

★漢方談義★

よもぎ、もぐさ

◆春の訪れを告げる草餅◆



太田 順康

そろそろ美味しい草餅が店頭にならぶようになりまし
た。昔はそれぞれの家庭で春先若芽を摘んで餅に搗きこ
んでつくったようで、春先の風物詩でした。年寄りが
「ぶんたこ」と呼んでいました。文化風から来ているそ
うですが、何故そうなのかわかりません。

ヨモギ キク科の多年草です。ヨモギは古くからの薬
草です。艾とはもともと治すという意味があったそう
です。明時代に編纂された「本草綱目」には「艾葉は田野
に生ずる。三月三日に採って暴乾する。あらゆる病に灸
する、煎にして用いれば吐血、下痢、下部腫瘡、婦人漏
血を止め、陰気を通し、筋肉を生じ、風寒を辟げ、子を
儲けせしめる、搗汁を服すれば傷血を止める」とあり、
各種の出血に万能薬として用いられたようです。

6～7月頃によく伸びた莖葉を採取して陰干して良く
乾燥したものを「艾葉」として胆汁分泌促進、食欲増
進、止血、冷えによる腹痛、胸やけ、下痢、便秘、鼻血
の止まらないとき、血尿、子宮出血、痔出血、に使われ
ます。

77番の芍婦膠艾湯は各種出血で貧血になり、冷え症
や、腹痛、などに良く効く漢方薬です。

生の葉を揉んだり搗いたりして出来る汁は、切り傷、
打撲、に付けると良く効きます。また食あたり、咽喉
痛、渋り腹に飲用すると良いようです。また絞汁は血
圧降下作用もあるようです。

お灸に使われる「もぐさ」は5月頃の若葉を採り、天
日でよく乾してからよく揉んで繊維を集めたものです。
百人一首にも「かくとだにえや伊吹のさしも草 さし
も知らじな燃ゆる思ひを」と詠われているようによく燃
えるので「燃えぐさ」から「もぐさ」なったようです。

火打ち石や、虫眼鏡で火を起こすときにもぐさを火種
用に使うそうです。

お灸の効果は白血球が増えて血の巡りが良くなり、保



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)

＜2月の予定＞

この冬は雪が降り積もることはありませんが、
冷え込む日も何日か続き、手足の冷えに悩まされ
る方も多いのではないのでしょうか。指先の冷えは、
運動はもちろん食生活で改善されることもありま
す。特に、内臓器を冷やさない心がけること
で、全身の血流促進、そこから冷えの改善に繋が
ります。まだまだ寒い日が続きますが、すこやか
にこの冬を乗り切りましょう。

7日(金) 21日(金)

○棒体操でストレッチ

○顔から肩・指先の運動

○頭の体操

14日(金)

松尾池周辺から根根へ

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、下記のとおりです。

3日(月) 13日(木)

§ 2月の休診日

24日(月) 27日(木) 28日(金)

よろしくお願いたします。

温に効果がある他、経絡やつぼを使って様々な病
気に応用されています。

つぼの話はまたいつかしたいと思います。

また、イボ、魚の目に直接お灸をすると傷跡な
く綺麗にとれます。根気良く続けて下さい。

すごく有用な草ですが、開花期には花粉を多く
飛ばすので花粉症の原因物質の一つなのは皮肉で
すね。(つづく)