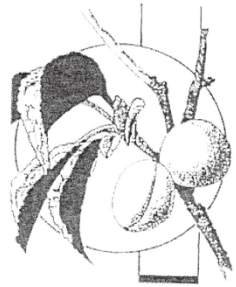


# 梅 (うめ)



## 梅の効用

梅は数ある果実の中で有機酸とミネラルの含有量が他に比較するものがないほど多いのです。この梅に含まれる酸味のクエン酸が血液中のアルカリ性を高め、新陳代謝を助けるのです。

私達の体内で食物は消化吸収され、血液の流れにより、全身に運搬され、必要に応じて、血や肉となり、大部分は体温を保つたり、活動のもと、つまりエネルギー源となつていきます。このエネルギーになる途中で疲労の元といわれる乳酸というものが発生して人体の老化の原因となります。

なぜなら乳酸は私達のからだを組織している蛋白質と結合して、乳酸蛋白となり細胞や血管を硬化させるからです。けいれんや肩のこり、首のこわり、腰がだるいなど、筋肉を固くするのは乳酸のしわざです。

ところがクエン酸などの植物性の酸味をとると乳酸の過剰生産がおさえられ、乳酸は外へ排泄され、水に分解されて体外に排泄されます。疲れた時にクエン酸を含むレモンや梅干を口にすると十五分くらいでスカッとした気分になつたり、妊娠してつわりの時に何となくレモンや梅干がほしくなるのも疲労回復の自然現象のあらわれです。

また最近肥満が増えておりますが、クエン酸をとることで蓄積された脂肪が体内で燃焼分解され肥満防止に役立つといわれています。さらにクエン酸には殺菌作用が

あり、胃腸の中の雑菌を殺すので食あたりや口臭を防ぐ効果もあります。弁当やおにぎりに梅干を入れるのもこの殺菌力のため。また唾液の分泌を促すことによつて胃腸の働きを高める役目もあり下痢にも便秘にもよい。また、梅の酸味はストレスの緩和にも役立ちます。

なぜ ひきはじめには、梅酢をちよく一杯ほどとって茶わんに入れ砂糖を少し入れ、いっばいになるまで熱湯を注いですぐ飲み、そのあと熱いうどんを食べてあたたかにして寝る二汗が出ておる。また梅干を一つか二つ炭火にのせて黒くなるまで焼き、砂糖を少し入れて、熱湯を茶わんいっばいになるまで注いですぐに飲む。

せき、せきがでてのが痛むときは、梅酒をガーゼにひたしてのどを湿布すれば特効がある。カラセキが激しい時は、梅肉エキス少量(アズキ大粒位)を一時間おきに飲むとよい。

不熱熱 原因不明の熱がある時には、梅肉エキス大豆粒、二つづつを一回量として、オブラートに包んで飲むか、またはコップの水にエキスを溶かしてうすめ砂糖を少し入れて飲む。梅肉エキスを飲む前に下痢等で腹のものを全部下しておけば効果は大きい。

気つけ 梅肉エキス大豆粒くらいを水でうすめて、度に飲まず、欠つて薬になり、貧血などにも効く。

食あたり、下痢、嘔吐、腹痛 梅酢をちよく一、二杯飲む。とくに水のような下痢によく効く。

く。腹が痛んで吐いたり、下したるときには、梅肉エキス大豆粒ぐらいを水で薄めて、一回に飲む。飲みにくければ砂糖を少し加れば、少し増量して、つづけて二、四回飲んでよい。梅酢、梅肉エキスのない場合は、梅干または鳥梅の一個分ぐらいをせんじて飲む。また梅干茶でもよい。

暑気あたり、日射病 梅酒または梅肉エキスを飲むとよい。

吐血、下血 梅干の黒糖を飲む。

肺炎、気管支カタル、喘息 涎根をおろしてコップに半分ほど入れ、それに梅酢と砂糖を適量に加え、熱湯を注いで飲むとよい。

頭痛 梅干の種子をとり去り、肉のほうを内側にしておかきにはりつける。

乗り物酔い 梅干を、へそに当てておく。または梅干を口にふくんでおく。

腫れもの痛み、神経痛、リウマチ 梅酒をガーゼにひたして器につけておくとよい。

歯痛 痛む歯の側のほほに梅干の肉をはるとよい。口の中がはれたり、くちびるの荒れには梅干の黒糖をぬる。

やけど、打撲 梅酢をぬる。または梅酢を小麦粉でねって、打撲したところには、乾いたら新しいものととりかえる。

水虫、なまず、たむし 梅の若葉を刻んでふくろに入れ、入浴するとよい。なまずには梅干の肉や松ヤニの粉末をまぜてつける。

禁止会薬局 (鍵山)

## 下痢に

## 民間療法

### 優れた下痢止め効果 ゲンノシヨウコ

優れた下痢止め、整腸効果のあるゲンノシヨウコは、赤下しのドクダミ、健胃剤のセンブリと並んで民間薬の代表格です。

このゲンノシヨウコの効能は、おもにタンニンによるもので、タンニンは、皮膚や粘膜に対し、症状に応じて、消炎・止血・収斂(皮膚や粘膜を収縮させること)・殺菌など作用をしてくれます。

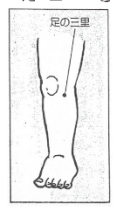


ゲンノシヨウコ  
〔用法〕  
1日量 20g を水2合で  
半量に煎じつづ3回に分けて温服する。

## 手技療法

### 胃腸機能の異常に「足の三里」

ひざの下、頭骨の外側のツボ。ここは胃につながらツボなので、胃腸の調子を整えることによつて、下痢、嘔吐をおさえ



## 子どもの病氣シリーズ

## 「小児喘息」

喘息とは、喘鳴というゼーゼー、ヒューヒューという音を伴った呼吸困難を繰り返す病氣です。氣道がいろいろな刺激に対し過敏に反応し、氣管支の内側の粘膜がむくみ、分泌液をたくさん出し、氣道が狭くなつて発作を起します。小児喘息は成長と共に良くなる可能性が大きいといふことが最大の特徴です。又、ほこりやダニなどのアレルギー反応により、発作が起るアトピー型がほとんどなので、抗アレルギー薬が有効です。

治療：発作を起していないときの予防的治療がもっとも大切で、いかに発作をコントロールできるかという事です。発作が起ると、いろいろな炎症細胞が氣道に集まり、新たな発作を誘発したり、氣道の上皮を傷つけ、刺激に対して更に過敏に反応するようになりま

す。つまり、発作がさらなる発作を呼ぶわけです。発作が起きた後の対処療法のみを繰り返していると、喘息はだんだん重くなつていくのです。

薬物治療：薬物治療としては、次のようなものがあります。

- ①経口抗アレルギー剤②インタールの吸入③テオフィリン製剤④β刺激剤の経口吸入⑤ステロイド薬の吸入(吸入による局所投与のため全身的な副作用はほとんどない有効な薬剤です。)

テオフィリンは、氣管支を広げるためによく使われる薬ですが、併用薬の影響を受けやすい薬ですので注意が必要です。



## 知っていますか? おばあちゃんのお患

意外に知られていない、ヤマノイモのぜんそくの発作をしずめる使用法をお話ししましょう。まず、ヤマノイモの皮をむき、おろし金ですりおろします。すりおろす量は、普通の大きさの湯飲み三分の程度で、湯で充分でかみます。すりおろしたヤマノイモを、

薬劑師 高木 丈夫