

# お正月の漢方

## 屠蘇

正月元旦に屠蘇酒を、最も幼い者から年長の者へ、と順序よく飲んでいって、一年の邪気を払い、無病息災の祈りをこめるといふ風習は平安時代に中国から伝来してきたものであるが、当時は天皇家のみの風習であった。屠蘇は「元旦に是を飲めば、年間病なし、一人是を飲めば、一里に病なし、幼少より是を飲めば、老後に病なし」といわれ、中国の養正医学の1つの所産ともいえるものだけに、その後、この宮中の風習が広く民間にひろまった。昔は、その作り方はなかなかやっかいなものであった。まず、年の暮になると、各家で〇種に近い生薬を調合して屠蘇をつくり、それを綿の袋に入れて井戸のなかにつるしておき、元旦になってから朝早くとりだし、酒にひたして飲むのだが、酒のかわりに口あたりのいいみりんになったのは明治時代になってからである。松の内を過ぎると残りがすを井戸に投げ、この井戸水を飲めば、その年は家中のものが流行病にかからないといわれた。しかし水道の発達とともに、井戸に屠蘇を投じる風習はすたれてしまった。江戸時代には、患者が年の暮に薬札を持っていくと、体にいいから...と行って医者が返札に屠蘇をくれるという風習もあった。現在、医院、薬局などで屠蘇をくれるのはそのなごり

である。時代の移り変わりというか、最近では正月に家庭で屠蘇酒を飲み新年を祝う風習が、次第に薄れてきた様な気がする。しかし屠蘇は、日本の正月のゆかしい祝儀としてだけでなく、優れた薬酒としてぜひ忘れずに残しておきたいものです。屠蘇にはいくつもの処方がありますが、最も普通に用いられる六つの生薬とその薬効を述べると、ほぼつぎのようになります。

**山椒**：(サンショウの果実の殻)  
健胃薬であり腹痛をおさえガスの排出をよくする。回虫の駆除。  
**防風**：(ハマボウフウの根) 発汗、解熱、鎮痛。

**白朮**：(オケラの根) 健胃、整腸、利水。  
**桔梗**：(キキョウの根) 去痰、鎮痛、排膿。  
**陳皮**：(ミカン)の皮) 健胃、鎮咳、鎮吐。  
**桂枝**：(ニッケイ) 解熱、鎮痛、健胃。

屠蘇を漢方医学的にみると、食欲増進、健胃、整腸、駆風、去痰などの作用があり、その芳香は精神を爽快にして元気づける効果めがあるとされています。屠蘇が優れた薬酒であることは、容易におわかりいただけると思います。



桔梗



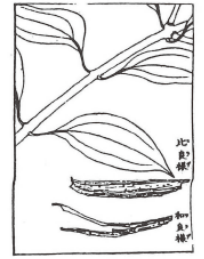
山椒



陳皮



白朮



桂枝



防風

## おせち料理

「おせち」という名称は古くは「節会」ということからおこっているようです。五節といつて、陰暦の一年中の季節のかわりめに、神仏に供えたものを節供といひ、これをすべて「おせち」といったことからきています。正月七日(人日)、三月三日(上巳)、五月五

日(端午)、七月七日(七夕)、九月九日(重陽)の五節句です。神仏に供えた料理ですから、正月の節供は、ニンジン、ゴボウ、ダイコン、コンニャク、ヤツガシラ、コンブ、シイタケ、レンコンなどの煮しめをさしこれをおせち煮といひ、各家庭独自の配合と味とが生かされている精進料理をさしているのが本来なのです。それが江戸時代

代に、正月三日の保存食である「食積料理」と混用され、正月三日を祝ういろいろな取肴を盛りこんだ重詰めまでが、おせちとよばれるようになったものらしいです。現在のおせちは、正月の三日日にたべる取肴が主体となつていて、ほんとうの意味のお節料理ではないわけです。



## 歯の健康

### こどもの病氣シリーズ



厚生労働省の調査によると佐賀県の三歳児の虫歯は、乳歯二十本のうち三・八倍、九年連続の、全国ワースト1というのをこ存じですか？はつきりした原因は分らないのですが、理由はともあれ、幼児期の虫歯は体の発達や発音に悪影響をおよぼすだけでなく、精神面の成長を妨げるだけにしっかりと管理することが大切です。

「乳歯」は、生後六ヶ月くらいから生え始め、二歳半くらいまでの間に、二十本の歯が生えそろういます。「虫歯」は生え始めてすぐ、どうせ生え替わるものだからとほうっておくと後から生えてくる永久歯にも影響を及ぼします。歯並びが悪くなったり、虫歯菌がたがえてくるので永久歯が長く生えてくるので永久歯も虫歯になりやすくなります。定期的な検診を受けて歯の状態をチェックするようにしましょう。

虫歯の原因は、ミュータント菌と呼ばれる虫歯菌です。この虫歯菌が食べ物のかすを栄養として作り出す酸が歯を溶かすのです。口の中には、他にも歯周病菌など、様々な細菌がいます。虫歯菌と歯周病菌は拮抗関係にあると考えられています。そのため、虫歯菌の繁殖が盛んになると歯周病菌はあまり繁殖しません。反対に歯周病菌が繁殖するときは、虫歯菌はあまり繁殖しないのです。ですから、虫歯がでやすい人は歯周病が少なく、歯周病になりやすい人は虫歯になりにくい傾向があります。「歯周病」というのは、歯を支えている歯肉や歯槽

骨などに障害が起る病気の総称で、歯肉が炎症を起し、歯と歯肉の間に膿がたまった状態を「歯槽膿漏」と言い、これは、かなり進んだ歯周病で、歯を失う原因の一つです。歯周病は、体が持っている自然治療力が落ちてくる中年期からが多いのですが、最近では、食生活の変化や不規則な生活により、中学生や高校生にもかなり進んだ歯周病の子供が見られるようになりまし。歯周病を予防するには「歯磨きを徹底して行うしかない」というのが常識になっていきます。しかしそれだけで予防できるかという点必ずしも完全とは言えません。歯周病は口の中の病気で、その発症や進行には全身の健康状態が大きく関わっています。体の防御機能を高めるため、正しい食生活を心がけ、ストレスを避けて生活のリズムを整えましょう。

最近この歯周病菌が、歯だけでなく様々な全身の病気に関連しているといわれてきています。糖尿病が歯周病の危険を高めることは知られていますが、その逆の可能性も示唆されるようになりまし。歯周病を治療すると糖尿病も改善するといふ報告があるからです。さらに、心臓病や、食道がん、肺炎との関係も研究されています。歯周病と早産の関係を示唆した報告もあります。

「たかが口の中」と思ったら大間違い。小さいうちから正しい歯磨きの習慣を付けさせてあげたいものです。