四季彩便り

2009・初夏

発　行　人
サニー光が丘
漢方四季彩堂
酒見　裕子
(092)927-2693

風薫る季節

さわやかな季節ですね。

すぐそばのケヤキ並木も公園の桜もすっかり緑に染まり、その色がいっそう深く豊かさを増してきました。

俳句に「山笑う」という季語があるそうですが、山々の新緑も芽吹きの時期を経て成長の時を迎えているようです。

太陽と雨の恵みを受けて、あらゆる生き物たちが活発に活動する、一年で最も陽気が盛んになる季節へと移っていきます。

近くの林に足を踏み入れてみました。いたるところにスイカズラの白と黄色の花が咲き乱れ、足元では緑の葉の間にまん丸な赤い実が見えます。

クサイチゴです！

子供の頃、故郷の山で、小さな竹の籠にあふれんばかりにこの実を摘んだ記憶が、甘酢っぱい味と共によみがえりました。

その故郷ではもう田植えが始まっていました。

……夏は～来ぬ～♪

四季の話題

恐ろしい熱病

＊傷寒は重病である。諸病のうちで最も重い。若くて元気のある人でも、傷寒その他の流行病、伝染病にかかって死ぬ人は多い。恐れなければならない。あらかじめ、風・寒・暑・湿をよく防ぎなさい。かかりはじめの軽いうちに早く対処しなさい。

＊傷寒＝インフルエンザなど急性の熱性感染症のことで、発熱・悪寒の症状から、その病因を〝寒邪〞つまり「寒に傷められた病」のこと。

これは貝原益軒著『養生訓』の中の病気の予防についての教えです。

傷寒病といえば

思わぬところから発生した新型インフルエンザ。その広がりは驚くほど速く、人々の移動がいかに世界規模で活発に行われているかを改めて実感しましたね。

マスクや消毒薬が数日で店頭から消えるといった一時期の混乱は収まったようですが、引き続き体調管理に気をつけたいものです。

特にこの時季は、梅雨の湿邪や夏の暑邪の影響を受けやすいので、冷たいものの多飲・多食による下痢や、屋外での長時間の運動・作業による日射病などに注意しましょう。

折々の薬草

ドクダミ（生薬名　十薬（じゅうやく）　重薬（じゅうやく））

梅雨の時期になるとやや湿り気のある半日陰によく生えるおなじみの野草ですね。

その独特の臭気から「イヌノへ」の別名や、「カミナリノヘソ」「ジビョウグサ」など多くの方言で呼ばれるのは、それだけ人間との付き合いが深いことを物語っているといえます。

漢名は「魚腥草（ぎょせいそう）」。「魚の脂臭い草」の意味で、やはりその臭気に由来する名です。

花の形から、ヨーロッパでは教会に植えて十字架型の花の群生美を鑑賞するのだそうです。

「家園ニウウレバ繁茂シテ後ハ除キガタシ」と貝原益軒が『大和本草』に記すとおり、よくふえます。

「ドクダミ」の名は毒矯め（どくため）から転訛したといい、百毒を下すといわれます。

皮膚の湿疹やかぶれ、高血圧、動脈硬化の予防、むくみや便秘など昔から幅広く利用されてきました。

皮膚病には生葉の汁を塗るか、生葉の蒸し焼きのドロドロしたものをつけます。

お茶として飲む場合は、花盛りの時期に全草を刈り取り、陰干しで乾燥させた後、一日量一〇～一五㌘を煎じて飲みます。

蓄膿症には乾燥葉を煎じて飲みながら、蒸し焼きしたものを鼻に入れることを半年ほど続けると良いのだとか。

また若葉は天ぷらにして食べることもできますよ。

備えあれば憂いなし→新型インフルエンザの予防と対処は板藍根エキスで万全！