

# 高血圧の民間療法

## 高血圧の妙薬「こんぶ」

低塩食物、低カロリーなど、さまざまな効力をもつこんぶは、まさに高血圧防止のための食品といってもよいでしょう。成分のひとつであるラミニンは、アミノ酸の一種で、現在血圧降下剤として医療に用いられています。

### 〔用法〕

30〜40gの根こんぶを刻み、どんぶりに入れて、湯冷ましを八分目まで注ぎ、一晩つけます。これを適宜、飲用してください。

## 便秘に効く「ドクダミ」

高血圧には便秘が大敵です。ドクダミの成分であるクエルチトリン、カリウム、精油は、便通をよくするとともに、動脈硬化の予防にも効果的です。

### 〔用法〕

陰干したドクダミ(葉、花) 10〜20gを600ccの水で半量に煎じ、1日3回に分けて食後に飲用してください。

## 柿の葉茶

柿の葉は、あらゆる病気の基礎となるビタミンCの含有量がほかにならべて抜群です。また、成分にタンニン、カリウムが含まれているので、お茶がわりに飲むと利尿、血圧安定の効果があります。

〈柿の葉茶のつくり方〉



よく水が沸いて湯を数分間煮ます。



蒸し上げつから3分ほどに沸か、湯手で取ってアツを取ります。



日光に当ててよく乾燥させる。



普通のお茶のよつにして飲む。

## 高血圧の予防に「クコ」

高血圧の原因のひとつである毛細血管の脆弱、これは血管がもろくなることですが、クコの成分であるルチンに、こうした脆弱性を回復させる効果があります。

### 〔用法〕

クコの葉10gを400ccの水に入れ、半量になるまで煮つめ、1日3回に分けて飲用します。

## むくみに効く「トウモロコシのひげ」

腎臓病、高血圧、妊娠時などのむくみとりに、昔からトウモロコシのひげが用いられてきました。主成分に、ブドウ糖、アルコール類のヒトステロール、硝酸カリウムがあり、これらに利尿を促す働きがあるとわわれています。

### 〔用法〕

乾燥させたトウモロコシのひげを1日10g煎じ、3回に分けて服用します。

# 手技療法

血の流れをよくする

## 「肩井」

「肩井」は、肩の真ん中、ちょうど乳頭の真上にあたり、肩がこったな、と思うところをついていくところです。

## 「百会」

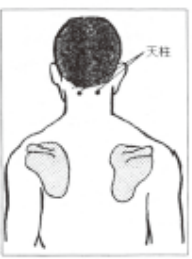
「百会」は、耳を前に倒した端がはにおにたる左右の点をむすんだ線と頭の中心を通る線が交差する頂上のツボです。



滞っている状態を治します。また「肩井」は次の「百会」「天柱」とともに、頭の血管をしようぶにするツボです。

## 「天柱」

「天柱」は、うなじの2本の太い筋上、髪が生きわにある左右ふたつのツボです。



# 知っていますか？ おばあちゃんの知恵

カゼの8〜9割はウイルスによる感染ですが、カゼをひく場合はたいいてい体調をくずし、疲労がたまり、体力が弱っている時でございませう。また急激な温度の変化にさらされるとカゼをひく機会が多くなります。朝方はまだ冷えますので暖かい室内では薄着でも良いのですが、外出する時には、重ね着などでからだを急に冷やさないなどの工夫



薬劑師 高木 丈夫

# こどもの病氣シリーズ

## 冬のかぜ「嘔吐・下痢症」

冬期に流行する乳幼児の嘔吐下痢症の多くは、ロタウイルスによるものです。毎年12月から2月には、「突然吐き出して」と、お母さんがびっくりしてお子さんを連れて見えます。インフルエンザと並ぶ冬のかぜの代表です。

### 症状

吐き気は、いきなりやってくる人が多いようです。そして、一日は何を飲んでも吐いてしまいますが、意外と吐いた後は元気でけろりとしていることが多く、吐くのは二日半くらいで治まるようです。少し大きくなるまで症状を訴えられないので、「おなか痛」とか「むかむかする」とか言うこともあり、吐かずに終わる人もいます。その後、続く下痢も個人差があり、吐くのと同時に来る人もあれば、吐くのが終わって下痢が続いて起こる人もあります。下痢だけの人もいます。下痢は吐き気よりも長く、治りきるまでには四、五日かかるようです。

### 治療

気を付けなければいけないのは、脱水症状です。こまめに少しづつ水分を与えて下さい。冷たいものを二気に胃の中に入れると、反射的に胃がもどしてしまおうので、一口づつ様子を見ながらあげます。その時に、オレシジンユースのような柑橘類はもとしまし、便も緩くなるのでやめましょう。吸収の早いイオン飲料(冷蔵庫に入れておいて)や、野菜スープ、お茶がおすすめです。食事も刺激物や、脂肪分の多いもの、固いもの、冷たいものを控えて、炭水化物のような消化の良いものを中心に与えて下さい。あまり吐き気や下痢がひどい時は、無理に食事をとらせなくてもいいですが、水分だけは気をつけてあげて下さい。全く水分をとらない、ぐったりしている、機嫌が悪いなどの時には、病院を受診しましょう。点滴をすると吐き気もけるつとのおさまることもあります。病院で頂いた吐き気止めや下痢止めは、症状が治まったら使用を中止します。症状がひどいからといって使いつ過ぎはいけません。また、赤ちゃんの場合、下痢によるおむつかぶれが心配です。お尻はこまめに洗って乾かしてあげましょう。