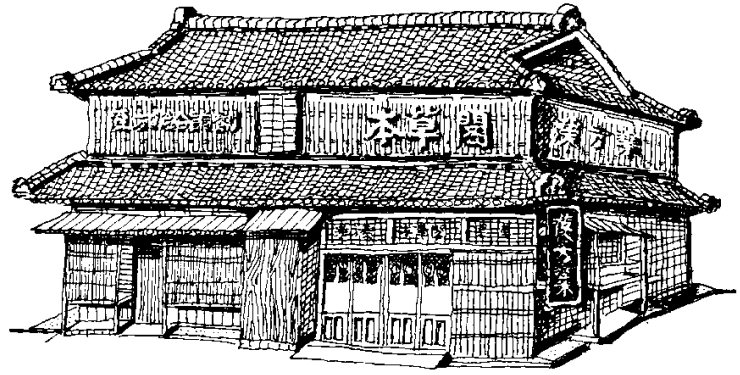


# 本草閣 かわら版

第69号

平成16年5月15日発行



漢方の本草閣 本店  
〒460-0012  
名古屋市中区千代田5-21-17  
(JR 鶴舞駅西)  
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車  
TEL 052-241-3388  
FAX 052-241-3443

漢方の本草閣 緑店  
〒458-0016  
名古屋市緑区上旭1-622  
(滝の水公園西)  
名鉄バス滝の水口下車 徒歩約5分  
TEL 052-899-0221  
FAX 052-899-0236

<http://www.honsoukaku.co.jp/>  
E-mail: [kanpou@honsoukaku.co.jp](mailto:kanpou@honsoukaku.co.jp)

<http://www.honsoukaku.co.jp/>  
E-mail: [midori@honsoukaku.co.jp](mailto:midori@honsoukaku.co.jp)

## どこから汗がでますか？

人間の身体から出るものとして、大便・小水・汗・生理・痰・鼻水・くしゃみ・涙・帯下・・・等と色々ありますが、この中でも汗は大変重要なものです。作用としては、発汗することにより体内の余分な水分と悪いものを出し、身体の体温の調節をします。暑いときには汗腺を開け汗を出して体温を下げ、寒いときは汗腺を閉じ保温に働きます。

今、ご自身の汗をかく場所を考えて下さい。人によってそれぞれ異なります。ある人は頭頂部のみ、ある人は顔のみ、ある人は腋の下、首筋のみ、胸のみ、背中のみ、下半身のみ、全く汗が出ない・・・等。汗は温かく血が巡っている所しか出ません。汗の出る所は温かい所です。

(例) ハゲの人は、頭頂部からまず汗が出ます。頭皮は温かく赤いからです。

緊張の強い人は、手のひらと足の裏の発汗が多く出ます。

健康な人は、全身から均等に近い状態で出ます。しかし、温かくて普通は汗をかくはずなのに出不いと皮膚内に熱がこもって、のぼせ・湿疹・蕁麻疹・おでき・・・等の病症状になります。

言い換えれば、適度な汗が出る人は肌がきれいで湿疹等はできにくいのです。スムーズな適度な汗は健康なバロメーターです。いい汗をかきましょう！

詳しくは本草閣の薬剤師にご相談下さい。

〔文責 林 譽史朗〕

# 民間薬よもやま話

## 第15回 カミツレ（カモミール）：キク科

カミツレはヨーロッパ、西アジア原産で古くから栽培されています。日当たりのよい砂質土壤に適しています。性質は強く、広く野生化しているのを見かけます。

採取時期は、5～6月頃、花が黄色く鮮やかになった時に採取し、日干しして乾燥させます。

薬効は、消炎、保湿、発汗、鎮静、鎮痛作用のほかに、腸管運動促進作用があり、下痢、便秘、お腹の張り、ガスの通りを良くしてくれます。消炎作用は、成分中のアズレンに起因するもので、抗ヒスタミン、抗セロトニン作用により気分を穏やかにし、かゆみ、鼻水等を抑制するため、アレルギー疾患の方で精神が一定しない方におすすめてです。また、カミツレの煎じ液でうがいをすると口内炎、咽喉炎、歯痛に効果的です。市販のうがい薬にもアズレンという成分が入って販売されています。また、皮膚疾患や気分を穏やかにするために入浴剤として使うと効果的です。

服用量は1Lの水に対して10g程度を10分間煎じて服用します。

入浴剤として用いる場合は30g程度用います。

### 主なキノコの分類

最近免疫療法として話題となっているキノコ類の分類表です。同じキノコ類でも下記の表以外にもたくさんあります。それぞれ症状や目的に応じて使い分けまします。詳しくはご相談下さい。

同担子菌亜綱					
ヒダナシタケ目		ハラタケ目			フクキン目
サンゴ ハリタケ科	サルノ コシカケ科	タバコ ウロコタケ科	ハラタケ科	シメジ科	
・ヤマブシタケ	・レイシ（マン ネンタケ） ・チョレイ ・ブクリョウ ・コフキサルノ コシカケ ・カワラタケ	・メシマコブ	・アガリクス ・マッシュル ーム	・マツタケ ・ヒラタケ ・エノキタケ	