

★漢方談義★

冬 瓜



◆今が旬なのに、何故冬瓜◆

太田 順康

冬瓜は古くから中国や日本で栽培されてきた作物で、中国では502年発行の「齊民要術」に栽培法が記載されています。果実は西日本を中心に栽培されていて淡白な味が珍重されています。夏の食べ物として、葛仕立ての汁物やそぼろあんかけにして懐石料理に登場します。また西瓜と同じように身体の熱を冷ます力があり、夏の食べ物です。何故「冬瓜」の名前が付いたのでしょうか。果実が貯蔵が容易で冬季用の野菜として重宝されたためなのでしょう。

中国金の時代の医家で補中益気湯（41）を考案した李東垣が著した、「食物本草」には、「冬瓜は味は甘く、性質は平（程良い状態）で、



少し寒（冷やす性質）である。下腹部（膀胱部）の水分の停留をなくし、小便をよく通じ、口渇を止め、元気を益して老いを防ぎ、胸の膨満感をなくし、顔の熱を下げる作用がある。熱くして食べると佳い、冷たくして食べると人を痩せ衰えさせる。また五臓の働きを高め滞った気を下す、身体を軽く敏捷にしたいなら食べると良い。肥えようと思うものは食べてはいけない。朱丹溪（金代の医家）は、冬瓜の性は走にして急だから長患いの人や衰弱している人は食べてはいけない。霜の降りた後に食べると良い。そうしないと胃炎（胃癌の類）になる。また五種の淋（小便の出難い病気）を治す。背中に腫れもののある人は、削って薄くしたものを出来物の上に置くと熱が下がると言っている」とあります。

薬用としては種子を冬瓜子と言います。消炎、利尿、緩下の効果があり。浮腫や小便の出が悪い時に1日15gを煎じて服用します。

また冬瓜子は腸癰（腸の出来物・いわゆる盲腸）の薬の大黃牡丹湯の主原料です。肛門周囲炎や下半身の化膿疾患に使います。

便秘には果実をカンピョウのようにむいて陰干ししたもの30gと昆布30gを合わせて煎じて飲むと程良く便通が付きます。

また果実の皮は強い利尿作用と血糖降下作用があって中国では古くから腎臓病や消渴（糖尿病）の予防に服用されていました。

痔の痛みには冬瓜子を煎じた汁で洗うと効果があります。 ↗

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）

＜9月の予定＞

夏の疲れを吹き飛ばすためにも、食事に「酢」を取り入れるのがオススメです。酢は、唾液を分泌して食欲を増進させたり、クエン酸の働きで炭水化物をエネルギーに分解してくれます。また、乳酸を取り除く働きもありますので、ぜひ積極的に食卓に取り入れてみてください。

20日(金) 27日(金)

○棒体操でストレッチ

○クッションを使ったバランス運動

○頭の体操

※今月の山登りはお休みとします。

患者・家族、医療従事者が使える

がん制度ドック 無料

このサイトは、がんと診断された方が利用できる

公的・民間の医療保険制度

「お金」に関連した制度をまとめて検索できるウェブサービスです
現在の病状・体調・ご希望に合わせた制度を選択することができます
ひとりでも多くの患者さんの

経済的な問題の解消につながりますように

<http://ganseido.com>

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。

13日(金) 26日(木) 30日(月)

§ 9月の休診日

2日(月) 5日(木) 6日(金) 9日(月)
よろしくお願ひいたします。

果皮をお酒31と水21でよく煮て滓を濾し、泥状になるまで煮詰めたものは美肌の効果があり、皮膚の艶を良くし色白にします。どこかの美白化粧品より安全かもしれません。 (つづく)