

四季彩便り

2005・仲冬

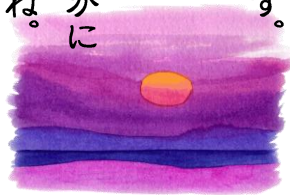
発行人
サニー光が丘
漢方四季彩堂
酒見 裕子
(092)927-2693

冬至 (陰陽転化)

前号では陽消陰長のお話をしました。季節は移り、昼(陽)が最も短い冬至を境に今度は徐々に夜(陰)が短くなります。陰消陽長の始まりです。

今年の冬至は十二月二十二日。

年が明け、ひと月経つ頃には明らかに日が長くなっているのを感じますね。



「冬至かぼちゃは中風(脳卒中)除け」といわれ、冬至にかぼちゃを食べる慣わしが古くから伝わっていますが、かぼちゃの旬は秋。

なのになぜ冬至にかぼちゃなんでしょうね?

私達の体は四季の気候変化の影響を受けているので、冬至前後の陰が極度に達し陽に転ずる(陰陽転化)時季は特に病気が起こりやすいことを先人たちは知っていて、冬まで保存できる栄養豊富な温性野菜であるかぼちゃを利用したのでしよう。

かぼちゃの種は生薬名を南瓜子(ナンカンシ)といって駆虫に用いられます。



四季の話題

冬の寒さに「注意を！」

寒さが厳しくなると血管がぎゅつと縮んで血液の流れが悪くなり、血栓ができやすくなります。血栓は脳梗塞や心筋梗塞の引き金に・・・。

特に心臓病や高血圧の悩みを抱える方にとって寒さは大敵。暖房した部屋からいきなり寒い所に移動するのは避けましょう。

中国漢方ではこの血行不良を瘀血(おけつ)といえます。

頭痛・肩こり・手足のしびれ・静脈瘤などは瘀血(血行不良)との関係が深いと考えられます。

この瘀血を改善する生薬の代表は何といっても丹参(タンジン)です。

丹参には血液の粘り気をとおり、血液の質を高めて血流を良くする働きがあるので、脳血管障害や心臓病・高血圧などの治療にも用いられています。

丹参を配合した漢方薬としては冠元顆粒かんげんかりゅうがあり、血流改善に効果をあげています。

カゼ・インフルエンザに 抗生物質は効かない!

風邪やインフルエンザはウイルスによって引き起こされます。

抗生物質は細菌には効果的ですが、ウイルスには効きません。

病院で抗生物質を処方されるのは二次感染を防止する目的とのことですが、根拠に乏しいという指摘もあり、また耐性菌出現の拡大が深刻な問題になっています。

さて、風邪やインフルエンザに対する漢方での対処法は

発熱・咽喉の痛み・鼻水や痰が黄色く粘るといった症状に銀翹散(商品名天津感冒片)が効果を発揮します。

主成分の金银花(スイカズラ)や連翹(レンギョウ)には熱を冷まし解毒する作用と同時に抗菌作用と抗ウイルス作用があります。

また板藍根エキスにも同様の働きがあり、銀翹散と併用すると治りが早く副作用の心配がないのもいいですね。

