

## ★漢方談義★

## ユキノシタ

◆可憐な白い大の字の花◆ 太田 順康

そろそろユキノシタの花が見られる季節になって来まして。半日陰の湿った地上や岩の上に自生したり、庭の水辺や手水鉢の周りに植栽されて涼を呼ぶ夏の風物詩です。

学名のSaxifragaはその岩の上に根を張る状態からSaxum(石)+frangera(砕く)から来ているようですが。和名の「雪の下」は「雪のように見える白い花の下」とか「雪のように見える白い舌」とか「雪の下でも青さを保つ葉」から来ているとの諸説がありますが、どれにしても和名の方が、風情がありますね。中国名の「虎耳草」は葉の形から来ているそうです。一度じっくり見比べてみたいと思います。

それはさておきユキノシタは民間薬としてまた年中とれる山菜として日本や中国で昔から結構珍重されて来まして。薬用にするのは生の葉や乾燥した全草です。



風邪や原因不明の微熱があったり、扁桃腺が腫れて痛む時に、乾燥したものを10~15gを煎じて服用します。

また幼児のひきつけに、生の葉を塩もみして出て来る汁を口に含ませてから飲ませと言われていました。耳だれの多い中耳炎に生の葉の絞り汁を2~3滴垂らし込み、脱脂綿を詰めて置くこと以外と早くなおります。

生の葉を火であぶり軽く揉んで軟らかくしたものは、おでき、湿疹、火傷、霜焼けに貼ると効果があります。

また葉の黒焼きを粉末にしてゴマ油で練って軟膏を造り塗付しても良い。また「うるしかぶれ」には絞り汁をつけるとうるしかぶれには良い。

痔の痛みには煎じた液で患部を軽く洗うと痛みが和らぎます。

風邪や気管炎の咳には1日量として、ユキノシタ10gとオオバコの葉10g黒豆15個位、ナタマメ3~5個、白南天20~30個を煎じて服用します。

心臓病、肝臓病で軽い浮腫みに1日10~20gを煎じて服用します。

山菜料理としては、生の葉をてんぷらにしたり、お浸しや、酢味噌和え、胡麻和えなどにすると中々乙なものです。少し湿った土地に植えておくとうるしかぶれ植物です。

黒焼きは5~60年前までは市販品がありました。最近は見られなくなりました。自分で作るしかありません。

次回作り方を含めて黒焼きのお話をします。(つづく)



## すやか教室

曜日と時間：毎週金曜日 11:00~12:00

参加：無料

指導：原 菜奈美 (理学療法士)

## &lt;6月の予定&gt;

梅雨の季節がやってきました。はじめとした日が続くと、なんとなく心までジメジメ…。実際に、心療内科や相談窓口などは、梅雨の時期が混み合うそうです。この季節は、紫陽花見物や緑が気持ち良い場所に出かけてみるのはいかがでしょうか。雨を楽しむという気持ちで過ごせば、きっと梅雨も健やかにすごせますよ(^\_^)

14日(金) 28日(金)

○棒体操でストレッチ

○肩から腕、指先の運動

○頭の体操

21日(金)

松尾池から尾根へ

## 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。

10日(月) 17日(月) 27日(木)

## § 6月の休診日

3日(月)・6日(木)・7日(金)

20日(木)、21日(金)

よろしく願いいたします。



スモーカーライザーで肺の空気を検査

☆たばこをやめて、健康な体を