

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た。

マメ科の植物エビ豆の種子で、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ったのだと「本草綱目」という古い本に書いてあります。

弘法大師が茶の代わりに飲まれたということから弘法茶とも言われている。又豆茶、ネム茶、浜茶などとも言われている。

これは秋に豆のついで、炒ってお茶がわりに一日20gを煎服する。健胃、整腸、むくみなどに、利尿作用があり二日酔いにも効く。多量に飲むと腹痛、下痢を起こすことがあるから注意が必要である。

又、エビ豆グサと同様に、葉先の細いハブソウ(望江南子)があり、昔はハブソウといえどこれを用いていたが、エビ豆グサとは別種である。熱帯アジア原産で、我が国には江戸時代に渡来し、日本各地に栽培されている一年草である。夏から秋にかけて黄色の蝶形の花を数個つける。エビ豆グサよりもかおりがよ、薬効はほとんど同様である。ハブ草という名

はマムシ草ともいい、マムシにかまれた時に、その草の汁をつければよいという事由来している。普通は種子を使用し、暖下、健胃整腸、強壯、解毒に用い、一日20gほどをせんで飲んでよい。

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チノール、オプツシノリールなどである。

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。ゲンノショウコは混ぜぐあいは、便のかげんによつ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10〜15分煎じ直すことが肝心です。

「解谿」

便秘による頭痛にも「解谿」は、胃経上のツボで、足首の前面中央、つま先を伸ばすと、少しくほむところにあります。「解谿」は、五腧穴の経穴といつて、とくにからだの異常があらわれやすく、治療に欠かせないツボのひとつです。



又、便秘のほげしい時は大黃1〜2gを加えることよ。ハブ茶20gは約一握りぐらいます。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。

穏やかな緩下作用

アロエ

便秘のほか、皮膚病や胃腸病に幅広い効き目があるため、別名医者いらずとも呼ばれるアロエ。アロエが便秘に効くのは、緩下作用のあるアンストラキノン(アロエモジン)がアロエに豊富なためです。

(用法)

1日量としてアロエを40g用意し、細かく刻んで約30分煎じます。冷めたら布でこし、3〜4回に分けて服用します。

(注意すること)

★妊娠・生理中の人は、用いないでください。★胃弱の人は、量を少なめに。

(アロエ)



紀元前2000年ごろから、南アフリカや地中海沿岸で薬用にされてきた。

養正会薬局 (鍵山)

便秘に欠かせない食事療法

(けいれん性便秘によい食品)



(弛緩性便秘によい食品)

知っていますか?

おばあちゃんの知恵

初夏の頃、梅干をつくジンマ疹が出たら、すぐにその時に、なくてはならない生のシソを刻んでたくさんしい柴漬けが名物となつてい。乾燥させた葉があれば5gをカップ一杯のお湯で、さっと煮立てた汁を飲んで時代から、シソの葉や果穂を刺身、寿司、焼肴などに添える風習があります。見た目に美しいばかりでなく、魚やカニの毒を中和する働きがあるためです。用い方は、魚やカニ、エビを食べたあと、

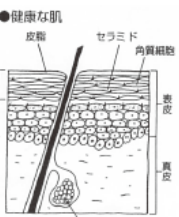
薬剤師 高木 丈夫



1. 子どもの病氣シリーズ

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、「強いかゆみのある湿疹を主な症状とし、良くなったり悪くなったりを繰り返す慢性の病気で、患者さんの多くは、アトピー素因を持つ。」と定義されています。



バリア機能が低下してしまうのです。そうすると、外界の様々な刺激を受けやすくなり、アレルギーの原因となるアレルギー菌が侵入しやすくなります。

よくアトピー性皮膚炎は、特定の食物の摂取や、ダニ、花粉などのアレルギーによって起こるものと思われがちですが、アレルギー以外にもアトピー性皮膚炎を引き起こす要因は、たくさんあります。皮膚の乾燥や、発汗、皮膚をひっかくことも環境的要因として働きます。アレルギーが発症します。アレルギーは、アトピー性皮膚炎の発症に關わる一つの要素にすぎないのです。従つて、治療は、アレルギー的側面から、皮膚のバリア機能を正常にするためのスキンケアの両方から行います。

子供のアトピーという、食物アレルギーと結びつけがちなですが、周囲の大人が「子供がアトピーだから」といって、卵や、牛乳、大豆、小麦などアレルギーになると思われる食物を、自己判断で制限を行うと、成長障害を引き起こしたり、過度なストレスをかけることになり、ますます、専門医でちゃんと診断を受けるようにして下さい。次回はその治療法についてお話しします。

養正会薬局 薬剤部