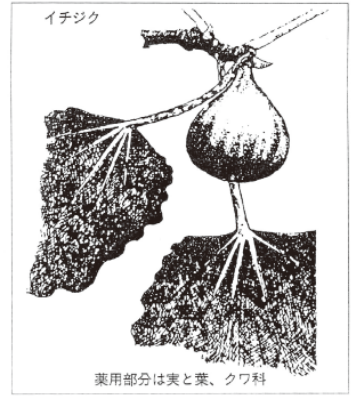


# イチジク (無花果)



小アジア原産で、世界各地に栽培される果樹で、高さは2〜4mになる落葉樹である。漢名の無花果は果実の中に花が密生していて、外から人の目には見えぬことから名づけられた。イチジクの語源は果実が1ヵ月で熟すからとか、1日1果ずつ熟すからとかいわれている。

イボとりには乳液をつける。イボ痔にもよい。はじめはしみたり、イガイガして痒いがかまわずにつけておくと次第に小さくなり治る。また乳液は水虫にもよい。痔疾には果実を生食すると同時に、イチジクの葉1日50g、どくだみ1日50g程度を煎じて湯をするとよい。

薬用部位は葉と果実で6月頃に採集し、葉は乾燥し、果実は生食する。また葉葉を傷つけると白い乳液が出るが、この乳液もイボとりとか痔にぬり薬として利用される。果実は血をきれいにして、きたない血を下す効があるといわれている。便秘にはイチジクの実を毎日2〜3個生食するとよい。小児の便秘にも生のイチジクを食べさせるとよい。いろいろな痔の病気に、イチジクの実を一日2〜3個食べ続けて治ったという人も多い。生食用のイチジクの無い時が乾燥したイチジクの実を一日に5個煎じてのむとよい。また出血している場合はイチジクの実5個にヨモギ(艾葉)10gを加えて煎じてのむ

とよい。

## 薬酒づくりの基本



① 用意するのは、材料とホワイトリカー、広口びんにグラニュー糖など  
② 材料をきれいにする  
③ 広口びんに材料を入れる  
④ グラニュー糖とホワイトリカーを加える  
⑤ ふたをびんごととめ、冷暗所におく  
⑥ 熟成期間がすぎたら、広口びんから細口びんに入れかえる

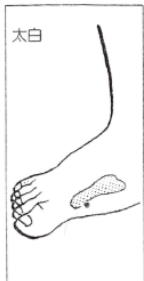
## 便秘

### 食事療法

おふろの味で便秘解消  
「三食きんぴら」  
材料/4人分  
〔材料〕ゴボウ150g、ニンジン40g、セロリの茎と若葉40g、赤トウガラシ1/2本、油大さじ1.1/3、酒大さじ1、だし汁大さじ4、しょうゆ大さじ2  
〔作り方〕  
①ゴボウは、長さ4〜5cmのささがきにし酢水に放ち、ニンジン、セロリは4〜5cmの細切りに。  
②赤トウガラシは種を除き、小口切りにします。  
③鍋に油を熱し、野菜をいれていため、油がなじんだら調味料を加えます。  
④汁けがなくなったら③を加えます。

### 手技療法

脾経の原穴「太白」  
「原穴」とは、十二経路上にひとつずつある、とくにたいせつなツボです。「太白」は脾経の「原穴」で、足の内側の側面、土ふまずと第一中足骨との間のくぼみに  
ありませぬ。「太白」は、胃腸のほか泌尿器、生殖器に関係しているツボなので、便秘をはじめ、泌尿困難や足の冷え、不感症などツボです。「太白」は脾経の「原穴」で、足の内側の側面、土ふまずと第一中足骨との間のくぼみに



## 子どもの病氣シリーズ

### あせも

皮膚には体を防御したり、痛み、暑さなどを感じたり、これらの信号を脳に伝達し、危険を伝えたり体温調節をするといった大切な役割があります。赤ちゃんは新陳代謝が盛んで汗もかきやすいので、湿疹等の皮膚のトラブルも起こりやすくなります。今回のシリーズで皮膚の病氣について紹介します。

### どんな病氣

子どもは大人に比べて皮膚の表面積に対して汗腺の数が多いうえ、新陳代謝が活発なので、沢山汗をかきます。そこに皮膚の角質層の成分のケラチンやほこりなどがついて汗の出口をふさいでしまいます。汗は皮膚の中の浅い部分にたまって水ぶくれになり、この状態がさらに進むとさらに奥にある汗腺がつまり、その周りに炎症を起してチクチクしたかゆみが出てきます。これがあせもです。

### 症状

頭、額、手のくびれた部分、わきの下、ひざの裏側、背中、オムツを当てている部分など、汗腺が多く汗がたまりやすい皮膚同士や衣服がこすれる場所によく出来ます。かゆみが強いので、かきこわしてしまふことが多く、ひどくなると汗をかいたばかりでもヒリヒリし、又かきこわした傷口から菌が入り化膿すると、あせもがかたまった「あせものより(汗腺膿瘍)」と呼ばれる状態になり(顔や額に多い)、治りにくくても痛いです。赤ちゃんは機嫌が悪くなります。

### 治療

かいた汗は放っておかず、こまめにふき取ったり洗い流すことで、汗をあまりかかないように湿疹となつた場合には塗り薬を塗り、とびやあせものより

### 家庭で気を付けたいこと

1日2回くらいシャワーや風呂を洗い流し、汗を洗い流し、暑いからといって裸にしておく、かえってあせもが出来やすくなります。汗の吸収のよい綿100%素材を選び汗をかいたら早めに着替えさせてあげて下さい。

### 家庭で気を付けたいこと

1日2回くらいシャワーや風呂を洗い流し、汗を洗い流し、暑いからといって裸にしておく、かえってあせもが出来やすくなります。汗の吸収のよい綿100%素材を選び汗をかいたら早めに着替えさせてあげて下さい。

### 家庭で気を付けたいこと

1日2回くらいシャワーや風呂を洗い流し、汗を洗い流し、暑いからといって裸にしておく、かえってあせもが出来やすくなります。汗の吸収のよい綿100%素材を選び汗をかいたら早めに着替えさせてあげて下さい。

養正会薬局 薬剤師

## おばあちゃんの知恵

知っていますか？  
お年寄りにとって、少量の酒が体によいことは確かです。寝る前に少量のブドウ酒を飲むようにしたら、よく眠れるようになります。不眠症が治つた人もおられます。お年寄りがかかえる体の問題の中で多いものとして、不眠のほか便秘があげられますが、予防に少量の酒が役立つのです。食事のときに酒を少量飲むと食欲が増進し、食事はふえてきます。

葉剤師 高木 丈夫



## いちじく酒

〔材料作り方〕  
完熟前のかたちのしつかりしたいちじく五〇〇g/レモン二個/水砂糖一五〇g/ホワイトリカー九〇〇ml  
いちじくはきれいに洗って水けをとり、皮をむいて広口びんに入れます。果

便秘や貧血に