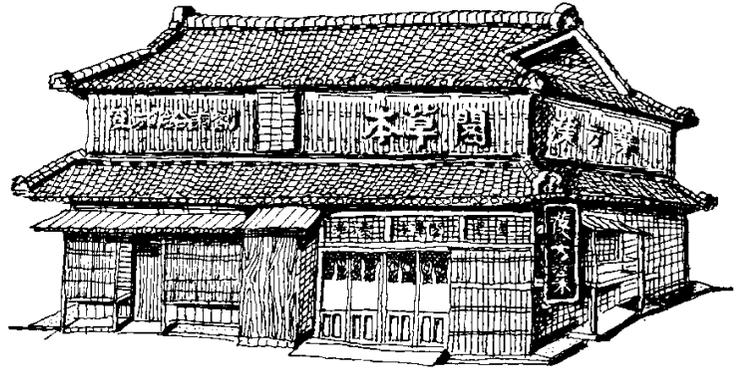


本草閣 かわら版

第71号

平成16年7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

<http://www.honsoukaku.co.jp/>
E-mail: midori@honsoukaku.co.jp

民間薬よもやま話

第18回 イチョウ：イチョウ科

中国原産で日本へは平安時代以降から室町時代にかけて渡来したといわれています。

葉の採取時期は6～7月の青い時期に採取して天日で乾燥させます。

秋に落ちた実を土中に埋めるか、水につけておくかして多肉な外種皮を腐らせて洗い流し、白い内種皮に包まれた種子を天日で乾燥させたものを白果（はくか）・银杏といい、内種皮を取り除いたものを白果仁（はくかにん）といいます。

白果仁の薬効は鎮咳去痰作用や夜尿症に効果があり、1回に6～7個を炒ったり、煮たりして食べます。とても栄養価の高いものですが、多量に食べてしまうと軽い発熱、嘔吐などの中毒を起こす場合があるので、長期間連続服用や子供へ大量に与えたりすることはさけましょう。

葉の薬効は、有効成分ギンクゲチンがコレステロール値を低下させたり、冠状動脈を広げる作用があるため狭心症にも効果があります。イチョウの葉の有効成分フラボノイドから高血圧症の治療薬が作られており、外国の病院・診療所などではイチョウエキス製剤が循環器系薬として脳血管その他の血管系疾患、アレルギー疾患、炎症治療薬などとして使われております。飲み方はだいたい10g位を400ccの水で煎じて半分位まで煮つめたものを1日3回に分けて服用します。

ご夫婦はぜひ一緒に！

・貴方は病院・漢方薬局に行かれる時は、御夫婦一緒で行かれ、診察室・相談室まで御一緒されますか？

ご主人様・奥様の症状を確認しつつ不足、補足部分を補い、症状を担当医・担当薬剤師にお話下さい。

患者さん単独の場合は、緊張状態であったり、格好をつけたり、表現がまずかったり、口べただったり・・・等で患者さん全員がリラックスして本当の症状・愁訴を話して頂き、正しい判断のもとで治療・説明を進められることが良いと考えます。

・貴方がた御夫婦は寝室を共にしてますか？

お互いの就寝中の体調を確認するために一緒にの部屋で寝られる事をお勧め致します。

イビキはないか？・・・・・・・・喉の奥の充血・鬱血で喉の後ろは！

無呼吸症候群はないか？・・・狭心症・脳梗塞の予備軍！

呼吸は荒くないか？・・・・・・・・その日の体調を測れる！

寝汗はないか？・・・・・・・・疲れの具合！

歯ぎしり・寝言・うめきはないか？・・・情緒不安定！

「大」の字で上向きに眠れるか？・・・健康な人は上向き！

上記症状は病の前症状です。どこかに病が隠れています。御相談をおすすめ致します。

〔文責 林 譽史朗〕

夏ばて防止ワンポイントアドバイス

暑い日に水分を摂ることは大切ですが、冷たい物の摂り過ぎやクーラーの冷やし過ぎは胃腸を冷やし過ぎて胃腸の働きを悪くしてしまいます。夏ばてを防ぐにはしっかり食べることです。冷たい物の取り過ぎ、身体の冷やし過ぎに気を付け、十分に食事を摂れる身体にして暑い夏を乗り越えましょう。

お盆休みのお知らせ

漢方の本草閣 本店・緑店とも
平成 16 年 8 月 12 日（木）～15 日（日）を
お盆休みとさせていただきます。
16 日（月）より通常通り営業いたします。