

月刊 本草閣 かわら版

6月16日

発行所 和漢・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
編集部
編集責任者 松岡 川出
[文責 林 譽史朗]



関節痛について

痛みの原因は一人一人違います

関節痛は、中年以降、特に女性に多く見られます。また今のような梅雨の時期は、ジメジメとした湿気と冷房による冷えなどのため、関節痛を訴える方が増加します。

身体が関節が痛んだ場合に、痛みを取る手段として新薬の鎮痛剤・副腎皮質ホルモン・温冷湿布・鍼灸・マッサージ・温浴療法・薬湯療法・温泉療法・等々色々あります。漢方薬もその一つです。

現代医学では消炎鎮痛剤やリハビリなどで治療しますが、消炎鎮痛剤は（胃痛・発疹など）副作用が出る場合が多くみられます。

漢方薬は、基本的に新薬のような副作用はなく、痛みにも効果があるばかりでなく、身体全体のバランスを整えることによつて他の病の改善も同時に可能です。

漢方的に考えますと関節の痛む根本的原因として、冷（寒）・湿気・水の滞り・むくみ・血液の汚れ・貧血・古血（お血）・骨変性や肥満・体力低下・等が考えられます。

ひとくちに関節炎と言いましてもその人その人によつて性別・年齢・体力・食事・環境・既往症・嗜好・性格・寒熱・仕事・地域・等が違いますので、その方が関節炎になった原因を追究して養生し漢方を活用する事が大切です。

日常生活では、痛みやだるさの原因となる『水分』が体内に残らないようにし、体の中から外からも、冷やさないようにして全身の血の巡りを良くして下さい。

色々ある治療法を巧く利用し、精神的にも安定をはかりながら、昔の方々の知恵（漢方薬・養生）を大いに活用したいものです。

温熱・血行促進・鎮痛効果

手作り「生姜湿布」

- ①ひね生姜（約150g）をすりおろす。
- ②木綿の袋などに入れ上部を縛る。
- ③鍋に水2Lと②を入れ、火にかけ、沸騰寸前で、とろ火にし5～10分煮る。
- ④70℃くらいの③の中に厚めのタオルを浸し、（ヤケドに注意）ゆるめに絞り、患部に当てる。
- ⑤タオルの上にビニールをかぶせ、その上に乾いた厚めのタオルをのせる。
- ⑥10分ぐらいしたら、また、④を行う。
- ⑦これを2～3回繰り返す。

* 皮膚に沁みるなど不快感がある人や、湿布の前後1時間の入浴はやめて下さい。

民間薬よもやま話

第47回 スイカズラ：忍冬（茎葉）、金銀花（花）

「寒の間を すがれしものを 忍冬（スイカズラ）の つつ花咲けば 梅雨近みかも」

（「寒紅梅」横内菊枝）



とあるように、スイカズラは五月六月頃の初夏に花を付ける蔓性の低木です。枝の先の葉腋に2つ花をつけますが、その花は初めは白いのですが、時が経つにつれて黄色に変色することから、金銀花とも呼ばれています。

甘く強い香りが夜になると一層増し、それに誘われる蛾によつて花粉が媒介されます。

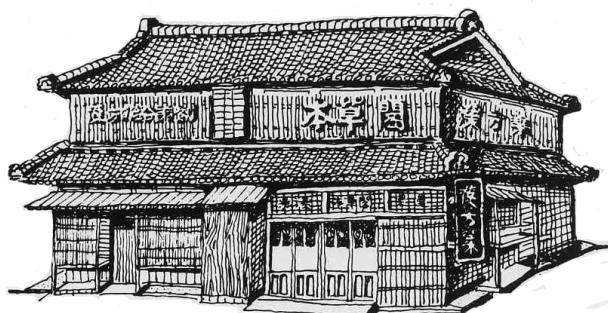
スイカズラには抗炎症・抗菌・抗ウイルス作用があるため、二〇〇三年にSARSが流行した際には、板藍根（ばんらんこん）などと共に治療に用いられていたことでも知られています。

スイカズラは浴剤として腰痛・痔の痛み・湿疹・あせも・ただれに効き、皮膚を美しくし、美容によいとされています。

- ① 忍冬 50 ～ 100 gを木綿の袋に入れます。
- ② 鍋であらかじめ煎じます。
- ③ 煎汁を袋と共に風呂に入れ、入浴します。

また、忍冬酒には利尿作用があり、膀胱炎、腎臓病、各種の皮膚病、強壮にも効き目があります。

和薬・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)
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp



和薬・漢方の本草閣 緑店
〒458-0016 名古屋市区上旭1-622 (滝の水公園西)
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス (大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車
E-mail midori@honsoukaku.co.jp

HP <http://www.honsoukaku.co.jp/>
営業時間 10:00～19:00
定休日 木・日曜 (祝日は営業)

木・日曜が祝日の場合お休み

* かわら版はメールでの配信も行っております。