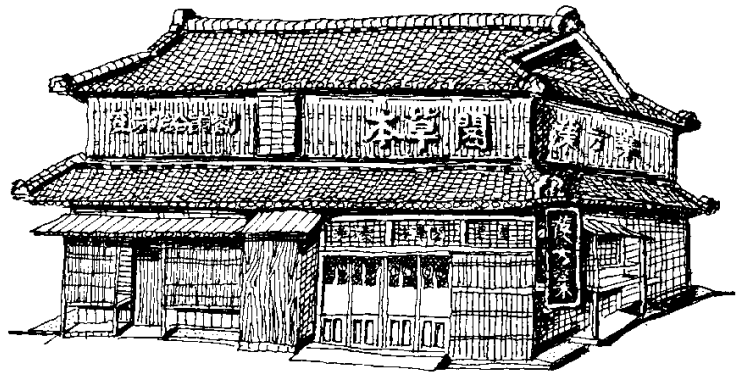


# 本草閣 かわら版

第55号

平成15年2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.honsokaku.co.jp/>  
E-mail: [kanpou@honsokaku.co.jp](mailto:kanpou@honsokaku.co.jp)

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

## 花粉症の季節がやってきた

今年もまたイヤな花粉症の季節がやってまいりました。頻繁に出るくしゃみや鼻水、目の充血やかゆみなど人によって症状はさまざまですが、耐えられない苦痛やわずらわしさは皆さん同じのようです。

今はマスクを始めとした予防グッズも多く商品化されているようですが、その予防と治療にはやはり漢方薬が効果的です。ただ症状がひどくなってから服用してもなかなか改善するのは難しいので、出来れば症状の出そうな1ヶ月ぐらい前より服用するのがよさそうです。

使う漢方薬としては、水っぽい鼻水がダラダラ出る方には小青竜湯、鼻づまりのひどい方には葛根湯加川芎辛夷、など症状にあわせて使います。また手軽なお茶としては甜茶が意外と効果があるようです。どの漢方薬・民間薬も服用により眠くなることはありません。

日頃心がける事としては、身体を冷やす冷たい飲食をなるべく避け、1日1回は体を動かし汗をかきましょう。どんな症状の激しい時でも、風呂に入っている時や汗をかく位身体を動かしている時は楽なものです。これは、全身や鼻粘膜の血のめぐりが良くなり鼻粘膜の充血・炎症が一時的に良くなる為です。

このような治療を毎年根気よく続け、日頃の養生に心がけていただければ、根本的に体質改善することも可能です。

今年こそ漢方の治療を始めてみては、いかがでしょうか。

血のめぐりを良くする為の

カン プ マ サツ

## 乾 布 摩 擦・歩 く 事 の 効 用

血液が滞ることなくスムーズに流れていれば病になりません。昔から頭寒足熱（ズカンツクネ）といい、頭の方は冷えていて足の方は温かいのが健康な状態です。体調が崩れると頭の方に熱を持ち温かくのぼせた様になり、そのぶん足の方は冷えます。歩くことにより上に行った血液を下へ下へとおろします。頭の方に血が集まって起こる症状（のぼせ・いらいら・不眠・頭痛・耳鳴・肩凝・物忘れ…等）・腰痛・精力減退・前立腺肥大・足の弱り・婦人病・便秘・下痢・・・等が歩く事により段々楽になってきます。

当然全身の血の巡りが良くなり身体が軽くなり、不思議なほど地力がついて来ます。歩き始めて一週間ほどは慣れていない為少々だるい感じがしますが、一週間ほど過ぎると身体がとても軽くなります。

歩く距離は急に増やすのではなく段々増やして少々汗ばむ位まで歩きたいものです。時間にして1時間半位でしょうか。ただ歩くだけでは長続きしませんので生活の中で習慣づけると続けられます。例えば通勤・通学を利用されるといいと思われます。

歩く事は上・下の血の巡りを良くする方法です。今一つ乾布摩擦は皮膚表面の血の巡りを良くする方法です。皮膚の血の巡りが良くなると肌の色艶が良くなり綺麗になります。当然皮膚の血の巡りが良いなると湿疹等の治療・予防にもなります。肌が綺麗に元気になると肺が元気になり風邪引きにくくなり、呼吸器疾患の病の予防にもなります。

乾布摩擦は朝起きて歯を磨き顔を洗った後に、全身ハダカになり乾いたタオルで同じ処を温くなるまで擦ります、顔・首・肩・腕・背中・胸・腹・足・腰・臀部・陰部・・・と全身こすると息が切れる位で結構な筋肉運動にもなり、身体がポカポカしてきます。その後服を着ると、一日爽快な気分が続きます。慣れないうちは寒い日には暖房をつけて行なった方が無難ですのようです。大事な御自身の身体です大事に磨いてあげましょう。磨けば磨くほどピカピカの元気になります。

乾布摩擦をして食事は野菜中心の「和食」でテクテクと歩く事が薬を飲まないで元気に健康に暮らせる基本です。 [文責 林 譽史朗]

## 民間薬よもやま話

ジユウ ヤク

### 第3回 ドクダミ (十薬)

ドクダミ(ドクダミ科)は、生の全草のもつ特有の臭気のため中に毒が入っていきそうなので、「毒をためる」からドクダミと呼ばれるようになりました。またいろいろな効能があり、一つの薬で十の働きをするということより「十薬」と名前がつけました。採取する場合は、5～6月の花が咲いている時期に、全草(花の葉・茎・根)を採取して水洗いして蔭干しにします。

使用法は、まず乾燥したものを煎じてお茶代わりに(温かく又冷しても可)飲みます。薬効は、利尿・化膿性の腫れ物・軽い便秘・ニキビ吹出物・高血圧予防などの目的で服用します。その他、現代の食事により体内に滞った毒を排出する為、又は痩せ薬としても利用される方も多いようです。

また化膿性のはれものには、とりたての生の葉を水洗いし、新聞紙などに包んで火にあぶり、柔らかくなったら、はれものに貼り、絆創膏でとめておくと、うみを吸出し、はれがひいてきます。

## 子宮筋腫

子宮筋腫のことを漢方では「(ちょうか)」といい、「おなかに出来たしこり」という意味で、現代医学でいう筋肉性の良性腫瘍です。筋腫の出来る原因はよくわかっていませんが、東洋医学的にいう瘀血(血行が悪くなった血液のこと)が関係すると考えられます。

イボ位の大きさのものから赤ちゃんの頭位までいろいろですし、子宮の内膜付近・子宮の外側と場所によっても症状が違います。

筋腫ができると一般に生理が長引いたり生理痛を起こしたり出血量が多くなると貧血になります。漢方薬は症状・体質に応じて桂枝茯苓丸、桃核承気湯、・・・等を使います。

大きさ・症状を検査して確認しながら漢方薬をお勧めいたします。意外に効果が期待できます。

最悪手術することになっても、一ヶ所の病院だけでなく、もう一ヶ所の病院で検査してから手術を。

[文責 林 譽史朗]