔は怪我したら、
さつまいもの葉をしぼって汁をつけていたよ）

かんだばー　さつまいもの葉

使用部分：葉
生育場所：畑
効果・効能：止血・切り傷・たむし・便秘
利用の仕方：葉をもんで汁をぬる・食べる

① 昔の対処法

かんだばー
（さつまいもの葉）



葉をもんで汁を患部につける

② 止血の方法と怪我に効く野草など

- **かんだばー**（さつまいもの葉）をもんで、汁を傷口にぬり、その葉を患部に当てて止血した
- **ちじゃみたばく**（きざみ煙草）や**まかや**（ちがや）の白い穂できつくおさえた。傷が小さいときは土ぼこりで止血した。**しちたんゆー**（石油）や**しーばい**（小便）をかけた。**んかじ**（むかで）を**なしあんだぐぁー**（液体髪油）に漬けておき、**んかじ**の毒が油に染みた頃、傷口にぬった
- **まかや**で傷口をおさえ、布切れなどを包帯代用にして止血した
- **なーじちゅー**（はいきび）の穂や**まーおーふぁ**（はるののげし）、**げーん**（すすき）で止血した
- **うしぬくすー**（牛糞）や**ちんなん**（かたつむり）を砕いて傷口にぬった
- **ひらふぁぐさ**（おおばこ）をもんで貼った
- **とぅんぺー**（つば）をつけた

③ 傷があるときに食べてはいけないもの

- 切り傷やできものがある場合に**すくがらす**（アイゴの稚魚の塩漬け）を食べると、**うんべーいん**（化膿する・傷が悪化する）ので食べてはいけないといわれた
- **ひーじゃーじる**（山羊汁）、**ちんぬく**（里芋）

ちんぬく（里芋）

傷に関するしまくとぅばと用例

いしぐん（かかとの内側にできる化膿（かのう）した傷。尖っている石などを踏むとそうなると言われた）

うちぐん（足の裏の怪我）

うちち（内出血・打ち身・打撲傷）

かさんた（瘡蓋（かさぶた））

かんぱち（はげの一種。頭の傷痕。ケロイド状の傷痕）
「**かんぱちひんぱち、いゃー　ちぶるぬ　うかさよー**
（はげだらけで、お前の頭のみっともないことよ）」

がーなー（瘤（こぶ）。たんこぶ。打ちつけてできる瘤）

きじ（傷）

ふるきじ（古傷）

きじあとぅ（傷痕）

ちりきじ（切り傷）

ふっきとーん
（ふくれている・はれている）

5 皮膚（かー）

（1）やけど（ゆーげーすん）

てぃー　ゆーげーらちゃん
（手を熱湯で火傷した）

うんなばーや　しーびぬはー
たっくぁーすたしがやー
（そんなときは、ツルソバの葉をくっつけていたけどね）

しーび（ツルソバ）

使用部分：葉
生育場所：原野、人家近くの石垣や土手
効果・効能：火傷
利用の仕方：葉を煮て患部に貼る

① 昔の対処法

しーびの葉を煮て
患部に貼る

② やけどの手当の仕方

- **しーび**（ツルソバ）の葉や**んーす**（味噌）を患部にぬった
- **ちんくぁー**（かぼちゃ）の葉をあてて湿布した
- **うぁーあんだ**（豚の脂）や**んーす**をぬった
- 患部を**しーばいをうーき**（小便桶）に入れた
- **るぐぁい・ゆらやーぐさ**（アロエ）をぬった
- **かんだばー**（さつまいもの葉）をあてた

いろいろな痛み方

ふぃーらちやん・ひたたーやん（ひりひりする痛み）
「**ながりぬ　ひたたーやん　すしが、まじ　んちんでぃ**
（背中がヒリヒリ痛いが、まず見てごらん）」

あちびーらちやん（熱を伴っている痛み）

あちびたたーやん・あちがーびらちえん
（傷口が熱くなるような痛み）
「**あちびたたーやん　し　ふしがらん**（傷口が熱くなるような痛みで我慢できない）」

ひすひすやんぐぁー（ちくちくする痛み）

（2）おでき（にーぶたー・かさぐぁー・うーぶ）

いちが　うんじたらー　わからんしが、
にーぶたーぬ　うんべーとーん
（いつできたのか分からないけど、
おできが化膿した）

にーぶたーんかいや　ひらふぁぐさ
あんてぃ　たっくぁーすしぇー　ましどー
（おおばこをあぶっておできにあてるといいよ）

① 昔の対処法

おおばこを火であぶる

手でもむ

患部に貼る（葉が乾いたら取り替える）

② おできの手当ての仕方

- **にーぶたー**（おでき）は、化膿（かのう）する前に**がじまる**（がじゅまる）の樹液を患部の周囲につけた。膿（うみ）が出たあとでは遅い
- **にーぶたー**が化膿すると、**ちざし**（鍼（はり））・**やちばーい**（焼き鍼）で膿を出した
- 火にあぶった**ひらふぁぐさ**（おおばこ）をもんで貼った
- **ひるざき**（にんにく酒）を飲んだ
- 患部をつぶして、出血が多いときには**たばく**（煙草）の葉や**さき**（酒）をつけた。**しちたんゆー**（石油）をつけることもあった

おできに関するしまくとぅばと用例

うんむん・うんべーいん（化膿する）
「**うんべーとーぐとぅ　いぇーせー**（化膿しているから膿を出しなさい）」
うんみ（膿（うみ））
うーぶ（頭にできるできもの）
「**あちく　なたれー、うーぶ　うんじとーん**（暑くなったから、頭にできものができた）」

（3）おむつかぶれ（かっこーんぶり）・あせも（あしぶ）

あかんぐぁぬ　かっこーんぶり　うんじーねー、
ふーちばーとぅか　ごーやーぬふぁーし　あみしたんどー
（赤ちゃんがおむつかぶれすると、
よもぎとかニガウリの葉で浴びせたよ）

ごーやー　ニガウリ

使用部分：葉
生育場所：屋敷内の畑
効果・効能：疥癬（かいせん）（ダニが皮膚に寄生する病気）・頭部湿疹
利用の仕方：ニガウリの葉を煎じて少量の塩を入れて浴びる（皮膚の弱い人はかぶれるので要注意）

① 昔の対処法

ごーやーの葉を湯に浮かべて浴びせる

② いりがさ・いりがさー（はしか）

- **さーたーあんだゆー**（黒糖を刻んで豚の脂を入れお湯をかけたもの）を飲ませて、発疹を促した
- **びら**（ねぎ）の根元を煎じたものや、**あかなばー**（赤紫蘇（あかしそ））の煎じ汁、**たながー**（川エビ）の殻を乾燥させて砕いたものを与えた
- **びら**の白い部分を汁物にして食べた。**むち**（餅）、**そーみん**（そうめん）を食べてはいけない
- **ゆーなきべーべー**（スイジガイ）を吊した**ふーるやー**（豚舎兼便所）で**うぐぁん**（祈願）をした

ゆんぬきー・ふーむん（呪文）

いりがさー　にげー（はしか祈願）

いりがさ（はしか）は神さまから与えられた病気ということで、**いりがさ**にかかると親戚が集まって「**いりがさ　たんがさ　かんたんぐぁー　うがまし**（はしか、できもの、軽くしてください）」と唱えて祈願した〔渡慶次〕

「**いりがさのかみ、みしじ　たぼーれ**（はしかの神、少しください）」〔渡具知〕

「**かってぃんぐぁー　かからち　くぃみそーり**（軽くかからせてください）」〔古堅〕

「**いりがさがふーや　うにげー　そーびーぐとぅ、いりがさがなし　うにげー　そーびーぐとぅ、みちちとぅがふー　うたびみそーり。くぬみじ　ぅんぶがーから　とぅってぃちぇーびーんどー**（はしかの果報をお願いしていますから、はしか様をお願いしていますから、少しだけください。この水は産井泉から汲んできてありますよ）」と唱えて、3 回水撫でをする〔喜名〕

（4）にきび（にくん）

にくんぬ　ぅんじとーさやー。
あとぅぬ　ぬくいぐとぅ、
さーやーさーやー　すなよー
（にきびができたねえ。痕（あと）が残るから、
さわったりしないでね）

かしまさぬる　やいびんでー
（気になるんですよ）

にくんかいや　るぐぁい
ちきーねー　まし　やんでぃどー
（にきびにはアロエをつけるといいってよ）

① 対処法

外皮をむき、内部のゼリー部分を
患部にあてる

どぅぐぁい・るぐぁい・ゆらやーぐさ　アロエ

使用部分：果肉
生育場所：庭
効果・効能：火傷・下熱・にきび
利用の仕方：患部にぬる（皮膚の弱い人は要注意）・煎じ汁を飲む

ゆんぬきー・ふーむん（呪文）

かじょーらむん（じんましん）
はじまかー（うるしかぶれ）

かじょーらー（じんましん）ができるのは**やなむん**（魔物）・**やなかじ**（悪風）のせいだと、**かってぃ**（勝手）が「**やなかじ**云々‥」と唱えた

ゆんぬきー（呪文）を唱えないで薬をつけると、かえって悪くなることがあった
煙草の煙を吹きつけてから呪文を唱えた。ハゼノキに石を下げる人もいた

かってぃが煙草の煙を患部に吹きつけ、**さば**（ぞうり）で身体をこすった

豚小屋で呪文を唱えながら、**さば**で身体をこすった

ふるさば（古ぞうり）を火であぶって身体をこすった

うみどー　がいどー
うみどー　がいどー

皮膚に関するしまくとぅばと用例

あかぐちゃふわ・ぐちゃふわ・はさぐ（たむし・ぜにたむし・赤く腫れる皮膚病）

あかべー（皮膚病の一種で、真っ赤になった）

ゐーごーかちゃー（疥癬（かいせん）のある人）
「**わらびや　ゐーごーかちゃーぬ　まんり**（子どもは皮膚病にかかっている子が多い）」

ゐーごーさん（かゆい）・**ゐーごー　かちょーん**（皮膚がかゆい状態）

ゐーごーやん（痛がゆい）

きじむなーやーちゅー（てんてんと火が飛んでいるように見えるものを**きじむなーびー**と呼んだことから、お灸の痕のようなできものがあちこちにできること）

くみかんかんぱち（こめかみにある傷痕）

こーし（疥癬）・**こーさー**（疥癬にかかった人）
「**こーし　がさがさ　かちたっくわしーねー、ゆくん　ちじ　ないさ**（疥癬をボリボリ掻きむしったら、よけいに悪くなるよ）」

さくどぅー（あかぎれなどになりやすい乾燥肌）

しらべー（白なまず。顔に白色の斑点ができる皮膚病）
「**ちらんかい　しらべーぬ　うんじとーたしが　なんくる　のーとーん**（顔に白なまずができていたが、いつのまにか治っている）」

ちんかーみー（できものの一種。乳幼児の頭にできるかたいできもの）

へーがさー（湿疹がでている人）
「**ふちたっくわち、へーがさー　なとーん**（吹き出物がたくさんできて、湿疹だらけになった）」

いーゆぬみー（うおのめ）

くちゅび（いぼ）

6 目の病（みーやみ）

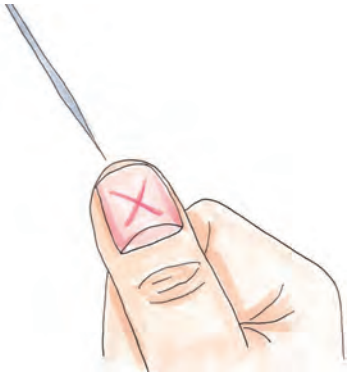
あい、みーぬ　ふっきとーしが
（あら、目が腫れているね）

みーんでーが　うんじとーいびーん
（ものもらいができています）

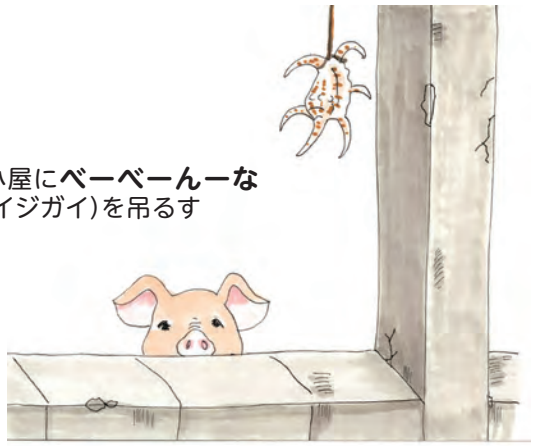
（1）みーんでー・みんでー・みんれー（ものもらい）

- 親指の爪に刃物や針で×を刻むと早く治るといわれた
- 豚小屋に**べーべーんーな・ゆーなきべーべー**（スイジガイ）を吊して早く治るように祈った
- 棒きれに石を下げて**うぁーふーる**（豚小屋兼便所）に吊すと治るといわれた

① 昔の対処法



爪に×を刻む



豚小屋に**べーべーんーな**
（スイジガイ）を吊るす

目に関するしまくとぅばと用例

みーはぎ（ただれ目）・**みーはがー・みーはぎー**（ただれ目にかかった人）
「**みじぬる　わっさらー　むる　みーはぎびけーん**
（水が悪いのか、みんなただれ目だらけだ）」

はたみーはぎ（目の端が炎症を起こすこと）

みーくす（めやに）
「**みーくす　たっくぁとーんどー**（目やにがついているよ）」

みーふっくぁー（目が腫れていること）

ゆーるーみー（夜盲症）

みーじなー・みーじんじん
（頭をぶつけて目がチカチカするさま。**じーなー・じんじん**は蛍の意）

みーがしまさん・みーがしまはん（目に違和感がある状態）
「**ぬーぬる　いっちょーらー　みーがしまさん**（何か入っているのか、目に違和感がある）」

みーぐすい（目薬）
「**みーぬ　あかろーぐとぅ　みーぐすい　いりーん**（目が赤くなっているから目薬を入れる）」

みーちかちか（目がチカチカしている状態）
「**あかがいじゅーさぬ　みーちかちかすん**（明るすぎて目がチカチカする）」

7 鼻の病（はなぬ　やんめー）

はなじーぬ　うんじとーさやー。
うんな　ばーや　ちら　うちゃがらち
ふーちばーぬ　しる　はなんかい
いりーたんどー
（鼻血が出ているね。そんなときは顔を
上に向けさせてよもぎの汁を鼻に入れていたよ）

あんる　やいびーたんなー
（そうだったんですか）

① 鼻血の止め方

【昔】

・畑仕事の最中に鼻血が出ると、**ふーちばー**（よもぎ）をねじって鼻に押し込んだ

・仰向けに寝かせて、**ふーちばー**の汁を鼻に入れ後頭部の髪を引っ張った

・鼻血は**うしぬくぶ**（ぼんのくぼ）の**とぅいぬじゅー**（鳥の尾のように残して切った後頭部の髪）を引っ張って止めた

・鼻血が出たら仰向けになった

【今】

親指と人さし指で小鼻をしばらくつまんで押さえる。顔は上に向けず、やや下向きにする

鼻に関するしまくとぅばと用例

はなじー（鼻血）

はなはがー・はなはぎ（鼻をかみすぎて赤く炎症を起こしているさま）
「**かじひちじゅーさぬ、はなはがー　なとーん**
（風邪がひどく、鼻をかみすぎて赤くなっている）」

はなはんくん・はなはんちゅん（鼻をはじく）
「**まきーねー　ばちとぅし　はなはんくん**（負けたら罰として鼻をはじく）」

はな　ふちゅん（いびきをかく）

はなふちゃー（いびきをかく人）

はなぶーかー（鼻ちょうちん）

はな　ごーない　すん（いびきをゴーゴーかく）

8 歯痛（はーやみ・はーぬやりー）

はーぬる　やむんなー？　むしくぇーばーや
くぁーぎぬふぁーし　のーすたんどー
（歯が痛いの？むし歯は桑の葉で治したよ）

あんる　やいびーんなー（そうなんですか？）

① 昔の対処法

・**ちしる**（キセル）に付いた**たばく**（煙草）のヤニや**くるざーたー**（黒糖）、あるいは**んーす**（味噌）や**まーす**（塩）、もしくは**くぁーぎぬふぁー**（桑の葉）と塩を混ぜたものをむし歯の穴に入れた

・**みじ**（水）や**さき**（酒）をふくんだ

・ぐらぐらしている歯は**うんむ**（さつまいも）を食べると自然に抜け落ちた。**てぃぐす**（釣糸）で歯をしばって一気に抜くこともあり、子どもたちでも平気でやっていた

くぁーぎぬふぁー（桑の葉）

桑の葉をむし歯につめる

くぁーぎ（桑）

使用部分：葉
生育場所：山地
効果・効能：鎮痛
利用の仕方：食べる・煎じて飲む・むし歯につめる

歯に関するしまくとぅばと用例

はーもー・はーもーぐぁー（歯が欠けている人。歯が生え替わるときの子ども）
はーぎし・はーぎしぎしー（歯ぎしり）
はーぎちぎちー（はがゆいさま）
はーぷちぷちー（歯をくいしばってもがまんできないほど憤るさま）
はー　くーゆん（歯がしみること。冷たいものを食べて歯にしみるときに言う）
はーぬ　うちゅん・はーぬ　うちょーりーん（歯が浮く）
はしし（歯茎）「**はししぬ　ふっくてぃ　やむん**（歯茎がはれて痛いんだよ）」
めーば（前歯）・**めーばー**（前歯・出っ歯の人）
「**めーばーん　んじーよーにゆってー　うじらーさん**（出っ歯の人も見方によっては可愛い）」
うーし・うーしばー（奥歯）
ちーばー（犬歯）
ぬくじりばー（のこぎりのように尖った歯）

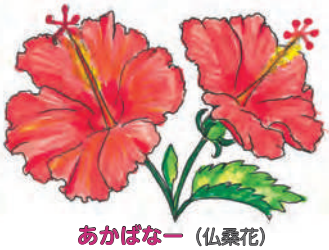
家の周りの植物

家の生垣には台風や火事などから守るための**ふくじ**（フクギ）や**がじまる**（がじゅまる）、**あたい**（菜園）には **ごーやー**（ニガウリ）や **いーちょーばー**（ウイキョウ）など、暮らしに役立つ植物を植えていました。

ひる（にんにく）
風邪・喘息・腹痛・破傷風

んすなばー（ふだんそう）
淋病・打撲

くぁんそー（あきのわすれぐさ）
不眠症



あかばなー（仏桑花）
洗眼剤・できもの

ふくじ（フクギ）
防風林

はんだま（スイゼンジナ）
貧血・不眠症

んじゃな（ホソバワダン）
発熱・腹痛・風邪

いーちょーばー（ういきょう）
貧血・咳・喘息

きーむむ（もも）
疥癬

がじまる（がじゅまる）
防風林

うっちん（うこん）
蓄膿症・腎臓炎・肝炎

しーくぁーさー・きんぶ（みかん）
結膜炎・フィラリア

ぺんするー（グァバ）
打撲傷・腹痛

こーれーぐーすー（とうがらし）
目の薬・下痢・腹痛

びわ（ビワ）
喘息・腎炎

くぁーぎ（桑）
高血圧・せき止め

なんてぃん（なんてん）
魚介類の中毒

ちゃーぎ（イヌマキ）
仏壇の供花

しゅるがー（しゅろ）
解毒・利尿

くば（びろう）
みの・笠・扇

にんぶとぅかー（すべりひゆ）
生理不順・便秘

元気の出る食べ物

ちゅはーら　むぬ　かでぃ　くんち　ちきれー
（いっぱいご飯を食べて体力をつけなさい）

栄養が十分でない当時は、栄養不良が原因で病気になることが多かった。そのため**しんじむん**（煎じ物）・**くんちうじにー**（体力をつける食べ物）として干しダコ・ウナギ・鯉・エビ・タニシなどの魚介類や、豚の肝臓や肺臓などで栄養をとった。**うじねーむん・うじにーむん**（滋養食）は病気の予防になり、**くすいむん**（薬になる）という考え方があった。

1 煎じ物（しんじむん）

体力が落ちたとき、疲れたとき、発熱、食欲がなくなったときは**しんじむん**で体力をつけた。**しんじむん**は、合わせる材料によって、**ちむしんじ**（肝煎じ）・**たーいゆしんじ**（鮒煎じ）・**くーいゆしんじ**（鯉煎じ）などと言う。現在でも**くんち**（根気・気力）をつけるため**ちむしんじ**などを食べる。

（1）豚レバー煎じ（きむぐぁーしんじ・ちむしんじ）

豚肉、豚肝、**んじゃなばー**（ホソバワダン）、**ちでーくに**（人参）を煎じた汁物。

きむぐぁーしんじのレシピ〔『楚辺誌（民俗編）』参照〕

［ 材料 ］

豚レバー ： 300 グラム　　豚赤肉 ： 100 ～ 200 グラム
人参 ： 200 グラム　　じゃがいも ： 200 グラム
青菜（ほうれん草やホソバワダン） ： 適量
だし汁 ： 適量　　味噌 ： 適量

［ 作り方 ］

①豚肉・レバーはひとくち大の薄切りにし、水にしばらくつけてザルにあげておく（レバーは塩水でよくもみ洗いし、たっぷりの水につけ血抜きしてもよい）。

②人参は皮をむいて、２～３ミリ幅の斜め切りにし、じゃがいもは皮をむいてひとくち大の角切りにし水につけてからザルにあげる。

③青菜はきれいに洗い、３～４センチに切る。

④鍋にだし汁と人参、じゃがいもを入れ火にかける。煮たってきたら中火にして豚肉を入れ、約１５分煮てから味噌の半量を入れレバーを加える。煮たってから約１５分弱火で煮込み、材料が煮えた頃に残り半量の味噌を溶いて入れ、最後に青菜を入れる。

(2) 鮒の煎じ（たーいゆしんじ）

発熱や風邪をひいたときには**たーいゆ**（鮒）と**んじゃな**（ホソバワダン）を一緒に煎じて飲むと熱冷ましに効く。体力が落ちたときにも**たーいゆしんじ**を飲むと良いとされた。

たーいゆしんじのレシピ〔『楚辺誌（民俗編）』参照〕

①生きの良い**たーいゆ**を選び、一晩水につけてドロを吐かせる。

②鱗がついたままの**たーいゆ**を水洗いし**んじゃな**を上から被せて、材料がひたる程度に水を入れて火にかける。

③最初は強火にし、煮たったらアクを取り中火にして水が約半分になるまでゆっくり煎じる。

④できあがったら好みで塩味をつける。

2 食欲がないときの食べ物

(1) おかゆ（うけーめー）

気分が悪くて食欲がないことを**くちにーさん**という。そのときは、「**うけーめーぬ　うぁーゆー　ぬませー**（おかゆの重湯を飲ませなさい）」といった。少し良くなると、**うけーめー**（おかゆ）、**あちびーめー**（柔らかいご飯）と、徐々に普通のご飯にもどしていった。

うぁーゆー（重湯）

うけーめー（おかゆ）

あちびーめー（柔らかいご飯）

めー（ご飯）

(2) 雑炊（じゅーしー）

じゅーしーには、**くふぁじゅーしー**（炊き込みご飯）と、**やふぁらじゅーしー**（やわらかい雑炊）、**ぼろぼろじゅーしー**（水分が多いお粥のような雑炊）がある。**じゅーしー**は材料によって名前が付けられ、さまざまな効能があるとされた。

いーちょーばーじゅーしー（ういきょう雑炊）：発汗・去痰（きょたん）・胃を丈夫にする・消化・熱冷し

うんちぇーばーじゅーしー（エンサイ雑炊）：強壮・強精・便秘

かんだばーじゅーしー（さつまいもの葉雑炊）：便秘・胸焼け。**うぁーあんだ**（豚の脂）を入れると**あじくーたー**（こくのある味）になっておいしい。

その他、**でーくに**（大根）、**んすなばー**（ふだんそう）、**ふーちばー**（よもぎ）、**ちんぬく**（里芋）などの**じゅーしー**もある。

(3) 妊産婦の食事

妊娠中、**ひーじゃーじる**（山羊汁）は早産、流産のおそれがあるので食べないようにいわれたが、出産予定日が遅れると食べた。産後は**ちーしましぐすい**（血を浄化する薬）として**いかじる**（イカ墨汁）、乳の出が悪いと**ぱぱやー・まんじゅーい**（パパイア）を食べた。その他、**ゆしどーふ、いゆじる**（魚汁）など滋養ゆたかな汁物は、母乳の出に驚くほどの効果があった。
出産直後の赤子には、乾燥させた**かんぞー**（甘草）の根を削り、湯をかけた**かんぞーゆー**（甘草湯）をガーゼや脱脂綿に含ませて吸わせた。

ぱぱやー（パパイア）

(4) 青汁

病院へ行けないときは、**ふーちばー**（よもぎ）など、家の周辺にある野草を利用して養生した。野草の利用の仕方には、飲む、ぬる、浴びる、湿布など、いろいろな方法があった。

青汁の煎じ方

①**ふーちばー　とぅってぃ　ちゃーに、かじぬ**
すがりーる　とぅくまをうてぃ　かーぎぶーし　すん
（よもぎを採ってきて、風通しの良い場所で陰干しする）

②**からからー　そーる　ふーちばー　なーびんかい**
いってぃ、　とぅるびーぐぁーし　しじゆん
（乾燥したよもぎを鍋に入れて、弱火で煎じる）

③**みじぬ　さくぬ　なから　ないねー　ぬぬし　しぶいん**
（水の量が半分くらいになったら布でこす）

くすいむんに関するしまくとぅば

うじにー（補い）：根気補い

くすいむん（薬もの）：薬や栄養になる食べ物

くんち　ちきーん（根気をつける）：体力が落ちたときや疲れを感じたときに根気、栄養をつけること

さぎぐすい（下げ薬）：のぼせや体の老廃物を取り除く薬。**くぶしみ**（コブシメ・大型のイカ）の汁を**さぎぐすい**として食べる

しんじぐすい（煎じ薬）：いくつかの食品を組み合わせて煎じ、そのエキスを飲食する方法

ちーからしぐすい（血圧を下げる効果のある食べ物）：馬肉を食べた

ちーしましぐすい（血を浄化する薬）：イカ墨汁や馬肉を食べた

はっさんぐすい（発散薬）：熱を発散させる食べ物

ひーじゃーぐすい（山羊薬）：強壮薬として好まれる山羊汁。ただし、「三年傷も　うんべーいん（化膿する）」と、傷の治らないうちは食べない方がいいといわれる

病気や介護などに関する言葉

1 病気や介護に関するしまくとぅば

いーち　ふちけーすん・いーち　ふちゅけーすん（生き返る・息をふき返す）

ぬーあんべー・ぬーやんべー（寿命が延びるいい按配・いい気持ち）

がんりとーん・がんるとーん（体や頭に衰えがあること）
「**おばーや　あっちーかんてぃー　そーたん。ゆっかい　がんるとーっさー**
（おばあは歩きづらそうだった。だいぶ衰えているね）」

しーらいーん（冷えが原因で病気になること）

しらいぬ　いっちょーん（結核のような不治の病）

てぃーよーじょー（手養生。栄養になるものを作ってあげること）

たきちきーん（危篤状態になる・最悪の状態になる）
「**へーく　みーめーしーが　いかんねー、なー、たきちきとーんりどー**
（早く見舞いに行かないと、もう、危ないらしいよ）」

どぅーすく（体を痛めること。健康を損ねる）

どぅーまむにー（わけのわからないことをいうこと）

どぅーやふぁらむん（病弱な人）／**どぅー　やんじゅん**（体をこわす）

どぅー　よーいん（体が弱っている）

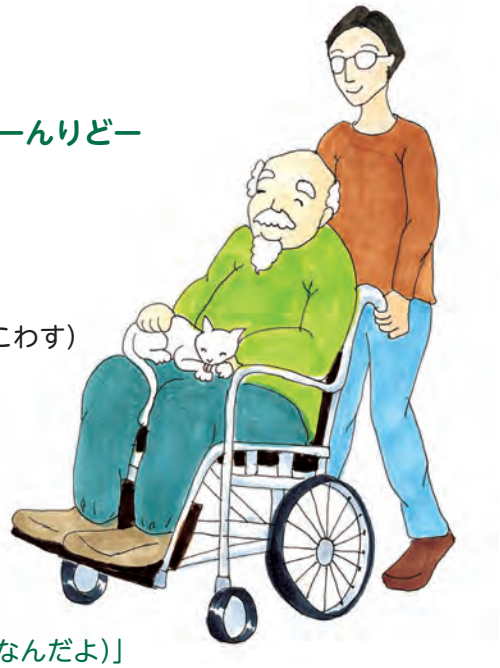
とぅんじゃく（看病）

ぬちとぅいやんめー（死に至る病）

むするてぃーちー（筵（むしろ）とひとつになる・ねたきり）

やみたーりーん（重体になる）
「**やみたーりてぃ　にんている　をうんどー**（重症で寝たきりなんだよ）」

わんだいん・わんだゆん（世話をする）



2 痛みに関するしまくとぅば

あばいちりやん（どこが痛いかわからないくらい我慢できない痛み）
「**まーぬが　やむらー　わからん　あばいちりやん　すん**
（どこが痛いのかわからないくらいとっても痛い）」

うちやん（内臓の痛み。体の内部の痛み）

くじりやん（何とも言えないくらいひどく痛むこと）

だるやん・だいやん（鈍い痛み。だるく重い感じをともなった痛み）

どぅーぶに　やむん（体の節々が痛い）

ぬちちりやん（命が切れるほどの痛み）

ひっちりやん（引きちぎられるような痛み）

ふにやん（骨が痛むこと）

やむん（痛む）「**いっぺー　やむん**（とっても痛い）」

3 体調不良に関するしまくとぅば

あしだくだくー（汗だくなさま）

くたんでぃ（くたびれ。疲れ）

くんちぶすく（根気不足。体力がない）

ちゅーち（体がまひして自由がきかなくなること）

ちるだい・ちげーだい（気抜け・気持ちがめいること）
「**あちさぬ　ふしがらん、ちるだい　し　ぬーん　しーぶーこーねーん**（暑くてたまらない、気持ちがめいって何もしたくない）」

どぅーにー（うわごと）

どぅー　うんぶさん（体全体がだるい）

ぶちくん（卒倒。気絶）

顔（ちら）

ちらあかー
（顔色が赤いこと）

あかじゃっきとーん・あかじゃっくぃとーん
（とても健康的な顔色をしている）

いるぬがー
（顔色が悪いこと、人）

いる　ぬぎーん
（気分が悪いときなど顔色が悪くなる）

ちらおーじゃー
（顔色が青いこと）

喉（ぬーりー・ぬーでぃー）

ちーちーかーかー（食べ物が喉につかえているようす）
「**むち　からでー　ちーちーかーかー　し、みじ　ぬませー**（餅を食べたら喉につかえたから、水を飲ませてくれ）」

ぬーりーわんぐぁー（のどちんこ）
「**かじひち　ぬーりーわんぐぁーぬ　はりとーん**（風邪をひいてのどちんこがはれている）」

ゆくぬーでぃー（横喉。急いで食べたときなどにむせること）

胸（んに）

あんだぬー（脂酔い。揚げ物のにおいや脂っこい物を食べ過ぎて気分が悪くなること）

いーち　ふちゅん（息をきらせる）／**いーちまにー・いーちまりー**（息がつまる。息が苦しい）

ぬーばちゅん・ぬーばくん・ぬーばちかーかー・ぬーばきかーかー・ぬーばきのーり・ぬーばきはったー・むぬ　はかはかー・むん　はかはかー（吐き気がする）

くくだき・くくらき（胸やけ）

ちむあんまさん・ちむいほーなー（気分が悪い）
「**ちむいほーなー　やっさー**（気分が悪いなあ）」

ちむたとぅたとぅ・ちむだくだくー・ちむらくみち・ちむどんどん（大変心配で、落ち着いていられないとき、または胸がドキドキしてどうにもならないときなどに使う）

はちゅん・はくん（吐く）

むぬ　あぎーぶさん（吐きたい）

をーないをーない（激しく吐くさま）

頭（ちぶる）

あんまさん（気分が悪い。頭が重い）

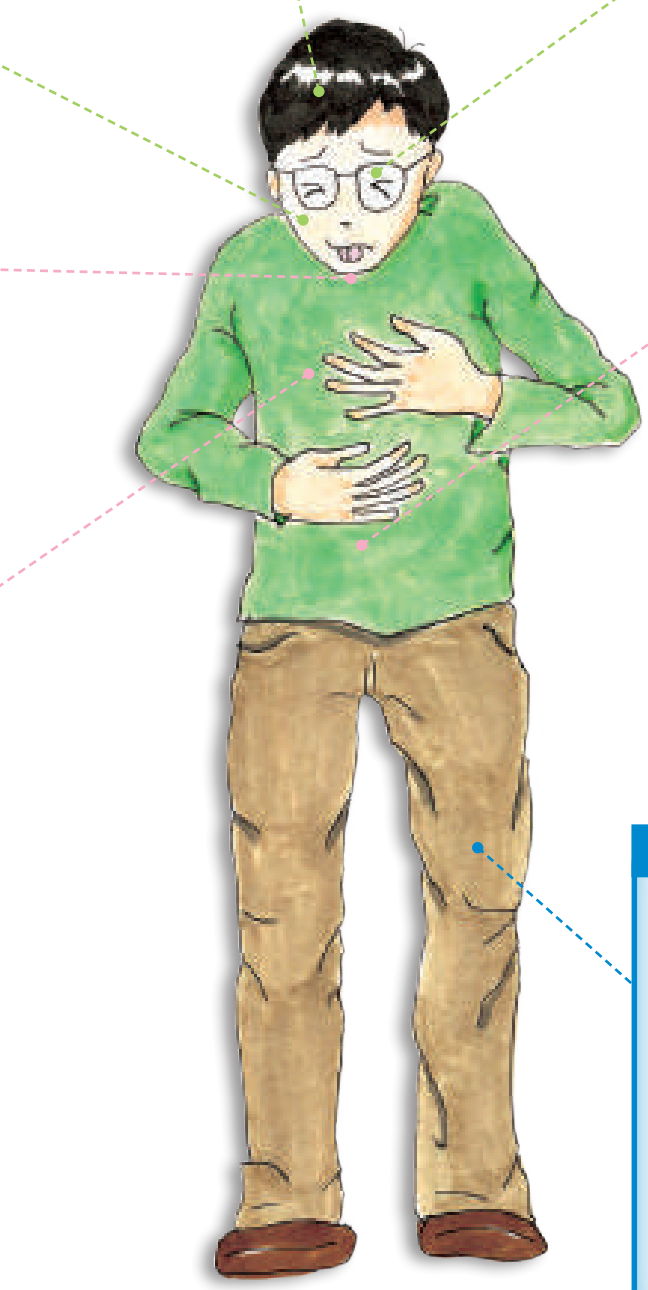
うふちぶらー
（頭が重くなること。気分が悪いこと）
「**やなむん　んち、うふちぶらー　なてぃ**
（嫌なものを見て、頭が重くなって）」

ちぶるうんぶー（頭がすっきりしない）
「**あみ　ふいねー　ちぶるうんぶー　し**
（雨が降ると頭がすっきりしない）」

目（みー）

みーこーがー
（疲れて目がくぼんだようす）

みーくらがん・みーまーいん（めまい）
「**あったに　たっちーねー　みーくらがん　すんどー**（急に立ち上がったらめまいするよ）」



お腹（わた）

あたいん（食べ物にあたる）

ちむぐち　かみらりーん（みぞおちの辺りがぎゅっとしぼられるように痛む。軽い胃痙攣（けいれん）か）

はくらん（コレラ）
「**はくらんぬ　へーとーんりぐとぅ　ちー　ちきりよー**
（コレラが流行っているというから気をつけなさいよ）」

はちゃいひっちゃい（吐いたり下したりすること）
「**わた　やんてぃ　はちゃいひっちゃい　そーん**
（お腹をこわして吐いたり下したりしている）」

わたかみらりーん（食あたり）
「**ちぬーや　ひじゅるむん　かまーに　わたかみらっとーん**（昨日は冷たいものを食べて、食あたりしている）」

脚（ひさ）

がらしまがい（足が痙攣（けいれん）すること）
「**ちかぐろー　にんとーいに　ゆー　がらしまがい　すん**
（最近は寝ているときによく足が痙攣する）」

くんだあがい・くんだあがやー（こむらがえり）
「**ちぬー　あっちじゅーさが　あたらー　ゆる　にんとーいに　くんだあがやー　しちゃん**
（昨日歩きすぎたのか、夜寝ているときにこむらがえりした）」

むむぐふぁやー・むむすっくぁー（筋肉痛で太ももが痛むこと）

病院でのしまくとぅば

病院の受付、診察、薬局で使うしまくとぅばを紹介します。

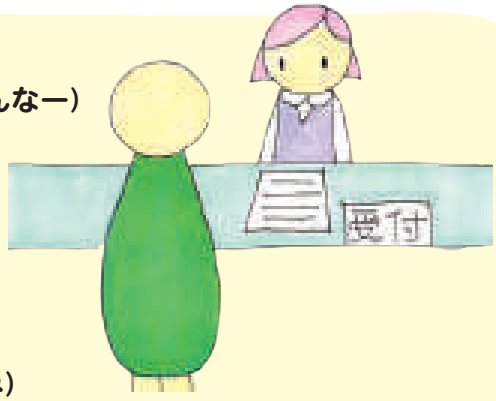
1 受付

① この病院は初めてですか
（くぬ　いさぬやーや　はじみてぃどぅ　やみしぇーんなー）

② 今日はどうされましたか
（ちゅーや　ちゃー　しみそーちゃが）

③ 健康保険証と診察券を、受付に出してくださいね
（健康保険証とぅ　診察券、受付んかい　うんじゃしみそーりよー）

④ 紹介状をお持ちですか **（紹介状　むっちょーみしぇーみ）**



2 問診票の記入・確認

①問診票にご記入ください
（問診票んかい　かちみそーれー）

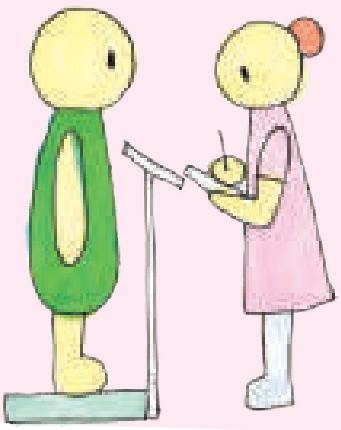
②分からないことは聞いてくださいね
（わからんしぇー　ちちみそーりよー）

③どこが痛いですか **（まーぬ　やまびーが）**

④いつから痛いですか **（いちから　やまびーが）**

⑤今までに大きな病気をしたことがありますか
（なままでぃ　まぎやんめー　かかたるくとぅん　あいびんなー）

⑥今までに手術をしたことはありますか
（なままでぃ　わいゆーじゅ〈わいむん〉　しちゃるくとぅ　あいびんなー）



⑦今までに入院したことはありますか
（なままでぃ　いさぬやー　いっちゃる　くとぅん　あいびんなー）

⑧食べ物や薬のアレルギーはありますか
（かみむんとぅか　くすいぬ　あたらん、どぅー　いほーなー　なたる　くとぅん　あいびんなー）

⑨ご家族に同じ病気をされた方はいますか
（やーにんじゅんかい　ゐぬ　やんめー　かかたる　つちゅん　をういびんなー）

⑩何かお薬を飲んでいますか
（ぬーがな　くすい　ぬどーみしぇーんなー）

⑪緊急の場合はどなたに連絡とればいいですか
（いすじゅる　ばーねー　たーんかい　いぇーじしぇー　しまびーが）

⑫体重を量ります **（ちんすー　はかいびら）**

⑬熱を計ります **（にち　はかやびら）**

⑭血圧を測ります **（ちー　はかいびら）**

⑮脈をとります **（なーく　とぅいびら）**

⑯お名前を呼ぶまで、こちらでお待ちください
（のーじ　ゆぶる　えーま、　くまうてぃ　まっちょーちみそーりよー）

3 診察室

① 聴診器をあてる（**聴診器　あてぃーん**）
・胸の音を聞かせてください
（**んにぬ　うとぅ　ちかちくぃみそーり**）
・大きく息をすってください
（**うふいーち　しみそーれー**）

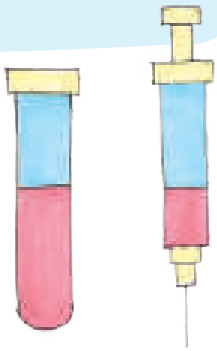
② 今日はどうしたんですか
（**ちゅーや　ちゃーしみそーちゃが**）

③ どこが痛いですか
（**まーぬ　やみみしぇーが**）

④ どんなふうに痛いですか
（**ちゃぬ　ふーじー　し　やまびーが**）

⑤ もう少し話を聞かせてください
（**なー　いひぐぁー　はなしー　ちかちくぃみそーり**）

⑥ 仰向けになってください
（**まーふぁなちゃー　なてぃくぃみそーり**）



5 予約（再診）

① 次は○月○日○時です
（**つげー　○月○日○時　やいびーん**）

② 診察券を忘れずにお持ちください
（**診察券　わしりみそーらんぐとぅむっち　めんそーりよー**）

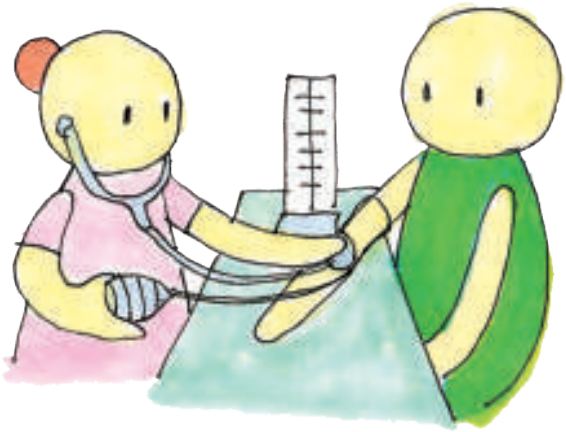
③ 月の最初の診察時には健康保険証を必ずお持ちください
（**ちちぬ　はじまいぬ　診察ねー　健康保険証　かんなじ　むっち　めんそーりよー**）

④ お大事にしてください
（**たんきみそーりよー**）

4 検査

① 尿検査（**しーばいしらび**）
・尿を検査しますので、コップに尿をとって出してください
（**しーばい　しらびーぐとぅ、コップんかい　しーばい　とぅってぃ　うんじゃしみそーれー**）

② 血液検査（**ちーしらび**）
・採血しますね
（**ちー　とぅいびらやー**）
・袖をまくってください
（**すでぃ　あぎみそーれー**）
・手を握ってください
（**てぃー　にじみそーれー**）
・ちょっとチクッとしますよ
（**いひぐぁー　やまびんどー**）
・もう終わりましたよ
（**なー　うわいびーたんどー**）

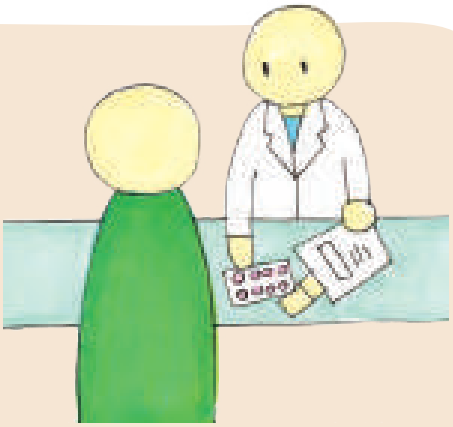


6 受診終了後

①待合室でお待ちください
（まちどぅくるーんじ　まっちょーちみそーれー）

② お名前が呼ばれましたら、会計で料金をお支払いください
**（のーじ　ゆばりーねー、　会計うてぃ　じん
はらいみそーりよー）**

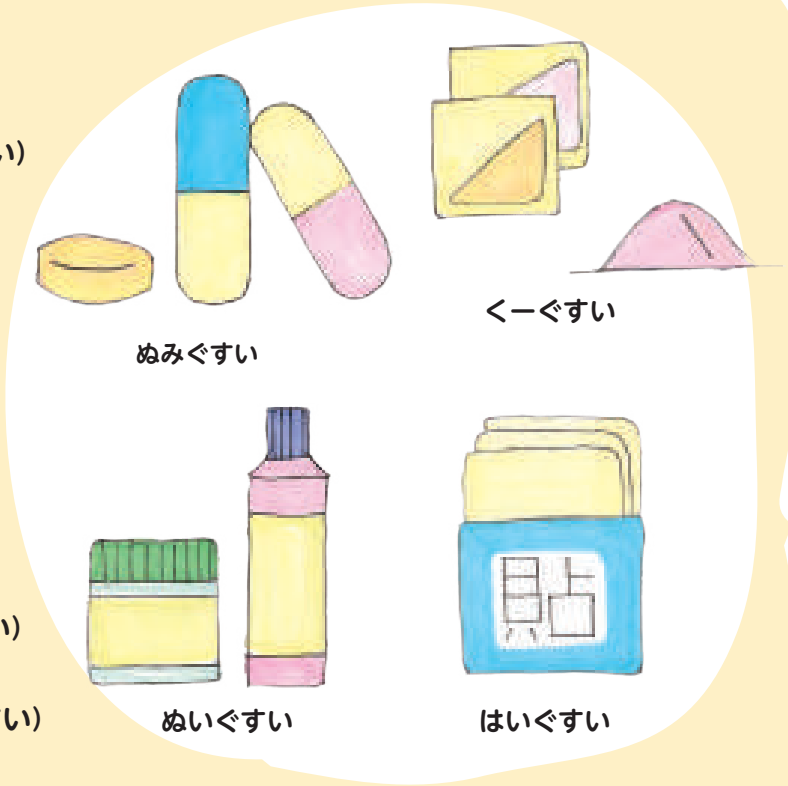
③ 薬が出ていますので、薬局で受け取ってくださいね
**（くすいぬ　ぅんじとーいびーぐとぅ、
くすいやーうてぃ　うきとぅいんそーりよー）**



7 薬局

① 薬の種類

飲み薬**（ぬみぐすい）**
粉薬**（くーぐすい）**
ぬり薬**（ぬいぐすい・なしぐすい）**
貼り薬**（はいぐすい）**
傷薬**（きじぐすい）**
目薬**（みーぐすい）**



② 薬の効果

痛みを止める薬
（やむし　とぅみーる　くすい）
熱を下げる薬
（にちさましぐすい）
咳を止める薬
（さっくい　とぅみーる　くすい）
化膿（かのう）を止める薬
（ぅんどーし　とぅみーる　くすい）

③ 薬の飲み方・ぬり方

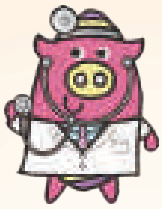
・１日３回、食後に２錠ずつ飲んでください
**（ひーに　みけーん、　むぬ　かでぃ
あとぅ　たーちなー　ぬみんそーりよー）**

・薬を飲むときは水をたくさん飲んでください
**（くすい　ぬみーねー　みじ　だてーん
うさがみそーりよー）**

・噛まないでそのまま飲んでください
**（かなーさんぐーとぅー
うぬまま　ぬみんそーりよー）**

・この軟膏（なんこう）を膿（う）んでいるところにぬってください
**（くぬ　なしぐすい　ぅんどーる
とぅくるんかい　ぬいみそーりよー）**

・処方された薬以外は飲まないでください
**（ぅんじゃさっとーる　くすいやか
ふかねー　ぬみんそーんなよー）**



医療に関するしまくとぅば

通院 ： **いさがかい・いさぬやー　かゆいん**

診察 ： **いさが　んーじゅん**（医者が診る）／**いさんかい　みしみそーれー**（医者に診せてください）

視診 ： **んーち　しらびーん**

触診 ： **さーてぃ　しらびーん**

問診 ： **ちち　しらびーん**

回診 ： **みぐてぃ　んーじゅん**

病気の前兆 ： **やんめーぬ　めーしらし**

病院を替える ： **いさぬやー　けーいん**

正常 ： **ちゃーん　ねーびらん・ぬーん　あいびらん**

再検査 ： **なー　ちゅけーん　ちんさ　すん**

誤診 ： **みくみちげー**

再発する ： **うぐりーん・また　うくりーん**

ことわざ

くちからどぅ　しーらーいーる
（口から病気になる。食生活に気をつけなさい）

しーとぅ　やんめーや　かくすな、
しーや　うじんな　やんめー　うじり
（負債と病は隠すな、債は怖じるな病を怖じよ）

でーくにぬ　ぅんじれー　いさぐすいん　ちかん
（大根が出回るようになれば医者の薬も要らない）

どぅくや　どぅくしどぅ　けーする
（毒は毒で返す。毒を以って毒を制す）

やふぁら　がんじゅー
（病弱者の頑丈者。ひ弱そうに見えて案外健康体の人にいう。
病弱の人は少しの病でも医者に見てもらうので重病になることはない）

やんめーや　ぶし
（病は武士。強い武士でも病気には勝てないこと）

ゆた　かたでぃー　いさ　かたでぃー
（片手は**ゆた**（祈願や占いをする巫女）に、片手は医者に。病気にかかると**ゆた**にも医者にも見せなさいということ。「**ゆた**半分医者半分」とも言う）

わらびぬ　ぬーりんかい　まーすがーみぬ　ぬーちょーん
（子どもの喉には塩がめがある。子どもに塩辛いものはよくない）

おばーの時代は、身近にある**ふーちばー**（よもぎ）や**んじゃな**（ホソバワダン）を食べて、病気になりにくい体を作ったり、怪我の応急処置に役立てていたんだね。
年中行事の**むーちー**(おにもち)や、便秘のときに食べる**かんだばーじゅーしー**(さつまいもの葉雑炊)は、おばーから子へ、子から孫へと、体験のなかから時をこえ語りつがれてきたものなんだ。
この本は、野草を主に取りあげて、食べ方、薬としての使われ方にふれるとともに、体の状態を伝える**しまくとぅば**を紹介しているよ。
これをきっかけに、植物の**しまくとぅば**や表現の豊かさに目をむけるようになったら嬉しいな。

主な参考文献

『医学沖縄語辞典』／『沖縄語辞典』／『沖縄食の大百科』／『沖縄植物野外活用図鑑』／『カラー沖縄の植物』／『おきなわ　野の薬草ガイド』／『沖縄の薬草百科』／『沖縄薬草のききめ』／『入門沖縄の薬草』／『琉球列島植物方言集』／『読谷村史　第4巻　読谷の民俗』／読谷村内の既刊字誌

調査協力者名

読谷山シマクトゥバ愛さする会
（松田平栄・長嶺善宏・古堅宗彦・玉城栄祐・源河朝法・松田榮進・喜友名昇・上地正信・長浜眞勇・渡嘉敷通弘・与久田昇）

阿波根シゲ／儀保盛市／儀保幸子／國吉園／島袋正俊／津波古米子／長浜千代／松田昌次／屋良トミ／屋良光子／吉山盛安／饒辺聖子

『読谷村のしまくとぅば２
おばあが語る どぅーよーじょー』

編集：読谷村教育委員会　文化振興課　読谷村史編集室

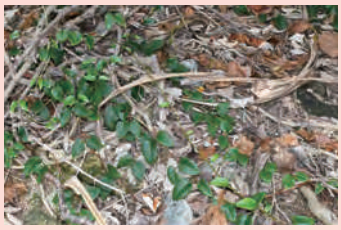
発行：2020(令和2)年3月
読谷村役場
〒904-0392 沖縄県中頭郡読谷村字座喜味2901番地
電話 098-982-9200

挿絵：真境名彩

印刷：株式会社 近代美術
〒901-1111 沖縄県南風原町字兼城206
電話 098-889-4113

をうーべー
（ノカラムシ）

ちーぱっぱー
（ツワブキ）

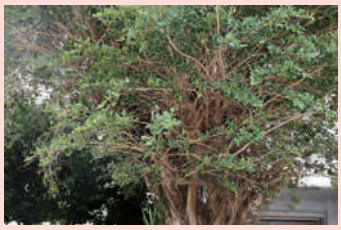


ふぃーふぃりかんだ
（ヘクソカズラ）

ぎちちゃー
（ゲッキツ）

げーん
（すすき）

さくな・ちょーみーぐさ
（ボタンボウフウ）



がじまる
（ガジュマル）

ちんくわー
（カボチャ）

んすなばー
（ふだんそう）

いーちょーばー
（ういきょう）

こーれーぐーすー
（とうがらし）

はんだま
（スイゼンジナ）

さだくびー
（ハマオモト）

にんぶとぅかー
（すべりひゆ）

そーがー
（しょうが）

ちりびら
（にら）

じーびら
（ワケギ）

ちんさーぐー
（ホウセンカ）

さしくさ
（シロノセンダングサ）

ばさない
（バナナ）

ばさをうー
（糸芭蕉）

はままーち
（リュウキュウヨモギ）

まかや
（ちがや）

らっちょー
（ラッキョウ）

ひる
（にんにく）

ひるじきー
（にんにく漬け）

ひるざき
（にんにく酒）