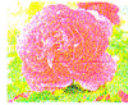


★薬食同源★



立てば芍薬、座れば牡丹・・・



太田 順康

先日京都の三千院に参拝した折、境内にシャクヤクとボタンが満開でした。「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」とは古くから美人の譬えとして知られていますが、この三つの植物の根っこは婦人病の薬として有名で服用するとホルモンのバランスが良くなり、肌の艶が良くなったたり、気分が晴れて笑顔になって綺麗に見えるようになる意味もあるそうです。三種とも漢の時代（2世紀頃）の医書「傷寒論」「金匱要略」に記載されている古い薬種です。

○芍薬 ボタン科の多年草で中国原産、漢方薬の原料として奈良時代には日本に渡来したようです。薬にするのは「根」で外皮を除いて乾燥させて使います。

筋肉の緊張を緩め、痛みを止め、血のめぐりを良くする作用があります。月経痛、冷えによる腹痛、筋肉の痙攣痛に多く使われます。芍薬甘草湯＝筋肉の痙攣痛に、こむら返りなどに。当帰芍薬散＝血の道、貧血性・冷え症の婦人薬として。桂枝加芍薬湯＝虚弱な人の腹満・腹痛、渋り腹に。その他多くの漢方薬に配合されています。

○牡丹皮 ボタン科の落葉性低木で、矢張り中国原産の植物です。シャクヤクと良く似た花ですが、冬に木質の地上茎が残るので区別出来ます。薬にするのは「根」ですが、芯を抜いた根の皮を使います。

「古血下し」として血液としての正常な働きを失くした「血」を除く働きがあります。打ち身などで出来る皮下出血や、「瘀血（汚い血）」などを下して血の流れを良くする作用があります。桂枝茯苓丸＝血の道、打撲などに、冷えのぼせがあり、左下腹に違和感がある人。大黄牡丹皮湯＝元々は「虫垂炎」の薬ですが、下半身の炎症（化膿症、湿疹）に使用する。

○百合 ユリ科の多年草です。鱗茎の百合根は京料理や薬膳料理に欠かせない食材で、風邪の予防や夏バテの予防に食すると良いとされています。薬用としては沈静作用があり、イライラや不眠に効果があります。

漢方薬では百合病（ひやくごうびょう）といって、1種の鬱状態で常にぼんやりしていたり、何か悪き物があるか、物の祟りが有るような精神状態に使われています。

薬方自体は数種ありますが、余り使われていません。それより茶碗蒸しなどに入れて食する方がベターですね。

美人に譬えられる花も根っこは更年期障害、鬱病、ヒステリーに使われるのは不思議ですね。綺麗な人も奥に何か隠しているのでしょうか？

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 茉奈美（理学療法士）

＜6月の予定＞

すこやか教室では毎回頭の体操を行なっています。できるだけみなさんと笑いながら楽しく行えるものを考えています。というも、子ども頃は「覚えよう」「頭を働かせよう」と考えるよりも、「新鮮な刺激」を受けること、つまり楽しむことが知識を蓄えることに繋がっていました。経験を生かし、これからもみなさんが新鮮な刺激と出会えるようアイデアを練っていきたいと思います。

8日（金） 29日（金）

- ・棒体操でストレッチ
- ・ロコモ運動
- ・頭の体操

1日（金） 15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、下記のとおりです。

7日（木） 11日（月） 18日（月）

§ 6月の休診日

1日（木） 22日（木）

1日のすこやか教室は行いません。
よろしく願いいたします。

☆たばこをやめて、健康な体を