

# 秋の七草

萩が花、尾花、葛花、撫子花、女郎花、また藤袴、朝顔の花の七種が万葉の時代に山上憶良が詠んだ秋の七草である。ここに出来る朝顔は桔梗であるといわれている。

現在の植物名では、ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウが秋の七草である。

膝までの秋の七草分けすすむ 鷹羽狩行

ハギの根は一説にはめまいのほせ、ススキの根は利尿・解熱に効果があるといわれており、秋の七草はすべて薬効があるということになる。



葛の花

晩夏から初秋の頃、豆の花に似た赤紫の蝶形花で、両側の翼弁の色はとくに濃い。大きな葉に似て美しい花である。紫の落花が小径に降りしいたのなどよく美しい。

ちか道は沢深みかも葛の花 楠田橙黄子

葛は古くから重要な食料として利用されてきた。葛湯や葛餅にするほか、若芽や若葉をゆでてあえ物にしたり、花を酢のものにしてもおいしい。



女郎花(おみなえし)

8〜10月頃、茎の先に粟粒のような黄色い小さな花をたくさん咲かせる。白い花を咲かせるオトコエシによく似ているが、オトコエシより草姿がやさしいので、女性にたとえて名づけられたという。

秋草の代表として枕草子、源氏物語、紫式部日記などに登場する。

若苗、若葉はあえ物、煮物にして食されていた。漢方では根を敗醬根といい、はれ物、解毒、利尿に利用される。根を11月頃採取して日光干しにする。排膿、浮腫、婦人病(浄血、過経、こしけ)に敗醬根6〜10gを水500mlで煎じ一日3回に分服する。

藤袴(ふじばかま)

奈良時代以前に葉草として渡来した。高さ1〜1.5m。8〜9月頃、茎頂に淡紅色の小さな花を密に咲かせる。紅紫色の花の色を藤の花にたとえ、袴は「帯びる」、身につける意味から名づけられたという。別名はこめばな、かおりぐさ、こうすいらん。

昔、武士が兜(かぶと)の中にフジバカマの葉を忍ばせて、討ち死のときの身だしなみにしたという。

露の世や露のなでしこ 小なでしこ 一茶

民間薬としては、乾燥させた種子10gほどを一日量として煎じて飲むと、利尿効果があり、むくみ、膀胱炎、尿道炎症によい。

漢名は蘭草という。浄血、通経、解熱、鎮痛に一日量3〜10gを煎じて3回に分けて飲む。分量が多いと胃を悪くする。

ることがあるので適量以上にはつかわないこと。皮膚のかゆみには、乾燥し切ったものを布袋に入れて煮出し、袋ごと浴湯料として用いる。袋でこするとお効果的。

桔梗



紫のふつとくくらむききやうかな 正岡子規

「桔梗や咲くときまほんといひそうな」秋の野辺に乱れ咲く七草のうちで桔梗の紫は色鮮やかで凛とした美しさはひととき目だつ。万葉の時代から詩歌に詠われ愛されてきた秋草の代表。

桔梗色という色名があるが、島崎藤村の千曲川スケッチの中に「遠い山山まで桔梗色に頭はれた」という描写があるが、ひとこころを鎮める色であらう。

桔梗やおのれ惜しめといふことぞ 森登雄

薬用としては根を使用する。秋に根を採取して竹のへらで皮をはぎ、天日乾燥して用いる。漢方では桔梗の根のコレク層をはいで乾かしたものを桔梗根、晒桔梗といい、鎮咳、去痰、排膿の薬効で用いられている。桔梗湯、小柴胡湯加桔梗石膏、十味敗毒湯、排膿散、清肺湯、防風通聖散など多くの漢方薬に配合されている。

桔梗湯の作り方は桔梗2g、甘草3gを水400mlで煎じて一日3回に分けて服用する。これは咽喉がはれて痛むもの、咳が出て粘っこい痰や血が混ざるものにより、扁桃腺炎等にもよい。扁桃腺炎などの痛みには、根10gを刻んで270mlの水で煎じて180mlまで煮つめ、この煎汁で何回もうがいする。またこの煎汁を少しずつ何回にも飲む。百日咳、5才以上は一日根6gを煎じて飲ませる。4才以下の幼児はこの半量を用いる。飲みにくければハチミツを加えてもよい。

養正会薬局 (健山)

知っていますか? おおあぢやんの知恵

此の歳になりますと、駅階段をのぼるのもつらくなります。しかも弱っているのは足だけではなく、ピルの階段ではなく、心臓がドキドキして、途中で休まうけられぬ方もみうけられます。専門医の検査をうけ、指示に従うことが必要ですが、補助療法として、卵の油をおすすめいたします。作り方

は、卵を白身と黄身に分け、黄身をフライパンに入れ、弱火でかき混ぜながら炒り、黄身が真っ黒になるまで炒るとタール状の油が出てきます。飲む時は杯に水を入れ、卵の油を二三滴落として、一日二回飲みます。

薬劑師 高木 丈夫

卵の油

卵の油

卵の油

## こどもの病氣シリーズ

### インフルエンザ

空気が乾燥して温度が下がってくる冬場は、インフルエンザが流行り始める季節です。何年も感染しないという免疫による抵抗力が落ちてきます。この2、3年世界的流行が穏やかだったため、今年も流行するのでは?と心配されています。

ワクチンの接種はお済みですか?インフルエンザ対策の主な柱は、ワクチンです。体力のないお年寄りや、重症化しやすい幼児は、ワクチンの接種がすすめられます。今年から、65歳以上の方の接種は、一部公費負担されるようになりました。金額は各自自治体により異なりますので、医療機関にお尋ね下さい。

(症状) インフルエンザには、A、B、Cの三つの型があり、それぞれにさらに多くの種類が存在します。そのうち、頻繁に形を変え、強い毒性を持ち大流行を引き起こすのはA型です。かつて流行したスペイン風邪、アジア風邪もA型で、現在はA香港型、Aソ連型とB型が主流です。

症状は、高い熱が急に出現したかと思うと、悪寒、頭痛、全身の節々の痛み、だるさが現れ、少し遅れて咳や、鼻水、のどの痛みと続きます。38度〜39度の熱が4〜5日続き、治るのに一週間ほどかかります。さらに、二次感染を起こしやすいので、肺炎や、気管支炎に注意します。咳や痰が長く続き、息苦しさが残る場合には、再度診察を受けましょう。

(治療) かかったかな?と思つたら、早めの治療が大切です。急に高い熱が出てまわりにインフルエンザにかかっている人がいる場合には、できるだけ早く医療機関を受診し症状を告げてください。一昨年からインフルエンザウイルスに効く薬が発売されました。発症して二日以内に服用すればウイルスの増殖を押さえることができ、早い回復が望めます。(残念ながら、乳幼児への使用はできません)しかしなんと自分で治すのは自分の身体ですから、水分をたっぷり摂って、無理せず暖かくしてゆっくり休みましょう。

(予防) インフルエンザにかからないためには、ウイルスを体に入れないことが一番です。かかっている人に近づかない、人混みを避ける、マスクを着用する、外から帰ったら必ず手洗いうがいをすることが大切です。室内を乾燥させないように注意し、過労や睡眠不足などで抵抗力を落とさないようにすることや、栄養も大切です。粘膜を丈夫にするビタミンAやE、抵抗力をつけるビタミンCをしつかり摂っておきましょう。

養正会薬局 薬劑師

養正会薬局

養正会薬局

養正会薬局

養正会薬局

養正会薬局

養正会薬局

