

四季彩便り

2016・仲冬

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

自然の営み



街路樹の色づきが一段と深くなってきましたね。初冬ある朝、城山公園に出かけてみました。

まず視界に飛び込んできたのは、それは見事なイチョウの黄色とモミジの赤。思わず一人で「わぁー！」と声をあげてしまいました。

今年もあつという間に過ぎてしまった感がありますが、年齢を重ねることにこの感覚は増すのかもしれない。

振り返ってみると、予期せぬ出来事がたくさん起こった一年でした。

頻発する地震、度重なる台風の襲来と豪雨、火山の噴火など、過去の統計が役立たぬほど各地に災害の爪痕が残りました。

そして東北地方でまた大きな地震が発生したことも記憶に新しいところです。

こうした人間の能力では予知することの難しい地球規模の変動に対し、人間以外の生き物たちは、一体どのように対応しているのでしょうか。

きつと私たちが計り知れないほどの鋭敏な感覚を備え、脈々と命を繋いできたのでしょうか。

さて、中国医学では冬は收藏の季節と考えています。秋の収穫物を栄養として体内に蓄え、来るべき春からの活動に備えるのです。



四季の話題

乾燥症候群の対処法

今年冬は冬の訪れが例年より早いとの予測が出ていました。なるほどこのところの急激な冷え込みは、その予測を裏付けているように思われます。冷え込みが厳しくなると、気温の低下に比例するように空気の乾燥も進みます。

私たちの体は気候変化の影響を受けているので、この季節はとくに口や咽喉・鼻・目などの粘膜と皮膚の乾燥が気になりますね。ドライアイ、ドライマウス、空咳、皮膚のかゆみなど…。

中国医学では、若くみずみずしい体を維持するのは「肺」と「腎」の共同作業だと考えています。

「腎」は現代医学でいう腎臓だけを指しているわけではありません。植物でいえば「根」にあたり、生命力の源といえます。

「腎」には水を統轄する働きがあり、体液となる水分を気化(蒸化)させ、「肺」はそれを全身にいきわたらせる役割を担っています。

いわば田畑や芝生に自動で水を散布するスプリンクラーのようなイメージです。

この「肺」と「腎」の連携が円滑でないと、前述のような乾燥症状が現れることとなります。

現代医学では各々の症状を一時的に緩和する対症療法が中心ですが、中国医学ではスプリンクラーの役割をする「**麦味地黄丸(八仙丸)**」という漢方薬で根本対処をします。

中国では「八仙長寿丸」の名で知られているとか。瑞々しい体を保つことが若さの秘訣。老化のスピードを遅らせ健康長寿を全うすることが私たちの理想ですね。



折々の薬草

サルトリイバラ

冬枯れの里山を散策しているとき、ふと林縁に目をやると、つやつやした赤色の実の集まり。サルトリイバラでした。

ユリ科に属する性の落葉低木で、茎が独特な屈折をみせ、ところどころに堅いトゲあり、いかにもサルが足を捕られそうな姿からのこの和名がついたのでしょうか。

「ガメノハ」という呼び名の方がお馴染みなのではないでしょうか。葉は形が丸く、表面に光沢があるので、お餅を包んで蒸すのにピッタリ。春先の若葉がまだ柔らかいときに採り、茹でて水にさらし、お浸しや辛子ドレッシングで野趣を味わうこともできるとか。

赤い実のついた茎は少し手強いけれど、輪にしてクリスマスリースに良さそうです。ゴツゴツした根は太くて硬く、地中を横に這っています。

この根を**菝葜**といい、薬用にします。下痢・利尿・神経痛・関節痛・リウマチ・糖尿病などには、根茎を煎じてのみます。

また、葉をやけど・打撲傷・痛み止めにも用います。

腫れ物・にきび・吹出物にはドクダミと併せて煎じると良いのだとか。

さらに根茎には制がん作用があり、中国では種々のガン治療に用いられています。

