

## ★漢方談義★

## タラノキ

## ◆問もなく山菜の季節です◆

太田 順康

寒い日が続いていますが、陽ざしは一段と春めいてきました。そろそろ、タラノメが顔をだしそうです。

山菜のほろ苦さが快く感じるのは何故でしょう。

冬の間外の寒さに対抗するため、体の中に陽気(熱)を貯め込んでいます。春先になって陽気が多くなると身体の中の陽気が邪魔になり発散しておく必要があります。その陽気を発散するのに苦味が必要になるためです。

□タラノキ ウコギ科の落葉低木で日本全土の日当たりの良い山地や道端、荒地に自生しています。幹に鋭いトゲがあるのが特徴です。子どもの頃、金華山の南斜面を駆け下りていて、うっかり掴まって酷い目にあった思い出があります。

春先に芽吹いたばかりの若芽が山菜のタラノメです。

葉になるのは根の皮、幹の皮、タラ木(幹を刻んだ物)などです。どの部位でも同じ薬効ですが、根皮、幹皮、タラ木の順で効き目が薄くなるようです。

糖尿病に根皮20g、連銭草(カキドオシ)12g、アララギの葉15gと配合して煎用すると効果が良いようです。ラットでの実験では水煎液に血糖降下作用があることが判っています。

胃炎、胃潰瘍などに根皮20gを煎じて服用すると嘔気を止め尿の出を良くします。

また昔から胃痞に良いと言われて、フジの瘤、菱の実、ヨクイニン、サルノコシカケなどと一緒に煎じて飲まれています。1日量は根皮で5g、幹皮で7g、タラ木で10gが目安です。

昔北陸の山奥に住む樵がいました。父親が原因不明の病気で死亡しました。解剖してみると胃に固い腫物が出来ていました。その腫物が煙草入れの根付をつくり、父親を懲らしていました。あるとき山作業で煙草入れが邪魔になり、そばにあった木のトゲにかけて仕事をしていたら、煙草を一服するために煙草入れをとってみると、それまで石のように固かった腫物の根付が蒟蒻のように軟らかくなっていました。その木がタラノキだったそうで、タラノキが胃の腫物の妙薬と判ったと云う話があります。眉に唾をつけて聞いてください。

トゲだけを1日5g位を煎じて飲むと高血圧に良いと言われますが集めるのが大変です。 つづく



## 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 葉奈美(理学療法士)

## &lt;3月の予定&gt;

以前の通信で、健康維持に「笑い」が大切とよいましたが、これは医学的にも証明されています。ヒトは、作り笑いであっても、その表情筋の動きから脳内にはハッピーな感情が生まれるそうです。ぜひ、みなさんも日頃から笑顔の表情筋を鍛えましょう。

8日(金) 22日(金)

○棒体操でストレッチ

○室内で有酸素運動

○頭の体操

1日(金) 15日(金)

・松尾池から尾根へ

3

## 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、下記のとおりです。

7日(木) 18日(月) 25日(月)

## § 3月の休診日

11日(月)

よろしくお願いたします。



スモーカーライターで肺の空気を検査

☆たばこをやめて、健康を体へ