

# 四季彩便り

2012・仲夏

発行人 光が丘 裕子  
サニール 四季彩堂  
漢方酒見 裕子  
(092)927-2693

## 夏到来!

記録的な豪雨に見舞われた今年の梅雨。河川の氾濫や土砂崩れなどの甚大な災害は言うに及ばず、田や畑の農作物の被害も計り知れないことでしょう。

被害に遭われた地域の方々の生活が、一日も早く復旧され、笑顔を取り戻されるよう願わずにはいられません。

梅雨明け後は、連日の厳しい猛暑。節電も大事ですが、身体の健康はもっと大事ですね。

みなさん、熱中症には充分気をつけましょうね。

この時季になるといつも私の頭の中に、童謡『夏は来ぬ』『夏の思い出』のメロディが浮かびます。

田植えが終わり、水をたたえた水田に揺れる若い稲、雨を浴びていつそう緑深くなった樹々、夏空に湧き立つ白く力強い雲、そして時折耳に届くホトトギスの声：これらを思い浮かべると、不快なはずの夏の猛暑もほんのひととき忘れて、涼しげな気分になれるのです。

さあ、夏本番！ 元気に過ごしましょう。

## 四季の話題

### 熱中症対策

私たちの身体が季節の影響を受けて変化していることは「承知のとおりですね。」

冬は体内の熱を逃がさないよう毛穴を閉じて守っているのに対し、夏は余分な熱が体内に籠もるのを防ぐため毛穴を開いて汗を出すことで、身体の外に熱を逃がしているのです。

ただ、汗が出過ぎるのはよくありません。

中国医学では大量の汗と一緒に「**気**(元気)」も消耗すると考えています。

体内から「**気**」が失われると、身体を保つておくことができなくなり、最悪の場合、生命の危険さえ考えられます。

こまめに水分補給をすること、塩分も一緒に摂ることなどはよく知られていますが、その水分をきちんと体液として細胞に引き込むのは「**気**」の力です。

中国医学でいう「**気**・**血**(血液)・**津液**(体液などの潤い成分)の「**気**」は、たとえて言えば機関車のような役割で、「**血**」と「**津液**」は客車です。

機関車、つまり「**気**」が乏しくなると働かなければ、私たちは生命活動を充実させることが難しくなるわけですね。

この夏の猛暑をものともせず、元気に乗り越えるには水分と塩分に加えて「**気**」を補うことが重要なカギとなります。

**麦味参顆粒**は中国に古くから伝わる生脈散という漢方処方方で、「脈を生ずる薬」という意味ですから、まさしく弱った身体に気力を与え、

元気を漲らせる漢方茶です。



## 折々の薬草

ネムノキ

昼は咲き夜は恋ひ寝る合歡木(ねむぎ)の花

君のみ見ぬや蚊奴(わけ)さへに見よ

紀郎女

万葉集にも詠われたネムノキは、林縁や丘陵地の斜面、川岸、原野などに生える中国原産のマメ科の落葉高木で、梅雨のころ枝先に淡紅色の扇を開いたような繊細な花を咲かせます。

淡紅色に見えるのは雄しべで、一本の白い雌しべとともに根元で束ねてブラシにしたような花がいくつも集まって扇形になっています。

花は日が傾くころから咲き始め、翌日のお昼過ぎまで咲いています。

この花には夜に活動するスズメガが蜜を吸いに訪れます。

葉のほうは花とは逆に夜になると小葉が互いに合わさるように閉じ、まるで眠っているかのように見えるところから和名がついたのでしょう。

漢名は合歡(ごうかん)。古代中国では二枚の葉が「合わさり歎ぶ」と考え、夫婦和合・家内平和の象徴として庭に植えられたとのこと。

薬用には樹皮(合歡皮)を**精神不安**や**不眠**の改善に、花・蕾(合歡花)も**不眠**・**不安**のほか**打撲傷**や**骨折**の治療に用います。

