

四季彩便り

2015・初秋

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

自然の教え

蝉の合唱が暑さをいっそうかき立て、猛暑はこれからピークを迎えるのでしようが、暦の上ではそろそろ秋。

近くを散策するとエノコログサや萩、タデの花など、秋の気配を感じさせる野草もちらほら見られるようになってきました。

店の前に見える街路樹のモミジバフウは、昨年アメリカシロヒトリという蛾の異常発生によって立ち枯れたような状態になり、いつもの美しい紅葉を見ることができないまま上部を切られ、幹だけが残されていました。今夏は辛うじて緑色の葉をつけています。地上部を切られても地中で根を張っている限り生き続けているのですね。どんな色づきを見せてくれるのか楽しみです。

そんなモミジバフウの姿を私たち人間の五臓に置き換えて考えてみると根は腎精にほかなりません。

中国医学でいう「腎」とは現代医学の腎臓・膀胱だけでなく、生殖力・骨・歯・毛髪・脳・耳などの機能も含まれ、「精」とは生命力の源を意味します。

自然から学ぶことのなんと多いことかと改めて思うこの頃です。



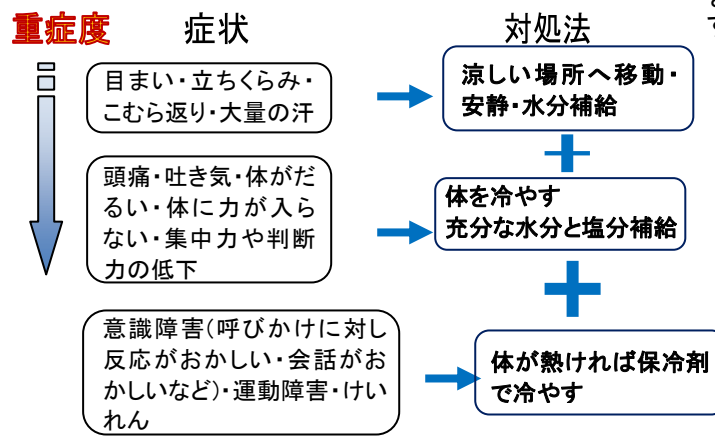
四季の話題

年々暑さが厳しくなり、熱中症という言葉も広く知られるようになりましたが、具体的にはどの程度ご存知でしょうか。

消防庁の調べでは今年7月半ばの1週間に、熱中症で搬送された人の数が6千人を超え、その半数以上が65歳以上だったのだそうです。自分には関係ないとはいえない身近な病気となりました。

消防庁の熱中症の分類と対処方法の一部を左に示します。

熱中症の分類と対処方法



「高齢の方々の体は摂った水分を保持することができにくくなっていますので、暑さのせいで体に余分な熱がこもっても冷ます力が不足します。熱中症対策の決定版は体に水分を引き込み、気力を回復させる**麦味参顆粒**がお勧めです。

折々の薬草

スベリヒユ

夏の日差しが強く照りつける畑や道ばた、荒地などに生える野草です。名前の由来は葉が多肉質ですすべししているからとか、茹でて食べるとぬめりがあるからとかいわれています。引き抜いて炎天下に放置してもすぐには枯れないたくましさを備えた草なので、農家の方にとっては困りものの雑草かもしれないませんが、食べられるだけでなく効用も期待できるので、大いに利用したいものです。

清热解毒の働きがあり、下痢や血尿、慢性のきものなどに用いられます。虫刺されにはすり潰してどろどろにしたものを塗布します。

割においしい草なので、茹でて和えものや汁の具、炒めもの、煮もの、天ぷらなど様々な食べ方ができます。また、さっと茹でて乾燥させると保存食として干しぜんまいの代用にもなります。東北にはスベリヒユを野菜のように日常的に食す地域があるそうです。

さらに、入浴剤として煎じ液と煎じカスを入れて入浴すると、余分な汗が出ず、風呂上りがとても爽やかです。

中国の民話に、この草を食べて赤痢がよくなったというお話があります。読んでなるほどと感じ入りました。

漢名は葉の形が馬の歯に似ているから**馬齒莧**（ばしけん）
た五行草とも呼ばれるのは、中国医学の陰陽五行説に基づき、この草の葉は緑（肝）、茎は赤（心）、花は黄（脾）、根は白（肺）、種子は黒（腎）であるからとされています。

