

# ハトムギ (薏苡仁)



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)を薏苡仁といって漢方薬にも用いられている。ハトムギに似たものにジュズダマ(川穀)があるが、数珠玉で、実の中に穴があって、ひもを通してじゅずを作ったり、ノレンのかわりにして子どもの頃は遊んだものです。各地に野生している多年草で、実は滑らで指で押しでも割れない。ハトムギは一年草で実は縦ジワがあり指で押しで割れる。ジュズダマの薬効としては、根を煎じて飲めば、咳を止め、通経にも効がある。中国では根を川穀根といい神経痛、関節リウマチ、肩こりなどの鎮痛薬として用いられている。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。

**強壯、いぼとり、美肌作用**  
肺壊疽、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があるが、イボウイルスは後者で伝染力が弱い。ヨクイソンの効くイボと効きにくいイボがある。花の咲いたような堅い皮のものに効きにくい。若年の人にしてきたイボでだんだんにひろがってゆくもの(青年性扁平疣)にも効く。(青年性扁平疣)に比べて効がある。実の外殻をとりに取り、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用する必要がある。一月以上連用すると必要で、煎じかすをよくかんで食べるとなおよく効く。一回の服用量が少なければある。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ればだまである。慢性でイボが沢山出来た時は、親イボに日3〜5粒を毎日ヨクイソンの併用するといよい。ウイルスが熱に弱いのか、イボの上の炎は発育を停止させる。  
**滋養強壯** 外殻をとり去った実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毒といって非生理的な水分が滞ることがある。そんな体質の人にストレッチがかり、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を煎じて飲むといよい。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、つれたりするのがよくなる。又、尿を強くし、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。  
**乳汁不足** 皮付きハトムギをフライパンで炒りつぶしたものを目量20gとして煎じてお茶代りに飲む。  
**浮腫・産後のむくみ** 皮去りハトムギ10〜15gを煎じて飲み、煎じかすはよくかんで食べる。  
**線病体質** 皮去りハトムギ10〜15gを煎じて飲み、煎じかすはよくかんで食べる。  
**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(鎌倉)

## 知っていますか? おばあちゃんの知恵

夏の風物であるスイカは、腎臓病によいことは昔から知られておりました。スイカには、利尿作用があり、果肉を煮つめたものを「スイカ糖」といって、むくみに効果があります。作り方は、よく熟した赤いスイカ2〜3個を、つ割りにして、中身を取ります。この果肉を布袋に入れてしぼり、赤い汁を大鍋にいれ、中火で煮ます。明から夕方頃までかかります。水分が少なくなると、焦げつきやすくなります。水で、絶えずかき混ぜてください。水船のように煮つめてきたら火を止め、少し冷ましてびんにめします。むくみのある時、スイカ糖を大きじ一杯一日2〜3回飲みます。  
薬劑師 高木 丈夫

## 民間療法

### 水虫、たむしドクダミ

ドクダミに含まれるデカノイルアセトアルデハイドの優れた殺菌効果は、白癬菌(水虫やたむしの原因となるカビの種)にたいへん効果的です。  
**(用法)**  
よく水洗いした新鮮なドクダミをすりつぶし、患部にはります。

## 皮膚病に

### 手技療法

#### 顔面のおできに「合谷」

首から上のできるおできは要注意です。へたにさわると雑菌が入り、悪化しますから、「合谷」を手技しましょう。  
「合谷」は、人差し指の骨と親指の骨とが合流する直前、少し人差し指寄りにあります。「合谷」は、大腸経の原穴(十二経路のひとつ)と、顔面、目、鼻、口、歯などに関係の深いツボですから、首から上のおできに卓効をあらわします。

## 「はしか(麻疹)」

### その234

はしかウイルスが原因となる。はしかは、非常に感染力が強く、日本では予防接種の普及のおかげで死亡率が低くなっていますが、毎年全世界で200万人近い死亡者が出るほどです。  
はしかウイルスの潜伏期間は、10日〜14日。最初の症状は38度前後の発熱、鼻水、くしゃみ、咳、結膜炎のように目が赤くなって目やにが出ます。そうした風邪の様な症状が2〜3日続いた後、いったん熱が下がると、それと同時に頬の粘膜に「コプリック斑」という白い斑点が出てきます。これが見られると発疹がまだ見られなくてもはしかだと判断できるというほど特徴的な症状です。その後下がり気味だった熱が再び上がるのと同時に発疹が出現します。発疹は赤く、皮膚から少し盛り上がりだんだん大きくなり隣とくっついてきます。発疹が出てから4日ぐらいで熱が下がりはじめ、発疹の色も薄くなり、紫がかった色になり粉をふいて皮膚がむけてきます。発疹が出て4〜5日たつとも熱が下がらない時は、気管支炎や肺炎などの合併症を併発していることも考えられますので受診してください。

に水分を十分に与えることも大切です。  
はしかによく似た病気で、「三日ばしか」と呼ばれる風疹があります。これは、はしかよりもずっと軽い病気です。はしかとの違いは、はしかは、高い熱が一度ひいてから、また上がるとに発疹がでるのに比べて、風疹は、熱と同時に最初の発疹がでる。はしかの発疹は、ひとつに比べて、風疹の発疹は、小さな赤い発疹が全身にばらばらとでる。はしかは、初めに風

## 「はしか(麻疹)」

### その234

はしかは、はしかは冷やしてはいけない」といわれますが、これは迷信です。他の熱の出る疾患と同じように熱があれば冷やし、風通しを良くしたりエアコンを上手に使って、快適な環境を作って上げましょう。また脱水が起らないよう

邪の症状のような鼻水、くしゃみ、咳が出るのに対して、風疹では症状がないことが多い。そして風疹ではコプリック斑が見られないといったようなところで、はしかと風疹を区別します。

生後半年ぐらいは、お母さんからももらった抗体があるので、はしかにかかりにくく、日本では、一歳以下のはしかは、ごく少数です。それでも地域で大流行するとうつる可能性があります。はしかは、強い毒性の強い病気ですので、一歳過ぎたら是非予防接種を受けて下さい。

養正会薬局 薬劑師