

慢性便秘の民間療法

ハブ茶 (決明子)



ハブ茶は名前の通り昔からお茶として多くの人々から愛飲されてきました。

マメ科の植物エビスグサの種子で、中国では決明子と言っており、この種子を服用すると、目が明らかになるから決明と言われているのだと「本草綱目」という古い本に書いてあります。

ハブ茶の薬用部位は種子で、摂取時期は10月頃で、天日乾燥して用います。成分はアントラキノン系物質のクリソアノール、オプツシフォルンなどである。

薬効

慢性胃腸病で便秘

一日量20gを700mlの水で約30分ぐらい半分以下になる様濃く煎じてお茶がわりに飲む。濃く煮つめることが大事で、濃く煎じたものが飲みにくいならば、それを薄めて飲むとよい。又、ハブ茶で下痢気味になる場合はゲンノショウコを6〜20g加えるとよい。ゲンノショウコの混ぜぐあい多し、便のかげなくして多し、便の少なかりたりして調節するといふ。ゲンノショウコはあまり長く煎じないほうがよいから、ハブ茶を先によく煎じて、あとからゲンノショウコを入れ、さらに水を加えて10〜15分煎じ直すことが肝心です。

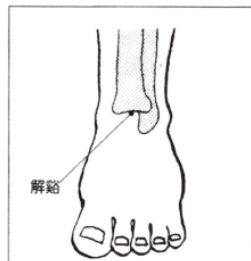
ハブ茶は名前の通り昔からお茶として多くの人々から愛飲されてきました。マメ科の植物エビスグサの種子で、中国では決明子と言っており、この種子を服用すると、目が明らかになるから決明と言われているのだと「本草綱目」という古い本に書いてあります。

手技療法

「解谿」

便秘による頭痛にも「解谿」は、胃経上のツボで、足首の前面中央。つま先を伸ばすと、少しくはむところにあります。

「解谿」は、五腧穴の経穴といつて、とくにからだの異常があらわれやすく、治療に欠かせないツボのひとつです。



便秘に欠かせない食事療法

〈弛緩性便秘によい食品〉 〈けいれん性便秘によい食品〉



知っていますか? おばあちゃんの知恵

初夏の頃、梅干しをつくる時に、なくてはならぬのがシソです。京都でおいしい柴漬が名物となつているのも、古くからよいシソが栽培されていたためです。また、湯でさつと煮立てた汁を飲むのもよいです。

葉や果物を刺身、寿司、焼肴などに添える風習があります。見た目に美しいばかりではなく、魚やカニの毒を中和する働きがあるためです。用い方は、魚やカニ、エビを食べ

薬剤師 高木 丈夫



こどもの病氣シリーズ

慢性副鼻腔炎

鼻の穴から吸い込まれた空気が、「鼻腔」という大きな空洞の中を通過すること、適度な温度と湿度を得て、喉に優しい状態に変えられ気道へと運ばれます。「副鼻腔」というのは、鼻腔の周囲にある左右それぞれ四対(八つ)の空洞の総称で、それぞれ副鼻腔と鼻腔は、直径2〜3ミリの細い通気口でつながっています。絶えず少しずつ換気されています。副鼻腔の内部の壁は粘膜で覆われ、鼻腔にある鼻粘膜と同じように線毛という細かい毛が生えています。この線毛は、空気中の埃や細菌、ウイルスなどを捕まえて、痰として排出したり、最終的に食道から胃へと流したりする役目をしています。

ところが、細菌やウイルスに感染すると、粘膜に炎症が起ると、こうした機能が正常に働かなくなります。鼻腔まで炎症が広がり、細い自然口が詰まって、副鼻腔の換気ができなくなります。また、線毛の機能の衰え副鼻腔内の細菌を外に出せなくなり、膿がたまった状態になります。この状態が「急性副鼻腔炎」です。急性副鼻腔炎の症状は、①鼻が詰まる。②口を息をするようになる。③鼻水が黄色くつばくなったり、粘っこくなる。④頭を下げると鼻の奥や前頭に痛みを感じる。などです。

急性副鼻腔炎を治療しないまま放置しておくと、「慢性副鼻腔炎」に移ります。副鼻腔は、外気から遮断された状態になり、細菌や白血球の死骸などの老廃物がたまり、同時に膿が一段とたまって細菌が増殖します。粘膜はさらなる炎症を起し、ますます腫れ、機能しなくなり悪循環を繰り返して慢性化していきま

す。①鼻が詰まる。②いびきをかくようになる。③においが判らなくなる。④額の周辺が痛み、時には歯も痛くなる。⑤鼻茸ができる。などの症状が出ます。この時顔のレントゲンを撮ると空洞の部分白く濁って写ります。

慢性副鼻腔炎の治療は、まず鼻洗浄からです。鼻腔内にたまった膿や鼻汁などを吸引し、たまった膿を吸い出し、粘膜の炎症を抑えるために薬剤を噴霧します。週に二〜三回のペースで治療していきま

同時に「マイクロナイド系抗生物質」を服用します。この薬は鼻汁が出るのを抑え、線毛運動を改善し、炎症を引き起こす刺激物質の分泌を抑える効果があります。そのほかに、抗アレルギー剤、抗炎症薬、粘膜溶解薬を併用することもあります。この治療を3ヶ月ほど続けて改善しない場合は、手術が適用されます。普通適応年齢は、15歳以上です。

かつて副鼻腔炎の手術といえば、上唇の裏を切開し副鼻腔内の炎症を起こしている粘膜を全て取り去るという「怖くて痛い」手術と嫌われてきました。そうした手術は今ではあまり行われなくなり代わって、内視鏡を鼻の穴から入れてテレビモニターに映し出し(骨)を削って炎症を起こしている粘膜の表面だけを取り除くという「単洞化手術」が中心です。

急性的うちに治療を開始すれば、治療期間を短く簡単な治療で治ります。子供さんは本心に症状が悪くならないと訴えませんが、子供さんが息苦しかけている、鼻が詰まった話し方をする、といった症状が見られる時は、一度耳鼻科を受診してみてください。

養正会薬局 薬剤師