秋の七草

萩が花、尾花、葛花、撫子の花、女郎花、また藤袴、朝顔の花の七種が万葉の時代に山上憶良が詠んだ秋の七草である。ここに出てくる朝顔は桔梗であろうといわれている。

現在の植物名では、ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウが秋の七草である。

膝までの秋の七草分けすすむ　鷹羽狩行

ハギの根は一説にはめまいやのぼせ、ススキの根は利尿・解熱に効果があるといわれており、秋の七草はすべて薬効があるということになる。

葛の花

晩夏から初秋の頃、豆の花に似た赤紫の蝶形花で、両側の翼弁の色はとくに濃い。大きな葉に似て美しい花である。紫の落花が小径に降りしいたのなどとくに美しい。

ちか道は沢深みかも葛の花　楠田橙黄子

葛は古くから重要な食料として利用されてきた。葛湯や葛餅にするほか、若芽や若葉をゆでてあえ物にしたり、花を酢のものにしてもおいしい。食用の他、茎の繊維は織って葛布に、葉は家畜の飼料としても利用されている。

クズのデンプンは良質でクズ粉として市販されているから家庭に常備しておくとよい。かぜひいた時とか病後の滋養にクズ湯として利用するとよい。

かぜ薬としては漢方の葛根湯が有名である。

頭痛にはクズ粉4gを水で服用する。

毒虫にさされた時は、生の葉を刻み、しぼり汁をつけるとよい。

発汗、鎮痛、解熱としては、根の皮を除き板状にして天日乾燥したもの（葛根）を一日8～10gを水300㎖で煎じて服用するとよい。

ナデシコ

薄紅色のかれんな花を咲かせる。子供の頭を撫でるような慈しみの心を引き出すところから撫子（なでしこ）と名付けられたという。属名はギリシャ語で「神の花」の意味。和名はカワラナデシコ。またやまとなでしこともいう。清少納言は「草の花はなでしこ」とまで言い切っている。

露の世や露のなでしこ小なでしこ　一茶

民間薬としては、乾燥させた種子10gほどを一日量として煎じて飲むと、利尿効果があり、むくみ、膀胱炎、尿道炎によい。

女郎花（おみなえし）

8～10月頃、茎の先に、粟粒のような黄色い小さな花をたくさん咲かせる。白い花を咲かせるオトコエシによく似ているが、オトコエシより草姿がやさしいので、女性にたとえて名づけられたという。

秋草の代表として枕草子、源氏物語、紫式部日記などに登場する。

若苗、若葉はあえ物、煮物にして食されていた。

漢方では根を敗醬根といい、はれ物、解毒、利尿に利用される。根を11月頃採取して日光干しにする。排膿、浮腫、婦人病（浄血、過経、こしけ）に敗醬根6～10gを水500㎖で煎じ一日3回に分服する。

藤袴（ふじばかま）

奈良時代以前に薬草として渡来した。高さ1～1.5m。8～9月頃、茎頂に薄紅色の小さな花を密に咲かせる。紅紫色の花の色を藤の花にたとえ、袴は「帯びる」、身につける意味から名づけられたという。別名はこめばかな、かおりぐさ、こうすいらん。

昔、武士が兜（かぶと）の中にフジバカマの葉を忍ばせて、討ち死のときの身だしなみにしたという。

藤袴この夕ぐれのしめりかな　園女

漢名は蘭草という。

浄血、通経、解熱、鎮痛に一日量3～10gを煎じて3回に分けて飲む。分量が多いと胃を悪くすることがあるので適量以上にはつかわないこと。

皮膚のかゆみには、乾燥し切ったものを布袋に入れて煮出し、袋ごと浴湯料として用いる。袋でこするとなお効果的。

桔梗

紫のふっとふくらむききやうかな　正岡子規

「桔梗や咲くときぽんといひそうな」秋の野辺に乱れ咲く七草のうちで桔梗の紫は色鮮やかで凛とした美しさはひときわ目だつ。万葉の時代から詩歌に詠われ愛されてきた秋草の代表。

桔梗色という色名があるが、島崎藤村の千曲川スケッチの中に「遠い山山まで桔梗色に顕はれた」という描写があるが、ひとごころを鎮める色であろう。

桔梗やおのれ惜しめといふことぞ　森登男

薬用としては根を使用する。秋に根を採取して竹のヘラで皮をはぎ、天日乾燥して用いる。漢方では桔梗の根のコルク層をはいで乾かしたものを桔梗根、晒桔梗といい、鎮咳、去痰、排膿の薬効で用いられている。桔梗湯、小柴胡湯加桔梗石膏、十味敗毒湯、排膿散、清肺湯、防風通聖散など多くの漢方薬に配合されている。

桔梗湯の作り方は桔梗2g、甘草3gを水400㎖で煎じて一日3回に分けて温服する。これは咽喉がはれて痛むもの、咳が出て粘っこい痰や血が混ざるものによい。扁桃腺炎等にもよい。

扁桃炎、のどの痛みに、根10gを刻んで270㎖の水で煎じて180㎖まで煮つめ、この煎汁で何回もうがいする。またこの煎汁を少しずつ何回にも飲用する。

百日咳　5才以上は一日根6gを煎じて飲ませる。4才以下の幼児はこの半量を用いる。飲みにくければハチミツを加えてもよい。

養正会薬局　（鍵山）

知っていますか？ おばあちゃんの知恵

此（こ）の歳（とし）になりますと、駅の階段をのぼるのもつろうございます。しかし弱っているのは足だけではなく、ビルの階段を二、三階分上がっただけで、心臓がドキドキして、途中で休まずにはいられない方もみうけられます。専門医の検査をうけ、指示に従うことが必要ですが、補助療法として、卵の油をおすすめいたします。作り方は、卵を白身と黄身に分け、黄身だけをフライパンに入れ、弱火でかき混ぜながら炒ります。黄身が真っ黒になるまで炒るとタール状の油がでてきます。飲む時は杯に水を入れ、卵の油を二、三滴落として、一日二回飲みます。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ
発熱

こどもの病気の症状の中で、最もよく見られ、お母さんを心配させるのが発熱です。こどもの発熱の原因は、呼吸器系の感染症によるものが最も多く、風邪、気管支炎、肺炎、中耳炎などがよく知られています。ウイルス性の伝染病では、インフルエンザ、はしか、風疹、突発疹、水ぼうそう、おたふくかぜ、手足口病、溶連菌感染などがあります。また、気がつきにくい所では、尿路感染症でも高い熱が出ます。中には疲れや、精神的に不安定な状態でも熱が出ることがあります。

体温は、熱の産生と放散によって調節され、脳の視床下部というところが調節を司っています。体温はいつも同じではなく、朝は低く、午後から夕方にかけて上昇するのが普通です。二歳以下のこどもではこの変動は小さいのですが、六歳以上になると一度くらい変わる子もいます。平熱は、それぞれのこどもで違うので日頃から我が子の平熱を知っておくことは必要です。

最近平熱が36度を切る子が多く見られます。新陳代謝の機能が落ちて、元気が出ない、疲れやすいと訴えます。朝食をとらないこどもに多いようです。脳や体を目覚めさせるためにも朝食をとることは、とても大切なことです。

こどもは、熱を出すとからだの代謝が亢進し、疲れます。脈拍も早くなるため心臓の負担が増し、水分も、失われがちになり、熱のためにひきつけを起こすこともあります。さらに、食欲もなくなり頭痛を訴えたり、興奮気味になりぐっすり眠れなかったりします。

感染症の際、発熱によってウイルスの増殖を抑制しようと体が体温を上げるように働くということは事実です。だからといって熱を下げずに高体温のままにしておくのは、こどもにとって大きな負担であることも否めません。医師の診察を受け、適切な解熱剤を処方してもらいましょう。解熱剤を使う目安は、脇の下測定で三十八度を越してからですが、八度五分でも元気で、水分もしっかり取れていれば様子を見て構いません。タオルで冷やしたりして気持ちよく過ごさせてあげましょう。熱が下がらないからといって解熱剤の乱用はよくありません。解熱剤は体力を温存し、体が病気にうち勝つための補助的なものと考えて、原因の病気を治療し安静に過ごしましょう。

熱が出ると汗をかいて脱水状態になりがちです。水分の補給を忘れずに。またかいた汗はこまめに拭いたり、着替えをさせて下さい。

養正会薬局　薬剤部