

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、あらゆる病気の予防の基礎となるビタミンCの含有量がほかにならぬ抜群です。

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〉



よく水洗いした葉を数分煎煮す。



蒸し上げつたら3mmほどに刻み、両手で絞ってアツを取る。



日光に当ててよく乾燥させる。



煮沸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は、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。

漢方では、トウモロコシのひげを「南蛮毛」といって利尿剤に用います。漢方薬局で入手できます。

〔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あたり、肩がこったな、と思うところの手がいくところ。 「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

指圧すると頭がうるきり

「百会」

「百会」は、耳を前に倒した端がほおにあたる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。 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。

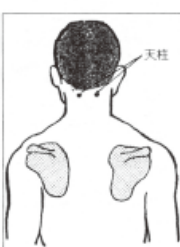
「天柱」は、うなじの2本の太い筋上、髪が生えざわにある左右あつたツボです。 「天柱」は、頭痛、頭重、疲れ目、肩のこり、鼻づまりなど、多くの不快症状をやわらげるのに用いられるツボです。

滞っている状態を治します。また「肩井」は次に「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」

応用範囲が広い



おばあちゃんの知恵

知っていますか？

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

水痘 (水ぼうそう)

春は、水ぼうそうのはやる季節です。水泡ができて、卒園式、入学式をやむなく欠席された苦しい思い出をお持ちの方もいらっしゃるのではなからうか。水ぼうそうのウイルスは、とても感染力が強く、まだかつていない子供が接触すると、ほとんどすべてが感染すると言われています。潜伏期間は約1週間です。

症状

小さな赤いぶつぶつが体や顔に現れ、皮膚から盛り上がりつてきます。そして真ん中に水がたまり始め、大きさは小豆大から大豆大で全身に広がります。頭の中からは、口の中、喉にも出まします。水泡は2、3日すると乾いてかさぶたができ、これも1週間ほどで取れてしまします。取れたあとには、発疹の跡が残りますが、やがて徐々に消えてしまします。ひつかいたりしてばい菌が入り化膿すると、その跡が残ることもありますが、爪は短く切つておきましょう。お風呂もかさぶたになるまでは、湯船につからない方がいいでしょう。お風呂のお湯は意外と汚れているもの。ばい菌が入つては大変です。

治療

水ぼうそうの予防に、生ワクチンの接種を受ける方法もありますが、最近では、ソビラックスという抗ウイルス薬ができ、発症後す

ぐに服用すれば、ひどくならず済むようになりましう。水泡を見つけたらできるだけ早く病院に連れていきましよう。また、熱が出ることもありますが、解熱剤には、ライ症候群を心配して、アスピリンではなく、アセトアミノフェンを使います。水泡には、カチリという白くてベタベタするかゆみ止めを置くようにして塗ります。かゆみを抑え、かさぶたが早くできます。かゆみが強いときには、かゆみ止めの飲み薬が出ることもあります。また、鼻水や咳と言つた風の症状と一緒にでることもあります。

水ぼうそうのウイルスは、治つた後も体の中に住みついて、高齢になつたり、免疫力が落ちたときなどに再活性化して、帯状疱疹という病氣として出てくることがあります。帯状疱疹という、何かお年寄りの病氣のように思われるかもしれませんが、小学生でもなることはあるんです。

水ぼうそうは、誰でも一度はかかる病氣です。それほど恐ろしい病氣ではありませんが、時に肺炎や脳炎を起すこともありまします。治りきるまで用心すること。水泡が出てから2週間ほどは、水泡が出てから2週間ほどは、おうちでゆっくり安静にしておきましょう。