

梅醤番茶

国を問わず人は「体に良い物」「病を治す物」を自然の中から見つけ利用してきました。そして、人から人へ伝えられ民間療法として広まりました。民間療法の多くは薬草を使用したものですが、経験的なものなので厳密なルールはありません。漢方は、症状よりも飲む人の体質を診ていくつかの薬草（生薬）を組み合わせ合わせて飲みますが、民間療法では症状を重視する点が大きな違いです。

あなたがすぐに思い浮かべる民間療法はどんなものですか？どくだみ、アロエをはじめお婆ちゃんの知恵袋の様に大根飴や玉子酒、梅干に番茶、かりんの蜂蜜漬け・・・と様々出てくる事でしょう。夏の疲れが出るこの時期におススメの梅干を使った民間療法を紹介します。

《梅醤番茶》

種を取った梅干にすりおろした生姜と醤油少々を良く混ぜ熱い番茶を注ぐだけポイントは梅干をつぶして良く練る事！

エアコンで冷え切ったからだを温め疲労回復に効果があると言われていす。その他、風邪のひきはじめや二日酔などにも使えるそうです。醤油を加えるのには味を良くするだけでなく、発酵食品ならではの酵素の働きも期待しているようです。分量はお好みで加減してかまいませんが、塩分の取りすぎにはお気をつけ下さい。梅干は食べるだけでなく、つぶしてこめかみに貼ると偏頭痛に効くそうです。薬に頼りたくない時は試してみてくださいいかがですか？

INFORMATION



大学での漢方講義のお知らせ

9/25（金）、10/7（水）、10/15（木）は、東邦大学薬学部にて漢方の講義がありますので薬剤師鈴木はお店をお休みさせていただきます。



藤枝市（静岡）での漢方講演会のお知らせ

平成 27 年 12 月 6 日（日）14 時～16 時、藤枝市文学館・講座学習室にて「家康公長寿の秘訣－医薬への関心と造詣」の講演をさせて頂く予定です。詳しくは、TEL054-645-1100（担当海野様）にお問い合わせください。

http://www.city.fujieda.shizuoka.jp/kyodomuse_index.html



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.169

むつごろう&むつみ薬局新聞



弱った胃腸に

秋の季節を感じるこの時期、胃腸の調子が悪くなっている方も多いと思います。原因は、水分摂取量と睡眠にあります。水分の取りすぎによって、胃酸が薄まり消化不良を起こしたり、暑さによる睡眠不足で胃の粘膜が薄くなり胃痛が起こりやすくなります。毎年わかってはいてもついつい喉越しのよい冷えたものをグイーと・・・後の祭です。私が幼少のころ、夏は氷を入れたジュースを、喉を鳴らしながら毎日何杯も飲んでいました。その結果、胃腸が弱い体質が出来上がったのです。夏は下痢しやすく、冬は冷えてお腹が痛くなり、春は緊張して手汗がひどくなり、秋はもの寂しくなります。体質改善には長い年月がかかりました。使った漢方薬は、建中湯（けんちゅうとう）。今でも疲れたときは頓服で丸剤を服用しています。慢性化した胃腸病の体質改善は時間がかかります。漢方の先哲はその期間を最低で3年と言っています。ですから慢性化させないために少しでも早い改善を考えてみてください。

水分補給は、常温か温かいものを

喉越しのよいものは、必要以上に水分を取りすぎてしまいます。喉もと過ぎれば、同じ水分です。冷えたものの取りすぎは胃腸を冷やし、動きを悪くするだけでなく体力も消費してしまいます。既に弱ってしまった胃腸には朝粥がお勧めです。冬の病気は、秋に作られています。

腹中雷鳴（お腹ゴロゴロ）して下痢する方に、甘草瀉心湯（煎じ薬）鳩尾を両手で押して、不快感があればよく効きます。主成分の黄連と黄芩は、胃の炎症をとり、乾姜と半夏は胃を温め動きよくし、人参と乾姜は下痢、腹痛に、半夏と大棗は腹中雷鳴に、黄芩と人参は食欲不振を改善します。時の首相吉田茂氏の食傷によるしゃっくりに甘草瀉心湯に橘皮（みかんの皮）を混ぜて治した話は有名です。

腹痛し、手足が重だるく、下痢する方に、真武湯（煎じ薬）

もともと胃腸虚弱の方で夏に弱い方には心強い味方。めまいがあればよく効きます。茯苓と朮で余分な水分を利尿させ、茯苓と生姜でめまいと動悸を治し、朮と芍薬で腹痛と下痢を治します。お漏らしするほどの下痢にもよく使われます。

胃の不快感、胃痛に、自家製安中散（生薬を粉末にして混ぜ合わせたもの）

現在、服用されている方も多いと思います。延胡索が胃の痛み、縮砂が胃をスーとさせ、芍薬と甘草が胃の痛みを止めていきます。痛み、不快感には大変よく効く漢方薬です。



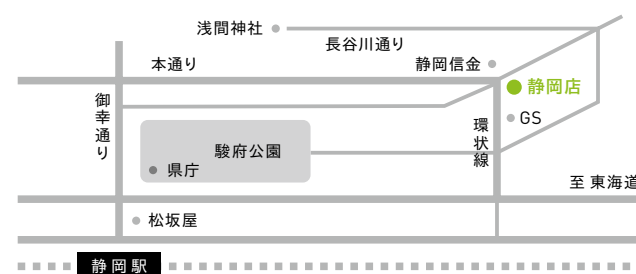
静岡店（むつごろう薬局）

所在地：〒420-0865 静岡市葵区東草深町 22-2
TEL：054-(247)-6006
FAX：054-(247)-6007
営業時間：10:00～19:00（土曜のみ18:00まで）
定休日：日曜日・祝日
（12/31-1/3, 8/13-15 はお休みを頂きます。）
HP：http://www.mutsugoro.co.jp
EMAIL：info@mutsumi.co.jp



東京店（不妊治療専門薬局むつみ薬局）

所在地：〒104-0061 東京都中央区銀座 3-8-17
銀座理容会館ビル2F
TEL・FAX：03-(3563)-6238
営業時間：10:00～19:00（予約制）
営業日：火曜日・土曜日
（12/31-1/3, 8/13-15 はお休みを頂きます。）
HP：http://www.ginzamutsumi.com
EMAIL：info@ginzamutsumi.com



耳鍼

この2,3ヶ月、私の耳に丸い粒が貼ってあるの気づかれた方がいらっしやるかもしれません。実は耳鍼というものをやっていた。治療院に勤めていたころ、患者さんに貼って足先のシビレが軽くなったり効果が高かったのを覚えています。ツボを音で知らせてくれる電気経穴探索器のお手頃のもの販売されていたので、購入したことがきっかけとなり、またやってみることにしました。他の人の耳ツボを探るのがとても楽になりましたが、自分ではつまようじのおしりの方などで、圧痛点を探した方がラクです。

1950年代、フランスのノジェ博士は古代の伝承療法からヒントを得て、耳の胎児投影説を唱えました。赤ちゃんが子宮の中にいるように頭を下にしているのをイメージしてください。耳たぶは顔面部、その上のでっぱり（対珠）は頭になります。対珠から上に向かうY字型の軟骨（対輪）には頸椎・胸椎・腰椎・仙椎が並び、Y字の横に向かう方（対輪下脚）は臀部・坐骨神経、上に向かう方（対輪上脚）は脚・足となります。対輪と耳の縁の間（舟状窩）は下から鎖骨・肩・肘・手首・手となります。耳の穴から対輪下脚の下につながる窪みには内臓が並んでいます。Y字の内側（三角窩）には交点の近くには「神門（しんもん）」というツボがあります。自律神経を整えると言われてい

ます。精神を安定させ、不眠・炎症・疼痛に使われます。写真は腰が痛いという姉の耳です。黒字で書いた4点と、痛む部位に相当し反応のあるところに丸い粒を貼りました。時々、貼っているところを揉むようにしてもらったところ、腰がラクになったそうです。自分で貼ったりするのは大変ですので、体で痛いところがある場合はこの4点のあたりをよく揉んだあと、痛む部位に相当するところ（痛みがある方の耳の）を揉んでみてください。残念ながら母の膝の痛みにはあまり効果が見られず、また研究して報告できればと思っています。

生薬のお話 釣藤鈎（ちょうとうこう）

カギカズラ（釣藤鈎）は南方系の植物ですが、日本 房総半島以南や四国、九州に分布する常緑する性の樹木です。釣り針の様なトゲをひっかけながら上へ上へと伸びて行き10mを超える物もあります。明るい森林地帯に自生し、トゲは葉に隠れる様に茎の両側あるいは片側につけるので、下から見上げると全てのトゲを見る事ができます。6～7月にクリーム色の花が咲

き種をつけます。このうち猫の爪の様に鋭くとがったトゲと茎に薬効があり、釣藤鈎と呼ばれています。赤褐色～暗褐色の物が多く、黄褐色を呈す事もあります。においや味はほとんどありません。秋にトゲの付いた茎を1～4cm位に切断して乾燥し保存します。

和歌山県で収穫した釣藤鈎を中国に売っていた時代もありましたが、今ではほとんど中国産のものを使っています。（日本のカギカズラは絶滅危惧種に分類されています。）

アルカロイドやポリフェノールを多く含み、鎮静作用や血管拡張作用、鎮痙作用、鎮痛作用があります。子供の疳の虫やひきつけ、血圧上昇によるめまいなどに釣藤鈎を煎じて服用されていました。しかしながら、他の生薬と組み合わせる方が更に効果的なため、今では漢方薬が使われています。

抑肝散	神経の興奮を鎮める（アルツハイマーに有効） 組成：釣藤鈎・柴胡・当帰・川きゅう・蒼じゅつ・ぶく茶・甘草
釣藤散	精神の安定を図り、高血圧を改善 組成：釣藤鈎・菊花・石膏・陳皮・麦門冬・半夏・ぶく茶・人参・防風・甘草・生姜
七物降下湯	頭痛、神経過敏、疳の虫、ひきつけなどに効果 組成：釣藤鈎・川きゅう・甘草・当帰・芍薬・黄耆・黄柏

余談ですが、アマゾンの先住民にも『体を正常な状態に戻す万能薬』として大切にされている樹木ですが、林業においてはこのトゲのため厄介者として嫌われています。

フーガ

今回、青山にある素敵な花や鉢を扱う『FUGA』というお店に取材に行き、植物について興味深い話を伺ってまいりました。『FUGA』さんは、以前むつごろう薬局が青山に店舗がありました時から大変お世話になり、その植物は店内にも置いています。今回お話をしてくださった仲村さん、最初は流通の仕事に興味をもって始めたのですが、長年植物に接する事で今は植物を尊敬していると仰っていました。“植物は嘘をつかない、植物から学ぶことがたくさんある”1つの鉢植えの木を見ても、植物は嘘をつかないので見れば状態がわかるようになってくるそうです。例えば同じ木の中でもこの枝は元気がこの枝は枯れているといった場合、理由がきちんとあるからであるという事。

りんごが赤くなる理由は何ですか？という質問をされた時の話をさせていただきました。答えは、食べてほしいからというものでした。目的は1つ、子孫繁栄の力という事です。色や香りでアピールして子孫を残そうとしているのです。

植物によっても成長の仕方は様々。1年ですぐ枝が伸びて大きくなる木もあれば、枝が伸びるのに何年もかかる木もあります。すぐに伸びる枝は見た目はすっとした印象で剪定が必要になります。時間をかけて大きくなった木はその分、枝や幹に味があり魅力がでできます。なかなか成長していない様でもかけた時間の分だけ味わい深いものになっています。また、植物は根が大切。土台がしっかりしていないと育ちません。そして、鉢植えでは鉢を変えるタイミングが大切です。鉢替えは人の引越したいなものです。頻りに鉢を変えると植物に負担がかかります。鉢の大きさも徐々に大きくしていくと良いです。一気に大きい鉢に移すと、一本だけビヨーンと伸びてしまう等しい伸び方をしません。人と同じで、今の能力よりいきなり高いところを目指すより少し先を目指した方が伸びが良いという話です。植物の根は、中心部分から徐々に広がるのではなく、鉢のへりをまず張り巡らします。人も組織に入った時にまず周りを認識して固めると良いと仰っていました。

次に、大地に生えている植物の話。広大な大地に1本だけ生えているより周りに様々な植物と共に生えている植物の方が育つと言います。周りの植物とコミュニケーションをとりながら育っているためとの事。人も周りとコミュニケーションをとる事で成長できる部分がありますね。今回のお話で植物から学べる事の多さに驚きました。食物連鎖は上も下もない、植物を尊敬するという話も納得です。このような事を学べるよう、“植物学（仮）”を義務教育に取り入れたいと仰っていました。そうすればいじめも減るのではないかと。植物に触れるだけでも癒されますよね。きれいな事の道徳の授業より道徳心も身に付くように思います。植物学のある未来に期待します。本日はお忙しい中、貴重なお話をありがとうございました。

「むつごろう健康5ヶ条」

- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。



秋の七草をいえますか？

萩、薄（すすき）、撫子（なでしこ）、葛（くず）、女郎花（おみなえし）、藤袴、桔梗
撫子、葛、女郎花、桔梗は漢方薬になります。