

ハトムギ (薏苡仁)

ヨクイニン



熱帯アジア原産で、古くから日本に渡来し、鳩の食べる麦(鳩麦)に由来。各地に食用、薬用として畑栽培されている。和漢薬ブームと言われている今日では、その消費量の年間80%が輸入されている。高さは年間15m位になるイネ科の一年草。春、種子を蒔いておけば夏から秋に花穂を出す。10月頃熟した果実を採取し、天日乾燥して用いる。実はだ円形で茶褐色で従筋がある。外殻(果皮や種皮)を除いた種子(仁)を薏苡仁といつて漢方薬にも用いられている。

いられている。果実の堅い殻をとり、その仁を煎じて飲めば色が白くなると言われている。

薬効

消炎、利尿、排膿、鎮痛、滋養強壯、いぼとり、美肌作用、肺壞疽、筋肉のこり、リウマチ、神経痛によく又、抗腫瘍作用もあるといわれている。

イボ 「イボコロリ」といわれるほど効果があらはれる。イボはウイルスによる伝染性皮膚腫瘍と言われている。病原ウイルスは炎症を起すものと腫瘍を起すものとがあるが、イボウイルスは後者が伝染力が弱い。ヨクイニンの効くイボと効きにくいイボとがある。花の咲いたような堅い皮のもののは効きにくい。若年の人に行けるイボでだんだんひろがっていくもの(青年性扁平ユウゼイ)に比べて効がある。実の外殻をとり去り、中の白いところ10〜20gを一日分として、又皮つきのままなら30gを一日分としてよくつぶして煎じて飲む。一カ月以上連用することが必要で、煎じかすをよくかんて食べるとなおよく効く。一回の服用量が少なければいくらか服用しても効かない場合がある。その場合は一回の服用量を増して服用しなければダメである。慢性でイボが沢山出来た時は、親イボに一日3〜5粒ずつしてヨクイニンと併用するとよい。ウイルスが熱に弱いので、イボの上の炎は発育を停止させる。滋養強壯 外殻をとった実10gを煎じて飲むと滋養強壯の効があり、又皮膚のつやをよくする。粉末にして飲んでよいが胃にもたれることがある。

筋肉のこり、リウマチ、神経痛 胃腸が悪いと体内に水分が滞ることになり、生理的な水分が滞ることになる。そんな体質の人にストレスがかかり、アレルギー反応を起し、神経痛、リウマチ、筋肉のこりが起こることがある。その様な場合に皮去りハトムギ10〜15gを煎じて飲むとよい。又、これをこまかく砕き米にまぜてかゆにして常食してもよい。からだの筋がこわばったり、つれたりするのをよくする。又、尿を通じ、皮膚をよくし、胃腸を強くし、痰を去り、咳にもよい。

にきび ドクダミ(ジュウヤク) 30gと皮付きハトムギ20gをよく砕いて、煎じて服用する。肌荒れ、色の黒い人、にきびの絶えない人によい。乳汗不足 皮付きハトムギをフライパンで炊いて砕いたものを一日量20gとして煎じてお茶代わりに飲む。

浮腫・産後のむくみ 皮去りハトムギ10〜15gを煎服する。
腺病体質 皮去りハトムギ10〜15gを煎じて飲み、煎じかすをよくかんて食べるとよい。
口臭 ハトムギの粉末にしたものを5gと甘草末2gをまぜて舌にぬる。

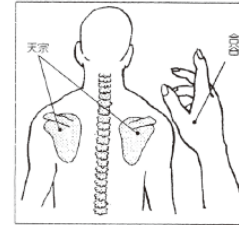
養正会薬局 (鎌山)

手技療法

上半身のしびれに「合谷・天宗」

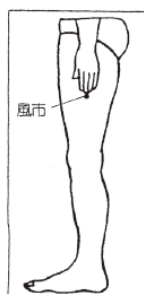
「合谷」は、人差し指の骨と親指の骨との間のくぼみの先端にある大腸経上のツボです。また、「天宗」は大腸経の原穴(十二経路のひとつ)とつづつある、とくに重要なツボで、顔面から肩にかけての部位に關係しているツボです。

「天宗」は、肩甲骨のほぼ中央にある小腸経のツボで、腕のしびれのほかに、おでこにも効くことがあります。



下半身のしびれに「風市」

直立したときに、手の中指の先がさすとこの「風市」のツボです。このツボは、胆経に属し、腰痛や半身不随、下腹痛、高血圧の治療に用いられます。



知っていますか? おばあちゃんのお知恵

カルシウムをうまくとる方法は、ビタミンDといっしょにとることが大切です。ビタミンDは、カルシウムの運び屋ともよばれ、カルシウムを養分として体内にとり込む時、なくてはならないものです。煮干しは丸ごと食べると、骨のカルシウムは、はらわたにあるビタミンDといっしょにとることができ、タンパク質の補給源としてもすぐれているので、子供からお年寄りまでふさわしい食物でございませう。

薬剤師 高木 丈夫



こどもの病気シリーズ

花粉症

私達は、細菌やウイルスの混じった空気を吸い込んで生活しています。それなのに病気になるのはどうしてでしょう。それは、私たちの体の中で「免疫」という機構が活躍しているからなのです。鼻、のど、気管支、肺の粘膜の中をパトロールしているリンパ球が、異物を捕まえ取り除いてくれています。外から入ってきた病原体を「抗原」といい、これに対してからだの中で抗原の毒性を和らげるために作られる蛋白を「抗体」といいます。

このような生体防御のシステムを「免疫反応」というのですが、この免疫反応が過剰になった状態それが「アレルギー」なのです。そして、もともと病原体ではない花粉に対してもアレルギーが起ると「花粉症」となるわけです。

「スギ花粉」の人は、2月から4月の始め位まで、ひのき、がある人はもう少し長く憂鬱な症状に悩まされます。花粉症の主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻つまりですが、目に入るアレルギー性結膜炎を起し、目が痒くなって涙が出ます。要するに、花粉を追い出そうとしているわけです。人によってはのどが痛んでせきが出たり、顔がむずむず痒くなったり、体のだるさ、不眠を訴える人もいます。

花粉症に対抗するには、なんとといっても花粉を室内に入れないことです。窓を開けない。洗濯物は室内に干す。布団を干すなどもつてのほか。外出の際は、マスクや

めがねをかける。外から帰ったら髪や衣服をよく払い、うがい、手洗いをし、眼も洗いましょう。さらにエアークリーナーを置けば花粉の量は減らせます。そして早いうちから抗アレルギー剤などの飲み薬や、点鼻液で予防すればかなり違います。花粉の飛散が始まる1〜2週間前からのみ続けられれば重症化を防げるとのデータが出ています。花粉症でお悩みのあなた、来年は是非、早めの対策で快適にお過ごしください。

また、花粉症の症状は体調が良くない時に重くなるので、風邪をひかないように注意し、過労やストレスを避け体調を整えましょう。さらに、ファーストフードやインスタント食品の取りすぎなど、偏った食生活は、体にさまざまな変調をきたし、アレルギー体質になりやすいといわれています。まずは普段の食生活が大事です。

しかし、かく言う私、この年にして、今年初めて、花粉症にかかり、いまだにひきずっております。薬局の店頭でもめがねをかけての対応どうぞお許しくださいませ。



養正会薬局 薬剤師