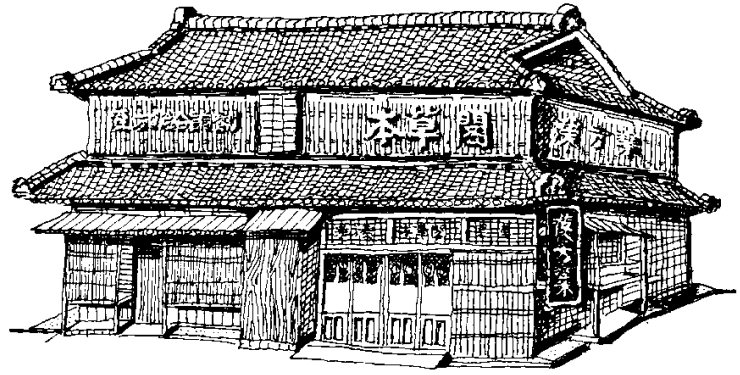


本草閣 かわら版

第 6 2 号

平成 1 5 年 9 月 1 5 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

月経前緊張症

月経は字の如く月の満ち引きと大いに関係し基本は28日周期です。
スムーズにその方に応じた女性ホルモンが分泌されれば何の支障も有りません。

月経(生理)前に色々な症状・・にきび・吹き出物・肝斑(しみ)・湿疹・
頭痛・頭重・のぼせ・目の充血・口渇・浮腫・口内炎・舌炎・食欲旺盛・便秘・
下痢・帯下・耳鳴・膀胱炎・肩凝り・腰痛・下腹部痛・痔疾・神経痛・鼻出血・
不眠・イライラ・情緒不安定・ヒステリー・躁鬱病・癲癇・万引き・自殺願望・
等々と数えたらきりがありません、私の経験では10人のうち何の症状もない女性
は一人あるかないかと思えます。

全て血液が滞り充血・鬱血による漢方で言う「熱」による症状です、血の巡りをよくし鬱血・充血・熱を除く方法が必要です。

この生理前の症状・月経前緊張症には漢方薬は得意とする分野です。
加味逍遙散(カシヨウヨウサン)・桂枝茯苓丸(ケイブクリョウガン)・桃核承気湯(トウカクジョウキトウ)・当帰芍薬散(トウキシャクヤクサン)・など症状・体質に応じて色々な漢方薬があります、漢方に詳しい医師・薬剤師に相談下さい。

〔文責 林 譽史朗〕

民間薬よもやま話

第10回 クコ（枸杞）

クコ(ナス科) 葉：枸杞葉 果実：枸杞子 根皮：地骨皮（ジコッピ）

「枸（カラタチ）のようなとげがあり、杞（コリヤナギ）のように枝がしなやかである」ことから枸杞と名づけられました。根皮は「地中の骨の皮」の意味から地骨皮と名づけられました。

枸杞葉とは、春から秋にかけて葉を採取し、陽乾したものをいいます。枸杞子とは、秋に果実を採取し、果柄を取り除いた後、初めのうちは日陰の風通しのよい所で乾燥させ、表面にしわができたところで、天日ですみやかに乾燥させたものをいいます。同様に秋頃に根を掘り上げてよく水洗いした後、根の皮をはいで、陽乾させたものを地骨皮といいます。

薬効：枸杞葉：滋養強壮、高血圧、疲労回復など

枸杞子：滋養強壮、疲労回復、眼のかすみ、視力減退、肝疾患など

地骨皮：解熱、咳止めなど

飲み方は1日10g程度を煎じて飲用します。また、枸杞子で薬用酒を作る場合はホワイトリカー1.8Lに対して200gを漬けて、就寝前に盃1杯を飲むと滋養強壮、疲労回復、不眠症などによい。

第2回 肩こり・腰痛・神経痛・冷え症に効果的な浴湯料

今回は慢性的な肩こり・腰痛・神経痛・リウマチ・冷え性・しもやけ・筋肉疲労などに効果的な浴湯料を紹介します。

当帰（トウキ）、川芎（センキュウ）、芍薬（シャクヤク）、地黄（ジオウ）、山梔子（サンシシ）、陳皮（チンピ）を用います。

当帰・川芎：血行促進、補温作用

芍薬：固まった筋肉の緊張をほぐす

地黄：血熱を冷まし、肌に潤いをもたす

山梔子：痛みを緩和させる

陳皮：補温効果

以上、5gずつを混ぜてお風呂に入れます。入浴による補温効果と生薬によるW効果で痛みやこりの原因である筋肉の緊張や血の滞り、冷えなどを緩和します。これから段々と涼しくなります。入浴で身体をしっかりと温めましょう。

〔文責 山口 真広〕