

# ドクダミ

梅雨のころ白い花を咲かすが、この白い花は葉の変形したもので、真ん中の棒状(黄色)のものだけが花。



葉は赤みを帯び、ハート型。

ドクダミは、たいいて日の当たらないやや陰湿な場所に自生する。

毒下しの妙薬といわれるドクダミ、名前の由来は毒痛み(毒にも痛みにも効く)からとられたであろうと言われている。又、十種の薬に値する。十種の病気に効くということから「十薬」。重ねて薬となるということから「重薬」とも呼ばれる。佐賀の方言としては、この薬がワクド(ガマガエル)が好む湿りけのある所に生えていることから「ワクドグサ」。又、トバラグサ、ヘクソカズラ等とも呼ばれている。

昔から民間薬として広く使用されており、現在でもゲンノシヨウコ、ハブ茶と共に最もよく使われております。日本のいたるところの生け垣の下や、裏庭などの日陰に生え、多年草でさかんに繁殖する。全草に特異の悪臭がある。この悪臭の成分はカプリンアルデヒド、ラウリンアルデヒド、デカノイルアルデヒドによるものとされている。白色

の地下茎が横に走り、葉は卵状心臟形で、先端は急にとがり、紫紅色を帯びて、サツマイモの葉のような形をしている。梅雨のころ白色四行の十字状の花を開き、ガクと花弁とがない細かい花の集まりである。「どくだみや真昼の闇の白十字」「どくだみの花の白さに夜風あり」等と吟まれて親しまれている。

採取時期は花期(梅雨の頃、この花の開花が梅雨入りの目安になる)で、この時に地上部全草を取り、日光に2日ほどあて、あと日陰干しして乾燥して適当の大きさに切り、紙袋に入れて貯蔵しておく。

## 薬効

一成分のデカノイルアルデヒドは、カビの発育をおさえ、白癬菌の水虫、たむし、いんきんだむしなどに抗菌性を示す。又、化膿菌に対して殺菌作用もある。

昔から腫物を吸い出すのと、毒下しに用いられており、そのほかに痔疾患、鼻の病氣、打撲、切り傷、毒虫にさされた時、カイセン、かさ、尿道炎、又、毛細血管強化作用もあるので、高血圧、動脈硬化、心臓病等にも用いられる。

## 使用法

### はれもの

生の葉を火にあぶってやわらかくして、はれもののおおきさに丸めて、患部にのせ、バンソウコウで止めておくと、早く膿を吸い出し、痛みも少なくてすむ。又は火であぶってからもんで汁を出し、それを患部に塗ってもよい。

### 痔口で痛みがゆみの場合

生の葉に塩少々入れ、すりつぶし、脱脂綿にのぼして肛門にはる。干したものを20gを、水600mlで40〜50分火にかけて、その半量になるまで煎じて、一日三回に分けて飲む。

### 蓄膿症

一日20gを水500mlで、半量まで煎じて、空腹時に一日三回に分けて飲む。少なくとも二ヶ月以上連用しなければ効果があらわれな

い。生の葉4〜5枚を塩でよくもみ、汁の出るくらいにして、まるめて鼻の穴の片一方に挿入し、30分位で鼻をかむと、ウミのような鼻汁が出てくる。これを一日3〜4回行うと非常に効果がある。又は、夜床につくときに、鼻の穴片一方につ

め、そのまま寝て、約5時間経過後したらとり、鼻をかむと、悪臭のある膿液が出る。その後もう一方の鼻の穴に同じようにして寝て、翌朝起床のときに同じように鼻をかんでも膿液を出す。一日だけでも、翌日は更生したようにさわやかな気分になり、3〜4日後には、吐く息にも不快な悪臭がなく、膿液も少なくなってくる。2〜3週間続けられれば、膿汁はすっかりとれてしまします。

### 高血圧、動脈硬化

干したものを20gを煎じ、毎日お茶がわりに飲む。狭心症、動脈硬化を予防し、脳出血の予防にもなる。

### 腰痛、冷え症、痔

煎汁を浴剤として利用する。よく温まり効がある。

### 水虫

生葉を塩でもんで、やわらかくして患部にあてる。

### 便秘

15gを煎服する。2〜3日続けても排便のない時は、増量してセンナ葉15枚位加えるとよい。

生葉を塩でもんで、やわらかくして患部にあてる。

又、ドクダミ15g、大黄2gを合せたものを煎服するとよい。

### にきび

ドクダミ30gとハトムギ皮付きの粉末20gを1日量として煎じて服用する。又、ユキノシタの生葉をすり合わせたものを患部にはる。

### ジン麻疹

ドクダミ20g、ゲンノシヨウコ20g、決明子(はぶ茶)20gを含ませたものを1日量として煎服するとよい。

### 毒下し

ドクダミ12gと忍冬8gを一日量として煎服する。

### いはい

ドクダミ15gとハトムギ20g合わせたものを煎服する。

### 髪を美しくするには

ドクダミ15g黒豆25gを煎じてお茶代りに服用する。

### 夜尿症

ドクダミを濃く煎じて、さかづき一杯ずつ、一日5〜6回服用する。

葦正会薬局 (鎌山)

# 貧血

## こどもの病氣シリーズ

「貧血」とは、血液中の赤血球の数が減少したり、赤血球の中に含まれている血色素(ヘモグロビン)が減少した状態をいいます。

ヘモグロビンは、肺から取り入れた酸素を体の隅々に供給し、二酸化炭素を受け取って肺にもどるという重要な働きをしています。貧血になると、酸素を運ぶ働きが円滑にできなくなり、体のあちこちが酸素不足になります。

貧血の主な症状は「疲れやすい、だるい、頭が重い、朝起きるのがつらい、根気がなくなる」などです。また「ちよつとした運動でも「動悸や息切れ」を起こしやすくなります。

貧血は、その原因によって次の四つのタイプに分けられます。

**慢性貧血**  
赤血球を作る材料となるビタミンB12や葉酸などが欠乏して、結果的に貧血になる状態をいいます。

**溶血性貧血**  
何らかの原因によって、産生された赤血球が通常の寿命(約120日)よりも早く壊されてしまうために起こるものです。

**鉄欠乏性貧血**  
体内の鉄が不足することによって、ヘモグロビンの産生が不十分になるために起こる貧血です。

以上のうち、圧倒的に多いのは鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血の原因、すなわち鉄

の需要と供給のバランスが崩れる原因には、次のことが挙げられます。

**鉄の摂取不足**：ダイエットや偏食はどで、食べ物からの鉄の摂取量が不足すると、体内での鉄の供給も不足し、貧血になります。

**鉄の吸収不足**：体内に取り入れられた鉄は、胃酸の働きで体に吸収されやすい形になります。そのため、胃腸に障害があつたり胃の摘出手術を受けたたりした人は鉄が吸収されにくくなります。また、炭酸飲料などを毎日飲んでる人は、胃の中が酸性ではない時間が長くなり、結果的に鉄の吸収不足に傾きがちです。

**鉄の需要の増大**：10〜20歳の成長期には、循環血液量も増加するので体内の鉄も大量に必要になります。しかし、鉄の摂取や吸収が悪いと、この需要に追いつかなくなりやすくなります。また、妊娠した時も胎児の赤血球を作るために、体が鉄を余分に必要とします。

**鉄の排出の増大**：月経、ポリープ、痔などの慢性的な出血があるとき、鉄の排出量が多くなるために、体内の鉄不足が生じます。

私達は、1日に平均15〜20mgの鉄を食べ物から摂取しなくてはなりません。このうち約1mgが吸収され、血液の成分として利用されたり、「フェリチン」という蛋白質と結合して「貯蔵鉄」として体内に蓄えられるのです。1mg吸収して1mg使う。このバランスが崩れると貧血になるという訳です。では、次回は貧血の子防についてお話しします。

葦正会薬局 薬剤部

## 知っていますか? おばあちゃんの知恵

暑くなつて、汗ばむ季節になってきますと、わきがは、他人はもとより自分自身もいやなもの、と舌が引きしなり、唾液が止まってしまうことが多く、その発汗に腋窩部の汗が悪臭を放つものが、多汗症を伴うことが多く、その発汗によつて悪臭が、一層増加するそう。これには、焼きヨウパンをガーゼに包み、打ち粉にして



薬剤師 高木 丈夫