

# 四季彩便り

2009・晩春

発行人  
サニー光が丘  
漢方四季彩堂  
酒見裕子  
(092)927-2693

たのしみは

朝おきいでて 昨日まで 無かりし

花の 咲ける見る時

橘曙覧『独楽吟』  
たらばなのあけみ

この歌は、天皇皇后両陛下が訪米された際、当時のクリントン大統領が歓迎スピーチで引用した一首だそうです。

また、唐の詩人、白居易の「草」という詩の一節「野火不尽、春風吹又生」は、冬枯れの草を野火が焼いても春風が吹く頃、また新しい芽を出すという意味で、どちらも情景が目に浮かぶようです。

ひと雨ごとに寒さが和らぐ時季ですが、近年、気候変動が激しく予測がつきませぬ。汗ばむほどの日があるかと思えば、翌日は肌寒いといった具合。

それでも季節は動いていて、菜の花は今を盛りと咲き誇り、桜の開花宣言、そして鳥たちは繁殖のための巣作りを始めています。

ツバメの飛来も確認しました。

春と初夏が同時に訪れたような昨今です。



## 簡単中医学講座

冬の間、堅く閉じて護っていた

全てのものが、春の風ふうによって目覚め動き始めます。

陽の気が盛んになるにつれて、土は緩み、植物は芽吹き、(人間も含めて)動物や虫たちの動きも活発になります。

陰陽五行説では春の臓腑は肝・胆に当てはめられていて、自律神経のバランスや決断力などを主ります。

進学・就職・異動といった「変化」により、ストレス、精神不安、不眠、めまい、ふらつきなどが起こりやすい季節です。

肝を養う働きのあるクコの実など、普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうかでしょう。

クコの実



## 折々の薬草

スミレ(生薬名 地丁)

春の野山や田畑に可憐な花を咲かせるおなじみの野草です。

日本はスミレ王国といわれるほど種類が多く、百五十種以上が知られています。

名前の由来は、花の後ろに突き出た距けつめの形が大工道具の墨つぼに似ているからという説があります。

薬用として使われるのはノジスミレ(紫花地丁)やコスミレ(犁頭草)の全草です。

消炎・解毒の働きや、抗菌作用があります。

特に、化膿したできものや、はしかのような感染性で激しい湿疹には「五味消毒飲」という処方を利

用しますが、その中にはスミレをはじめとして、タニポポ(蒲公英)、スイカズラ(金銀花)、ノギク(野

菊花)、ヒメウス(天葵子)など、どれも熱を冷まし解毒する働きのある野草が組み合わされています。

また、スミレはどの種類も食べられます。

花はサラダやデザートの色どりに、若い芽や葉は天ぷら、またはさっと塩ゆでして酢の物・辛子和えなどに。

