

# 四季彩便り

2006・仲春

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

## 春爛漫

上巳(桃の節句)の日のなごり雪には驚きましたが、この冷え込みが草木に春の訪れを教えるのでしよう。



啓蟄(三月六日)を経て地中で冬ごもりをしていた虫たちが地上に這い出してきます。

春分(三月二十一日)には昼(陽)と夜(陰)の時間が等しく、その後は昼(陽)がしだいに長くなり(陰消陽長)、本格的な春の始まりです。

前号で触れたように、陰陽五行説では春の五臓は「肝」、五行は「木」と考えています。

「肝」・・・精神活動を安定させ新陳代謝を司り、血を貯蔵して全身に栄養を補給し、筋肉やスジを養い弾力を保つ。  
「木」・・・枝や茎が伸びやかに成長する生命力の強さや柔軟さを表す。

進学や就職・異動などを控え、精神(肝の働き)が不安定になりやすい季節といえます。

## 勉強しました

弥生三月初旬、中医糖尿病専門講座を受講してきました。



講師は全小林先生。医学博士で、中国・中国科学院广安門医院副院長、北京大学医学部教授、北京中医药大学教授というすごい方です。講義内容の要点は次のとおりです。

- ①糖尿病の方の約八割が肥満である。見た目や体重ではなく、内臓肥満が根底にある。
- ②その内臓肥満から糖や脂肪の代謝異常が起こり、心臓や脳の血管病へと進行するこの段階でも微小循環(毛細血管)の血流不良(瘀血)を改善しなければならぬ。
- ③高血糖は氷山の一角に過ぎないので、血糖値をコントロールするだけでは合併症を防ぐことはできない。水面下の内臓肥満や高脂血症などを改善しなければならぬ。

当店で微小循環・血行動態・体脂肪率をチェックしてみませんか?

### 講義風景



### 糖尿病～

と～よ～びん…(中国語)

通訳者の解説にダンボの耳!

## 折々の薬草

### ナズナ (薺菜)

春の七草のひとつで、なじみ深いペンペン草という呼称は果実の形が三味線のバチに似ていることに由来します。道端に生え、休耕地では群生している様子が見かけられます。

果実の柄と茎の間を少し裂いて耳元で振ると、懐かしい音と共に遠い記憶が蘇り、しばしノスタルジックな気分になりました。

全草を使用し、和脾・利水・止血・明目・降圧作用などがあります。赤痢や不正性器出血・むくみ・目の充血などに用います。

古くは中国で濃い煎じ汁をはしかの予防に、西欧でも民間薬として利用されていたようです。

一日量9～15グラム(生は30～60グラム)を煎じて飲みます。吹出物にはしほり汁の湿布が良いとされています。

