

## ★薬食同源★

## 秋の七草

太田 順康

「秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば、七種の花」「萩の花、尾花、葛花、瞿麦の花、姫郎志、また藤袴、」万葉集に収載されている秋の七草の歌です。

萩の花＝マメ科のハギ

尾花＝イネ科のススキ

葛花＝マメ科のクズ

瞿麦の花＝ナデシコ科のカワラナデシコ

姫郎志＝オミナエシ科のオミナエシ

藤袴＝キク科のフジバカマ

朝顔の花＝キキョウ科のキキョウ

朝顔の花は朝顔、昼顔、権（むくげ）など諸説がありすが桔梗という説が有力です。



このうち薬になるのは次の草花です。

①クズ…根は葛根と言って有名な葛根湯の主要薬です。筋肉の緊張を緩める効果があります。根から採った澱粉が葛粉です。吉野葛が有名です。葛粉で作ったクズ湯は滋養強壮剤として使います。また沢山は採れませんが葛の花は二日酔や、血便に効果があります。

②カワラナデシコ…大和撫子とは中国から渡来した石竹（カラナデシコ）と区別するためです。薬用にするのは全草の瞿麦と種子の瞿麦子です。どちらも利尿剤として効果があります。桔梗瞿麦丸は小便の出が悪く咽喉の渇く人に使います。

③オミナエシ…女郎花とも書きます。根を敗醤と言って漢方では排膿剤として化膿症、虫垂炎、帯下などに応用されます。

④フジバカマ…全草を蘭草と言って糖尿病や糖尿病による口渴に用いられます。また皮膚の痒みに浴剤として使います。根は月経不順に効果があるようです。糖尿病には連銭草（かきどおし）タラの木と一緒に煎じて服用します。

⑤キキョウ…桔梗の根は葛根と同じく漢方薬の原料とし



## すこやか教室

曜日と時間：毎週金曜日 11:00～12:00

参加：無料

指導：原 茉奈美（理学療法士）

## &lt;10月の予定&gt;

食欲の秋到来です。この季節は、旬の味覚に加え、お肉（動物性たんぱく質）を摂取することが大切です。特に豚肉にはたんぱく質と共にビタミン、ミネラルも豊富に含まれているので、夏に落ちた体力を少しずつ回復させるためにも、日々の食生活にぜひ取り入れてください。

12日（金） 26日（金）

- ・棒体操でストレッチ
- ・腰と背中運動で腰痛予防
- ・頭の体操

5日（金） 19日（金）

松尾池から尾根へ

♪

て有名です。鎮咳、祛痰、排膿の働きがあり、甘草と配合した桔梗湯、石膏と配合した桔梗石膏湯などは風邪の時の咽喉の痛みに良く使われます。⑥ススキ…民間薬として根茎を利尿剤として膀胱炎、尿道炎に使われています。

残念ながらハギは薬になると云う記述は見つかりませんでした。薬にするより野の花としてその姿を愛でたいものです。

お知らせ

## § 漢方相談日

（担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範、岐阜県漢方研究会会長、岐阜薬科大学「漢方学」講師）

今月の漢方相談日は、下記のようにです。

1日（月） 15日（月） 22日（月）

## § 10月の休診日

8日（月） 体育の日

よろしくお願ひいたします。