

四季彩便り

2011・仲夏

発行人 人光が丘
サニエ光が丘
漢方四季彩堂
酒見裕子
(092)927-2693



恵みの雨

あめあめ ふれふれ かあさんが
じゃのめで おむかえ うれしいな
ぴちぴち ちゃっぷちゃっぷ
らんらんらん♪

懐かしい歌ですね！

北原白秋作詞によるこの小学唱歌、今の
子供たちも歌うのでしょうか。

うっとうしいはずの梅雨さえも

楽しさに変えてしまう心の豊かさが
溢れていると思いませんか。

情景が目には浮かぶようで、とても楽しい
気分になります。

節水を呼び掛ける文書が筑紫野市から
配布されたのは四月頃だったでしょうか。

正直なところ、いつもならそれほど気に
留めなかったであろうこの文書がぐっと
胸を突いたのは、まぎれもなくあの大地震
の影響です。

水の怖さと有難さ…多すぎても少な
すぎてもバランスを崩してしまふ。

中庸の大切さは中国医学の精神に通じて
います。



梅雨の中医学



梅雨時や蒸し暑い季節は湿度がとても高
く、不快指数も上がりますね。

私たちの身体は汗を出すことによって体
温を調節していますが、湿度が高いと発汗が
うまくできなくなり、体内に余分な水分がた
まってしまう。

身体には適度な潤いが必要ですが、余分な
水分が溜まると、身体が重だるくなったり、
むくんだり、また胃腸の働きが悪くなり、食
欲不振や下痢などを引き起こします。

このような症状の原因を
中国医学では「**湿濁**」と呼びます。



暑いからと、冷たいものを摂りすぎると、
体内に湿濁が溜まってしまいます。

重く停滞しやすい性質があるこの湿濁は、
シソ・ミカン・ホオノキ・カワミドリ・シヨ
ウガなど香りの高い薬草で滞りを、オケラ・
ブクリョウ・ヨロイグサなど消化を促し水は
けをよくする薬草を用いて湿濁を取り除く
ことができます。

「**勝湿顆粒**」は湿気の多い

この季節に欠かせない漢方薬です。



折々の薬草

クチナシ (生薬名 山梔子)



本州の静岡以西から九州の暖地に生えるアカネ科
の常緑低木で、梅雨のころに白い花を咲かせ、独特の
芳香を放ちます。

花は一重咲きと、園芸種の八重咲きが
ありますが、後者は結実しません。
名前の由来は果実が開かないこと
(口なし)によるとの説があります。



古くは飛鳥時代から食べ物の着色や衣類の染料と
して用いられたようです。

果実を粉末にして卵白と酢を加えて練ったものを
打撲や捻挫の患部に貼る、古くから知られた民間療法
もあります。

また栗の甘露煮、きんとん、たくあんといった食品
の着色料としても利用されますね。

大分県臼杵地方には黄飯という、クチナシの実を入
れて炊いた郷土料理があるそうです。

生薬名を山梔子といい、消炎・利胆・止血薬として
日本薬局方にも収載されています。

漢方処方では黄疸、肝炎、血便、血尿、吐血などの
炎症をとる**黄連解毒湯**や、**不安**、**いらだち**、**不眠**など
の精神神経症状を改善する**加味逍遙散**などに配合さ
れています。

みみなしの山のくちなしえてしがな

思ひの色のしたぞめにせむ

『古今集』