

四季彩便り

2010・初春

発行人 丘光堂
サニール 四季彩便り
漢方酒見 裕子
(092)927-2693

たのしみは

常に見なれぬ鳥の来て

軒遠からぬ樹に鳴きしとき

橋曙覧



暖冬といわれながら、新年は三年連続で雪の幕開けとなりましたね。

極端に寒い日と季節はずれの暖かい日が入り混じって、体調管理が難しい今冬です。

いつも通る道沿いのイチヨウの枝を見上げると、春を待つ新芽が冬晴れの空に透けて見え、その新芽が日ごと伸びているようです。

稲の収穫後、休息していた畑は耕され、播種された麦の幼芽が黒い土の上に顔をのぞかせています。



中国医学では冬は収蔵の季節。植物は土中の養分を根に蓄え、種子は地中で静かに発芽の時を待ちます。

私達の体も腠理(体表のキメ)を閉じて、寒邪(カゼやインフルエンザなど)の侵入を防いでいます。

やがて立春。日没の時間がだんだん遅くなり、太陽の位置も北へと移っています。

寒さの中にも少しだけ春の気配を感じる事ができます。

四季の話題

目・口・咽喉・肌の乾燥にご注意!

空気がとても乾燥しています。

- パソコン作業や読書を続けていると目がシヨボシヨボする(ドライアイ)
- 口内が乾いて食事をする時、飲み物が必要
- 夜中にのどが渴いて目が覚める(ドライマウス)
- 肌がカサカサしてかゆい(ドライスキン)

このような症状にはそれぞれ、目薬や水分補給、加湿器使用、保湿クリーム塗布など、対処法はさまざまありますが、とくにドライマウスの症状が強い場合「シエーグレン症候群」という病気が発見されることもあります。

◆ 現代医学での対応は

- ドライアイには眼科で保湿成分の入った目薬を処方、あるいは涙の出口(涙点)をふさぐ
- ドライマウスには歯科で乾燥防止の軟膏や唾液分泌を高める薬を処方

なごです。

◆ 中国医学では

身体全体が潤い不足と考え、身体に潤いを引き

込み、さらにその潤いを保持する働きのある漢方

処方「生脈散(麦味参類粒)」や「麦味地黄丸(八仙

宝寿丸)」を用いて、根本からの立て直しをはか

ります。



折々の薬草

ヒガンバナ (生薬名 石蒜)



秋、黄金色に輝く稲田のあぜ道を真っ赤に染めるヒガンバナ。

中国大陸から稲作の伝来に伴って渡来した帰化植物で、お彼岸のころに花が咲くことからこの名がついたといわれています。

深い緑色で光沢のある葉は、花が終わってから伸び始め、ちょうど今、ほかの草が枯れているあぜ道に、ひとときわその緑の葉が目立ちます。

鱗茎は有毒ですが、昔は飢饉の時、水にさらして食用にしたのだとか。

あぜ道に植えたのは、モグラ対策でもあったようです。

去痰・利尿・解毒などの働きがあります。肩こりやむくみの解消に、鱗茎を草麻子(トウゴマ)と一緒にすりおろし、就寝前に足裏の土踏まずに貼るといって民間療法はよく知られていますね。

本来は花の全盛期にご紹介する方が分かりやすいのですが、この時季は深緑の葉がとても美しいので、あえて取り上げてみました。

あぜ道にちよつと目を向けてみてください。きつと見つけられますよ。

路の辺の老師の花のいちしろく

人皆知りぬわが恋妻を

柿本人麻呂歌集

※吉師(いちし)ヒガンバナ

