

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ました。

マメ科の植物エビスグサの種子で、中国では決明子と言って、この種子を服用すると、目が明らかになるから決明と言うのだと「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お茶として多く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、炒つてお茶がわりに一日20gを煎服する。健胃、整腸、むくみなどによく、利尿作用があり二日酔いにも効く。多量に飲むと腹痛、下痢を起こすこともあるから注意が必要である。

又、エビスグサと同様に、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はこれを用いていたが、エビス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、日本各地で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。エビスグサよりもかおりがよく、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こゝろに由来している。普通は種子を使用し、援下、健胃整腸、強壯、解毒に用い、一日20gほどをせんじて飲むとよい。

ハブ茶の薬用部位は種子で、採取時期は10〜11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ソノール、オプツシフォルンなどである。

おだやかな緩下作用

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ラキノン(アロエモジン)がアロエに豊富にためです。

【用法】

1日量としてアロエを40g用意し、細かく刻んで、水2合(360cc)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】(おとこ)

★妊娠・生理中の人は、用いないでください。
★弱い人は、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)

慢性便秘の民間療法

手技療法

根気よく腹部マッサージを

あたたかい手のひらで、らせんを描くようにゆつくりおなかをマッサージしてやりま。マッサージの方向は腸の走行に沿って、右の下腹から始め、肋骨のあたりまで昇り、さらに左方に進み、左肋骨の下から左下腹部に向けてもみほぐすようにします。また、みぞおちからおへそまでの線を、手のひらで静かにゆつくりと圧するように押しやるのも効果的です。いつしよに寝ながら、5分間程毎日続けてあげるとよいでしょう。

赤ちゃんの場合は、肛門のまわりを指圧しやると、排便しやすくなる場合があります。

便秘に欠かせない食事療法

〈けいれん性便秘にいい食品〉



〈弛緩性便秘にいい食品〉



知っていますか?

おばあちゃんの知恵

初夏の頃、梅干しをつくる時に、なくてはならないのがシソです。京都でおいしい柴漬けが名物となつているのも、古くからよいシソが栽培されていたためです。またいつの頃の時代からか、シソの葉や果穂を刺身、寿司、焼魚などに添える風習がありますが、見た目に美しいばかりではなく、魚やカニの毒を中和する働きがあるためなのです。用い方は、魚や

薬劑師 高木 丈夫



こどもの病氣シリーズ

夏に多い病氣

手足口病

生後6ヶ月〜4、5歳の乳幼児によくみられる夏カゼの一種で、ウイルス感染によるものです。軽い発熱と手のひら、足、お尻に小さな水泡が現われ、口の中にも口内炎ができます。普通の場合は、数日で治りそれほど心配はいりません。(症状) 3〜4日の潜伏期の後、手のひらや指の側面、足のかかと、お尻、口の中に水泡がまばらに現われます。周りが赤く縁どられた米粒大から小豆大の楕円形の水泡でかゆみや痛みはありません。この水泡は破れることなく2〜3日たつと内容物が吸収されて小豆色から鉛色の斑点になり、数日で消えます。口の中の水泡は、口唇の内側、頬の内側、舌などにできますが短時間で破れるので普通は赤く縁どられた楕円形の潰瘍としてみられます。

(治療) 直接このウイルスに効く薬はありませんが、二次感染予防として抗生剤を内服したり口内炎がひどい時は紫色の外液ビオクタニン液を塗ります。

(注意) 発疹が水泡の間はツメでひつかないように細菌などに感染しないように注意することが必要です。口内炎ができてくる時はしみるので、食事の味を薄くしたり流動食にしたり、プリンのような喉ごしのよいものを食べさせて痛みを軽減してやるのが大切です。食事が十分にとれない時でも、水分はたっぷり飲むようにしましょう。

とびひ

細菌が、皮膚に感染して化膿をおこす病氣で、その内容物が他の皮膚につくと自分ほもちろん他人にもすぐ伝染するので、とびひといわれます。

(症状) 黄色ぶどう球菌の感染が原因で、夏に幼児の顔、手、足をはじめ全身いたるところにできます。最初は、赤い斑ができ、まもなくその上に水泡ができますが、水泡は破れやすく、破れるとただれや薄いかさぶたになり、やがて治ります。しかしかゆいのでかくと分泌物が付着し、他の部位に広がり、全身におよび、点々と多発したり、大きな水泡になることがあります。

(治療) 患部を消毒し、抗生剤や消炎剤の入った軟膏をぬり、ガーゼなどでおおって、分泌物が周囲につかないようにします。かゆみを抑えるためかゆみ止めの内服や抗生剤の内服を併用します。症状が重くない場合は、軟膏をぬってガーゼで患部をおおえば、登校、登園も入浴もさしつかえありませんが、水泡の中の菌を健康な皮膚面につけないようにする注意が必要です。いづれにせよ、皮膚の不潔湿疹、あせも、虫さされなどが誘因となつておこりますから、皮膚を清潔に保つことが大切です。

養正会薬局 薬劑師