

四季彩便り

2005・初冬

発行人
サニー光が丘
漢方四季彩堂
酒見 裕子
(092)927-2693

秋から冬へ

今回は簡単な陰陽のお話です。

季節を陰陽に分けると春・夏は陽、

秋・冬は陰となります。

今は陽が徐々に弱まり陰が長じる

(陽消陰長) 時季です。

生ものや冷たいものの摂取を

控え、体を温める食べ物を

バランスよく

摂りましょう。

十月最後の日曜日

「三国丘陵の自然を楽しむ会」主催

の自然観察会に参加しました。

秋色に染まった簡保レクセンター

跡地の鳥・虫・木・草などを

見て歩きました。

秋が深まり

まさに陽消陰長を

実感しました。



陽	上	日	昼	火	熱	動	昇	外	明
陰	下	月	夜	水	寒	静	降	内	暗

新型インフルエンザ注意報

新聞やテレビで連日報道されている鳥インフルエンザの脅威。

毒性の強いH5N1型ウイルスが、人から人へ感染する新型ウイルスに変異する可能性が高いと、WHO（世界保健機関）や米国疾病対策センターが警告を発しています。抗ウイルス薬の増産・備蓄も各国で始まったようです。もし新型ウイルスが出現したら、人の移動も物流も世界規模で制限されることになるでしょう。

では私達はどうか対処すればいいかということ、ごく当たり前のことですが

- ① 手洗い・うがい
 - ② 十分な睡眠
 - ③ バランスのとれた食事
 - ④ 人ごみを避ける
 - ⑤ 部屋の湿度を保つ
- などに気をつけて予防することが大切です。



中国では板藍根（バンランコン）エキスのお茶を飲んで予防するそうで、学級閉鎖などないのだからか。板藍根エキスは予防だけでなく、早く治す手助けにもなります。

万葉集にみる折々の薬草

女郎花 生ふる沢辺の真田葛原

何時かも終りて わが衣に着む

(歌意)

オミナエシの生えている沢のほとりのクズ原のクズをいつか布にして自分の着物にして着たいものだ。

晩秋の野の景色が目には浮かぶ歌ですね。

ここに詠まれたオミナエシ・クズはどちらも身近な薬草です。

オミナエシ (生薬名 敗醬草)

近年あまり見かけなくなったのは残念です。

生薬名は、日干しすると醬油が腐ったような匂いがすることに由来します。

炎症を除き解毒や排膿の働きがあります。

クズ (生薬名 葛根)

紫色の花からはほんのり甘い香りが辺りに漂います。薬用には根を使い、項や背中の緊張を緩め、熱を下げる働きをします。

風邪のひき始めの悪寒や肩こりに使う葛根湯はあまりにも有名ですね。

万葉の時代には蔓で布を織ったり緑葉は染料にも用いられたようです。

