

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、一晚つけます。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

ビタミンCの含有量が抜群

柿の葉は、あらゆる病氣予防の基礎となるビタミンCの含有量がほか比べて抜群です。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〉



高血圧の予防に クコ

高血圧の原因のひとつである細毛血管の脆弱。これは血管がもろくなることで、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。

むくみとりに効く 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いわれています。

〔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」は、肩の真ん中、ちよ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。「肩井」は、鼻血やのぼせに効くことからわかるように、血が上に昇ってしまつて

「肩井」

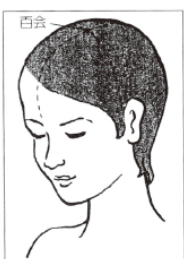


滞っている状態を治します。また「天柱」は次の「百会」「天柱」とともに、頭の血管をしようぶにするツボです。

指圧すると頭がぐきり

「百会」は、耳を前に倒した端がはる左の左右の点をむすんだ線と顔の中心を通る線が交差する頭頂のツボです。

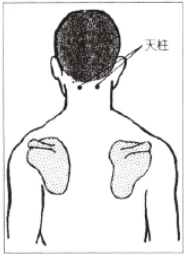
「百会」



高血圧のほかに、頭痛や不眠症にも効き、痔の特効ツボでもあります。

「天柱」

「天柱」は、うなじの2本の太い筋上、髪を生えざわにある左右ふたつのツボです。「天柱」は、頭痛、頭重、疲れ目、肩のこり、鼻づまりなど、多くの不快症状をやわらげるのに用いられるツボです。



応用範囲が広い

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きカゼをひく機会が多くなります。朝夕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

も必要でございませう。また風呂に入ったあとと酒を飲んだ時は暖かく感じるののでつい油断しがちですがこれもカゼの大きな原因です。カゼだと思つたらすぐに休むこと。これがいちばんでございませう。

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は「鼻腔」という大きな空洞の中を通過することで、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、こうした機能が正常に働かなくなり、鼻腔粘膜が炎症を起こすと副鼻腔炎まで炎症が広がり、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、線毛の機能も衰え副鼻腔内の細菌を外に出せなくなり膿がたまつた状態になります。この状態が、「慢性副鼻腔炎」です。急性副鼻腔炎の症状は、①鼻が詰まるので、②鼻水を黄色っぽくなつたり、粘つくくなる。③頭を下げる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」に移行します。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こし、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。この時頭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。鼻腔内にたまつた膿や鼻汁などを吸引し、たまつた膿を吸い出し、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す。同時に「マクロライド系抗生物質」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、抗アレルギー薬、抗炎症薬、粘膜溶解薬を併用することもありますが、この治療を3ヶ月ほど続けても改善しない場合には、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ふ「徹底的に痛い」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ながら、副鼻腔を仕切る壁(骨)を削って炎症を起こしている粘膜の表面だけを削り除くという「単洞化手術」が中心です。

急性のうちに治療を開始すれば、治療期間も短く簡単な治療で治ります。子供などは本当に症状が悪くならないと訴えません。子供さんが息苦しそうにしている、鼻が詰まってきたり、鼻が腫れている、鼻が見られる時は、一度耳鼻科を受診して下さい。

養正会薬局 薬剤部