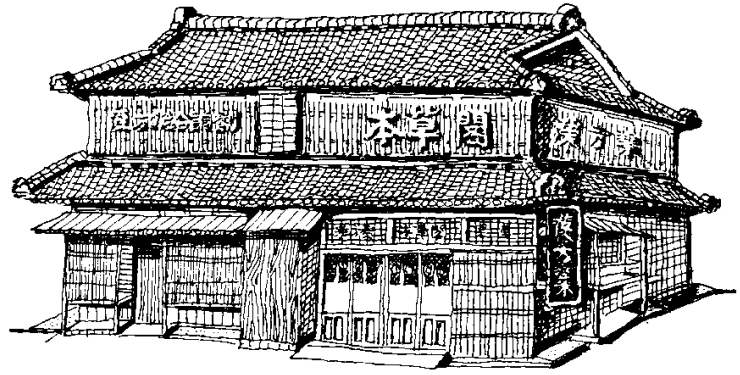


本草閣 かわら版

第56号

平成15年3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

目の病

昔から「眼力」「目は心の窓」「目は心身の健康状態を映す鏡」とか「妊娠中・産後に目を使ってはダメ」とか色々と言われています。

それだけ全身の状態と大いに関係がある訳です。例えば朝の視力と夕方視力では相当違います。一日の疲れる夕方は視力が落ちて当然です。ですからメガネを作る時間もいつの時間にするかが問題です。

目の病にも視力減・眼精疲労・白内障・緑内障・眼底出血・網膜剥離・・・等種々ありますが全て目の各部の「血の巡りが悪い」為におこります。それは、身体の疲れの為の原因・血液が少ない為の原因・水分代謝が悪い為の原因・血の汚れ血が濃い為の原因・肝、腎の弱りの為の原因・・・等が考えられます。

視力減等含めて目の病には全身体調を整えることが肝要です。点眼薬のみでなく服用して内からの漢方薬もその一つです。毎日の食事・養生も改善しながら予防・治療したいものです。

ぜひ、当店の薬剤師に御相談下さい。

[文責 林 譽史朗]

民間薬よもやま話

第4回 ゲンノショウコ

ゲンノショウコは、その確かな効果より『現に良く効く証拠』にその名が由来しています。夏の開花期に全草を抜き取り、水洗いしてから根を除いた地上部を日陰で乾燥させます。

ゲンノショウコは、古くから下痢止めの妙薬とされてきました。食あたり、下痢、便秘、慢性の胃腸病に煎剤として服用します。その際、短時間の煎じ方では、主成分であるタンニン類が十分抽出されませんので、時間をかけて煎じる必要があります。

下痢止めには1日量20gに水500mlを加えて煎じ、約半量まで煮つめて、温かくして適宜服用します。その他、高血圧予防としてドクダミ・決明子と一緒に煎じてお茶代わりとして飲みます。しぶり腹・冷え性・婦人血の道には、ヨモギと一緒に入浴剤として用いると良いでしょう。

食事について

食事をする事は体を維持し、創るためには欠かせないことです。では、何を食えば良いのかと言う事になりますが、まず人それぞれ新陳代謝や生活習慣が異なりますし、それぞれの家庭の味付けや料理のバリエーションも異なりまし、病気によっても食生活が異なります。人によっては痩せたい、肥れない等、内臓の具合も食事をする上では重要です。

何を食べるべきかですが、日本の風土や季節にあったもの、旬のもの、体を養い、丈夫にし、体を創り、護るもの。昔ながらの和食・日本食です。

主食は栄養もあり、繊維質を含み、お腹のもちも良い玄米または胚芽米、玄米は消化に時間がかかるので消化力の弱っている人は白米。副食は季節に応じた旬のもの、野菜や海藻類・魚介類・豆類です。旬のものは新鮮で、栄養も高く、添加物もなく、値段も手ごろです。全体にバランスの摂れた食事を心がけてください。また、生活習慣病にかかりやすい体質の人は間食やお酒、ビール、甘いジュース、動物性脂肪、炭水化物などエネルギーの多い物は控えめにしてください。

寝る前の食事や早食い(噛まずに飲み込む)、まとめ食い等は控えましょう。朝・昼はきちんと食べ、夕飯を軽くし、良質のたんぱくを摂るようにして下さい。ウォーキングや遠泳などの有酸素運動を取り入れ、エレベーターから階段を使うように体を動かし、新陳代謝を高めてください。それに過度のストレス・不眠は気力や体力・抵抗力を弱める原因になります。美味しく、楽しく、味わって食べ、その日のうちにエネルギーを使いきりましょう。

〔文責 渡辺 浩二〕