

四季彩便り

2015・仲夏

発行人
光が丘4-11-2
漢方四季彩堂
酒見裕子
(092)927-2693



五月雨

春過ぎて 夏来たるらし しろたへの

衣干したり 天の香具山

持統天皇

近くの里山を歩いているとウツボグサの花に出合いました。紫色のこの花が咲くといよいよ夏が近いと感じます。

真夏には花穂が枯れたように茶色になるところから夏枯草の名を持ちます。



二十四節気の芒種は六月六日ごろ。「芒」とはイネ科植物の穂先にある細い毛のことです。芒種は穀物の種をまく時期のことを指しています。

金色に波打つ麦畑は刈り取りのあと、雨の恵みを受けて水をたたえ、緑まぶしい早苗畑と姿を変えます。

蠟螂(カマキリ)が生まれ、蛍が飛び交うころ入梅、やがて梅の実が黄色く熟すときを経て夏至を迎えます。

北半球では夏至は太陽が一年で最も高く昼が長い日で、古代中国の陰陽学説では陽が極まる日とされ、この日を境に陰陽転化が起こると考えられています。

実際に、徐々に昼(陽)が短く夜(陰)が長くなっていくのですね。

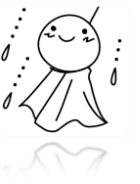
五月雨の空もどろにほととぎす

何を憂しとか夜ただ鳴くらむ

紀貫之



季節のカンタン中医学



私たちが取り巻く自然界には元来、風・寒・暑・湿・燥・火(熱)という六種類の気候変化があり「六気」と呼ばれます。

これらには万物を育む働きがありますが、ときに過剰や不足、あるいは時期に反して現れるなどの異常が起こり、私たちの身体の適応力を超えてしまうと「六気」は発病の要因となり「六淫」「六邪」となります。

「六淫」の多くは季節や時間、環境などとの関係があります。

梅雨の時は湿気が多いので「湿邪」となって身体に影響を及ぼします。

「湿邪」の特徴は水が重く濁り停滞する性質があるので、身体が重くだるい、関節の痛み、下肢のむくみ、下痢などの症状が現れることがあります。

冷たい飲食物を摂り過ぎると湿邪となって脾(消化器)の働きが悪くなる可能性が高まります。生来、消化器系の働きが弱い方は特に養生に努めることが大切です。

この季節には余分な湿邪を身体から排出する「藿香正气散(勝湿顆粒)」という処方がとても役に立ちます。いざという時のために常備しておくと便利です。



医薬品

折々の薬草

エゴノキ

梅雨が近づくと頃、釣鐘状の白い花を枝いっぱい咲かせるエゴノキ。深く五裂した花はみな恥じらうかのようにうつむいていて、その清楚な雰囲気がとても好きです。

秋に淡い緑色の実が柄の先に沢山ぶらぶら下がっている様子を目にする、「鈴なり」とはまさにこのことだと実感します。

この実を噛むと二度と忘れられないほど味が「えぐい」あるいは「えごい」からエゴノキの名がついたのでしよう。

えぐみの成分はエゴサポニン。この実をすり潰して水に入れると泡立つので、昔は洗濯に利用したり、川に流すとその毒性により魚が痺れて浮き上がってくるので漁にも用いられていたのだそうです。

ヤマガラという鳥はこの実が大好き。また、エゴヒゲナガゾウムシという甲虫はこの実に産卵し、幼虫は実の中で成長します。彼らに毒成分は無効なのです。

エゴノキの古名は「ちしやの木」。その名残なのか、幼虫はチシヤ虫と呼ばれ、清流釣りの餌に利用されます。

山ぢさの白露重みうらぶれて

心も深く我が恋やまず

柿本人麻呂

人麻呂さんはどなたに恋をしていたのでしょうか。

