

# 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いうのだと「本草綱目」という古い本に書いてあります。

日本で現在各地で栽培されているエビスグサは北米原産で高さ1m位の一年草で葉先が丸く、葉は互生し、有柄で、托葉は早落性。八月頃鮮黄色の花をつける。果実はさやとなり線形で中に黄褐色のひし形の種子を多数つける。この種子が決明子、即ちハブ茶である。

ハブ茶の薬用部位は種子で、採取時期は10月～11月頃で天日乾燥して用いる。成分はアントラキノン系物質のクリソアノール、オプシフオリンなどである。

## 薬用部位

## 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に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加えるといふ。ゲンノショウコの混ぜぐあいは、便のかげんによって多くしたり少なくしたりして調節するとよい。ゲンノショウコはあまり長くせん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。又、便秘のはげしい時は大黃1～2gを加えるとよい。ハブ茶20gは約一握りぐらいです。ハブ茶を使うときは、炒つてもよいが、炒つてから二ヶ月以上たつと効力が薄くなります。

### 高血圧 動脈硬化

ハブ茶10～20g、ドクダミ10～20g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ります。

### じん麻疹

ハブ茶、ドクダミ、ゲンノショウコ、それぞれ20gを合わせたものを一日量として煎服するとよい。

### 神経痛、リウマチ

ハブ茶20g、オオツツラフジ(木防己)20g、桑根皮(クワの根皮)12gを水700mlで煎じて半量にし、これを一日分として3回に分けて飲むとよい。

### 婦人病(一般)(血の滞症)

ハブ茶6～12g、ドクダミ6g、ゲンノショウコ12g、夏枯草6gを長期に煎服するとよい。

### 二日酔い

ハブ茶30～50gを水360mlで半量になる様に濃く煎じて服用する。大酒を飲んだ場合には、これを飲んで寝ると二日酔いは免れる。

### 虫さされ、水虫

ハブ茶がハブソウの葉の生汁をつける。

### 腎炎(蛋白尿)

ハブ茶、キササゲ、ニワトコ各20gを煎じて服用する。

### 膀胱炎

ハブ茶、キササゲ、ゲンノショウコ各20gにウワウルシ5gを合わせたものを煎じて服用する。

### 強壯

ハブ茶、ゲンノショウコを合わせたものをお茶がわりに飲む。ハブ茶は「腎精を増す」と古書に盛んにして精力旺盛な身体にする強壯剤といふことである。

### かすみ目、疲れ目

ハブ茶10g、ナンテン5gを合わせて煎服するとよい。

養正会薬局 (鍵山)

## 民間療法 脳卒中の予防に

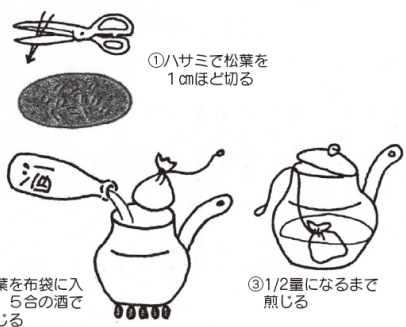
# 松葉酒

長寿のシンボルである松。その松葉は昔から中風や卒中の予防薬としてよく用いられてきた。薬用となるのはアカマツの若葉で、40本くらいを水洗いし、生のままよくかんで汁を飲み、カスを出します。民間薬として有名なのは、松葉酒。卒中の予防以外に常飲すれば、冷え症、不眠症、食欲不振にも効きます。

### (用法)

松葉20gを1cmに刻み、布袋に入れます。これを5合(900cc)のお酒に入れて火にかけて、1/2量になるまで煎じます。これを毎食後杯に1杯ずつ飲みます。

### (松葉酒の作り方)



## 知っていますか?

# おばあちゃんの知恵

雲仙・普賢岳の噴火。カルシウムの働きは、ひどいものでござい。骨や歯を丈夫にす。また、日本は火山国。のイライラを鎮め、精神を穏やかにする作用。大古のころ火山がど。神を穏やかにする作用。国士をおおい、火山灰。があるそう。カルシウムにはカルシウムが、ほ。ウムのとり方は次の回に。とんだいそうです。そ。いたしまし。のため、大地に生え。草にも、わ。水、流。る水にもカルシウムが。少。なく、どうしてもカルシウム不足になるそう。

薬剤師 高木 丈夫



## こどもの病気シリーズ

# 貧血の予防

私達は1日に、食べ物から15～20mgの鉄を摂取します。胃に入った鉄は胃酸と混ざって吸収されやすい形になり、十二指腸で吸収されます。この時吸収されず、残りの量は、わずか1mgで、鉄りは食べ物といっしょに排出されてしまいます。この1mgの鉄が血液の成分となり体細胞で利用されたり、フェリチンと結合して肝臓や脾臓に貯蔵され利用されるのです。その一方で、体内の鉄は1日に約1mgが、皮膚の表皮や腸の粘膜から垢となって排出されます。この需要と供給のバランスが崩れ、体内の鉄が不足すると、ヘモグロビンの量が減少して貧血になります。これは、貧血にならないためにはどのようなことに気をつけたいかについて今回はお話します。

なんとと言っても食事が一番大切です。ただし、鉄の多い食品を摂取するだけでは十分です。ヘモグロビンを作るには鉄だけでなく、良質なたんぱく質も必要だからです。また、造血を促進する食品や、鉄の吸収を助ける食品も同時に取る必要があります。毎日の食生活の中で、次のことを心がけましょう。

ヘモグロビンの主成分である蛋白質や鉄を多く含む食品を摂る。良質な蛋白質は、肉、魚、卵などです。肉や魚は、できれば体内で吸収されやすいヘム鉄を多く含む赤身の部分を積極的に取り入れましょう。レバーは、鉄も蛋白質も多く含む理想的な食品です。そのほか、海藻や緑黄色野菜にも鉄は多く含まれます。血液を造るためには、ビタミンB12や葉酸も欠かせません。ビタミンB12は、レバー、貝類、卵黄など

に、葉酸は干した果物や緑黄色野菜などに多く含まれます。鉄の吸収を助けるビタミンC(アスコルビン酸)を摂ることも大切です。ビタミンCは果物や野菜に多く含まれます。また、胃腸の分泌を促す香辛料を適度に摂ることも、鉄の吸収促進につながります。つまり貧血予防のポイントは、肉、野菜、果物をバランスよく摂る、ということです。

鉄の摂り過ぎを心配する人もいますが、鉄の吸収は腸の粘膜で調節されているので、通常は過剰症になることはありません。貧血がひどい場合は、鉄剤を服用することがあります。これは、鉄を吸収しやすい形にした薬で、しばしば飲んでいられる貯蔵鉄が改善され、疲れやだるさなどの自覚症状が軽くなり貧血状態が改善されます。この時の鉄剤の鉄含有量は50～100mgと通常食品から摂取する量の約5倍量を服用します。鉄剤が飲むと吸収されなかつた鉄分が便に出るため、便が黒くなりびつくりされますが、心配はありません。ただし、鉄剤は、飲みあわせをする薬があるので注意が必要で、薬を飲むときには鉄剤を飲んでいくことを必ず伝えてください。

女性は月経があるため鉄の排出量が吸収量を上回ってしまいがちです。加えて、ダイエットのために必要な栄養素をきちんと摂らないとか、一人暮らしで栄養バランスが偏りがちになる(最近では、食事をお菓子で済ませる人もいます)とか、など危険がいっぱいあります。貧血生活をしつかり管理して貧血のない健康な生活を送りましょう。

養正会薬局 薬剤部