

# 四季彩便り

2009・晩夏

発行人  
光が丘  
堂  
四季彩  
漢方酒見  
裕子  
(092)927-2693



## 短かった？夏

お盆を過ぎ、ツクツクホウシの気ぜわしい鳴き声が、夏が終わりつつあることを教えてくれます。

ツバメの幼鳥も巣立ちを終え、南へと旅立ったようです。

植物も成長のピークから、実りの時期に入り始め、いつも通る道端のイチヨウの木には、実がたわわになっていました。

田んぼにはイネの地味な花が風に揺られていて、秋が近づいているなあと感じます。

私達の体も、夏のあいだ開いていた腠理（肌のキメ）を、冬に向けて徐々に閉じ始める時季です。

そうやって私たちが気づかない間にも、体は季節の変化に適応しようとしているのですが、その変化が円滑にできないと、花粉症・アレルギー性鼻炎・乾咳・皮膚の乾燥やかゆみなどが起こることがあります。

皮膚や粘膜の潤いを補う食べ物、ヤマモモ・白キクラゲ・梨・ゼラチンなどを心掛けて摂り、すがすがしい秋を過ごしましょう。



## 四季の話題

ここにきて新型インフルエンザの感染が、予想以上の速さで拡大を見せ、重篤なケースも現れていることは、最近の報道でご承知のことでしょう。

H1N1型の新型インフルエンザの症状が軽微であることから、メディア報道が少なくなった間も、厚生労働省のホームページでは、感染者数が日々、増加の一途をたどっていました。

福岡県内の感染者数は、全国で5番目（7月24日現在）の多さです。

いま一度、**うがい・手洗いの励行・マスク着用**など、予防策の確認をしましょう。

インフルエンザ対策は、天然原料で体にやさしく、効き目の確かな漢方薬で！

当店では「**新型インフルエンザ予防と対策**」をお配りしていますので、ご活用ください。

## 《口語養生訓》

夏こそ冷たいものに注意



夏に、果物や生野菜をたくさん食べ、冷麺をしばしば食べ、冷水を多く飲めば、秋になったとき、必ず瘧疾を病む。およそ病気というものは、故なくして起きるものではない。普段から用心していなければならぬ。



## 折々の薬草

ヒオウギ (生薬名 射干)

やかん



真夏の照りつける陽光を浴びて、緋色の鮮やかな花を見せてくれる陽光を浴びて、緋色の鮮やかな花を見せてくれるヒオウギ。

端正に並んだ葉が檜扇に似ているので、この名がつけられたのだとか。

別名カラスオウギ（烏扇）は、秋につける黒色の果実に由来するのでしょうか。

薬用には、秋に掘り取った根茎を、喉の腫れや痛み、扁桃腺炎などに利用します。

この射干を配合した漢方処方として「射干

やかん

麻黄湯」が、後漢時代の医学書《金匱要略》

きんぎょうじやく

に記載されています。

日本では古くから民間療法として、種子を目の病に利用していたらしく、星目、そこひなどの眼疾には「乾かした種実一粒を一回分として、よく煎じた汁で洗眼する」、「種子を飲むと目にホシあるを去る」などと伝えられました。効果がほどは定かではありません。

ぬばたまの黒髪濡れて沫雪の

降るやに来ます幾許恋ふれば

ここだ

娘子