

体験記

母の貧血

3年前、卒寿を間近に控えた母は貧血が深刻な状態に陥っていました。

本人は貧血の特徴的な自覚症状はありませんでしたが、血液検査の数値では明らかな貧血状態。かかりつけの病院からは鉄製剤が処方され、母は真面目に服用しましたが結果は芳しくありませんでした。

主治医の先生は「二カ月間、鉄剤を飲んでもらって血清鉄は上がっています。赤血球は増えていません。これは老人性の貧血だと思うので、鉄剤を処方するのはやめます。」と言われました。

その後も貧血状態が進行していくので、主治医の先生は胃や腸からの出血を疑い、胃カメラ検査も受けましたが胃粘膜に異常は見られませんでした。

母の血液中には飲んだ鉄分がたくさん流れているのに肝心の赤血球が増えていないということは、赤血球や白血球・血小板などの血液の素を作り出す骨髄の働きが、高齢のために低下しているのです。



© イシクラ製薬株式会社

中国医学では骨髄は「腎」に属し、西洋医学という腎臓ではなく、**生命力**を意味します。

老化するということは、生命力が衰えることであり、例えればろうそくの炎の勢いがだんだん弱くなるようなイメージです。ろうそくの炎をもう一度燃え上がらせるには骨髄を元気にする漢方薬を使う必要があると考えた私は、「**参茸補血丸**」という漢方薬を母にのませました。

四か月ほど経った頃でしょうか、血液検査の結果を見た主治医の先生が、数値を表示しているモニターを覗きこんで「あれ？造血機能が上がってますね！どうしたわけでしょうかね？」と首を傾げられました。

造血機能が正常値より高くなっていたからです。母も私も理由が分かっているので驚くことはありませんでした。

診察室を出たあと、「母さん、きつとアレよね。」と言うと母も「うん、そう思う。最近身体の調子が良くなったのよ。」と応えて次に出た言葉。

「最初はね、漢方薬？？しかも中国の？？？って、実はバカにしたのよ。」
子の心、親知らずだわ、まったく。

旬の菜膳

セロリとアスパラガスの塩炒め

材料

- 牛切り落とし肉 200g
- セロリ 1本
- アスパラガス 2束
- A「酒・しょう油各小さじ1 片栗粉小さじ1 ごま油少々」
- B「酒大さじ1 塩小さじ1/2 砂糖・こしょう少々」
- 水大さじ1 片栗粉小さじ1/2
- 油大さじ1・1/2

作り方

- ① 牛肉はAの酒としょう油をもみ込み、Aの片栗粉をまぶし、ごま油を加えてほぐすように混ぜる。
- ② セロリは筋をとって斜め薄切り、葉もごく切りにし、葉と茎の部分は分けておく。アスパラガスは固い部分の皮を皮むき器などでむき、5〜6mm厚さの斜め切りにする。Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに半量の油を熱し、①の牛肉を中火で表面の色が変わる程度に炒める。水気や油を残して肉のみいったん取り出す。
- ④ フライパンを拭いて残りの油を熱し、セロリの茎とアスパラガスを強火で炒める。アスパラガスに火が通ったら牛肉を戻し入れて炒め合わせる。
- ⑤ Bの調味料を加えて炒め合わせ、セロリの葉を加えて全体を混ぜ、火を止める。



—— カンタン菜膳・植山美保 ——

「木の芽とき」と称される季節はストレスの影響を受けやすいので、香りの高い野菜を利用して気の巡りをスムーズにしましょう。

