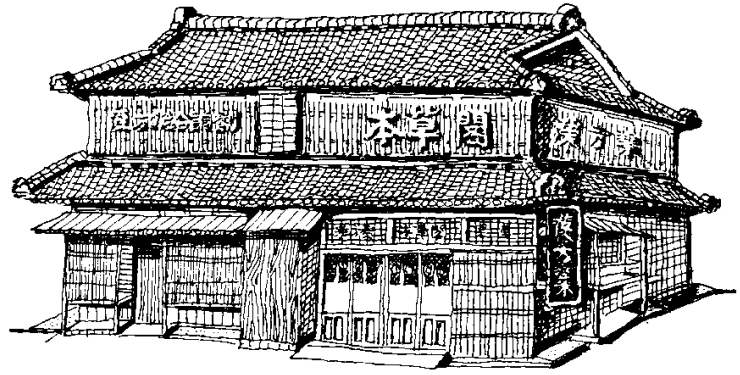


# 本草閣 かわら版

第73号

平成16年9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)

## 民間薬よもやま話

### 第20回 タンポポ (蒲公英) : キク科

「タンポポ」はタンポポの仲間の総称で、非常に種類が多く、日本在来種と帰化種があります。日本各地の都市を中心に分布域を広げているのは帰化種のセイヨウタンポポで、日本在来のタンポポは生育地を侵略され、姿を消してしまうおそれがあります。

採取時期は、開花前の全草を採取し、よく水洗いして天日で乾燥します。根のみを採取するときは、秋から早春にかけ地上部の活動がない時期に、根を切らないように掘り取り、水洗いしてから乾燥させます。

薬用には、在来種、帰化種も同じように使われます。薬効は全草、根ともに健胃、利胆、解熱、強壮等さまざまな目的で用いられています。

飲み方は、刻んだ全草1日約10gに水400ccを加え約200ccまで煮つめたものを1日3回食前か食間に服用します。根は1日約5gに水400ccを加え約200ccまで煮つめたものを1日3回食前か食間に服用します。根を乾燥させて粗い粉末にし、よく炒ったものはコーヒーの代用となり一部で好まれております。

また、最近では血糖値を下げる作用や抗がん作用の研究が行われ効果を期待されています。

# 根本的に腰痛を治す為に！

最近特に腰痛を訴える患者さんが増えています。

腰が痛む時には・・・新薬の鎮痛剤を飲む・鍼治療・お灸・カイロ・指圧・整体・マッサージ・温浴・・・等多くの治療法があります。

漢方薬も当然、腰痛によく用いられます。これらはすべて血液のめぐりを良くする為のものです・・・「血液がスムーズにめぐっていれば病にはなりません」腰痛の原因の多くは、内臓（腸・腎・子宮・卵巣・・・）の弱りから身体全体がひずみ、右または左の肩が下がり、しいては背骨が曲がり、腰椎まで影響して腰痛を起こします。

各種の治療方法にて痛みが治まっても、背骨の曲がり・肩の下がり等は治っておりません。

背骨の周りの筋肉・背筋・側筋・腹筋・・・等の筋肉をバランスよくキチンと付けないと何度も腰痛は再発します。

漢方薬等の併用とともに、

- ・歩く・・・少しでも毎日  
極力日常生活内で歩く・・・1日10000歩を目安に！  
無理をせずに自分のペースで段々と歩数を増やして下さい  
歩きはじめの1週間はきついですが頑張ってください！
- ・乾布摩擦・・・原則として毎日  
全身の血液のめぐりを良くし、全身にある内臓のつぼも刺激して内臓を元気にします。
- ・水泳・・・週1～2回程度  
左右の筋肉をバランスよく付けることができ、筋肉を十分に伸ばす為、引きつりを治して、背骨の曲がりを通す直ぐにします。  
ゆっくりと力を抜いて水中で十分に伸びて泳いで下さい。

上記にて正しい筋肉が段々についてきて、腰まわりがしっかりして腰痛を起こしません。

漢方薬を含めた各種の治療方法では痛みが一時的に抑まったとしても筋肉はつきません。

「継続は力なり」上記の「歩く」「乾布摩擦」「水泳」を励行して腰痛と分かれて下さい。

〔文責 林 譽史朗〕