

お正月の漢方

屠蘇

正月元旦に屠蘇酒を、最も幼い者から年長者へと順序よく飲んでいって、一年の邪気を払い、無病息災の祈りをこめるといふ風習は平安時代に中国から伝来してきたものであるが、当時は天皇家のみの風習であった。屠蘇は「元旦に是を飲めば、年間病なし、一人是を飲めば、一里に病なし、幼少より是を飲めば、老後に病なし」といわれ、中国の養生医学の一つの所産ともいえるものだけに、その後、この宮中の風習が広く民間にひろまった。昔は、その作り方はなかなかやっかいなものであった。まず、年の暮になると、各家で一種に近い生薬を調合して屠蘇をつくり、それを緋の絹の袋に入れて井戸のなかにつるしておき、元旦になってから朝早くとりだし、酒にひたして飲むのだが、酒のかわりに口あたりのいいみりんになったのは明治時代になってからである。松の内を過ぎると残りかすを井戸に投じ、この井戸水を飲めば、その年は家中のものが流行病にかからないといわれた。しかし水道の発達とともに、井戸に屠蘇を投じる風習はすたれてしまった。江戸時代には、患者が年の暮に葉礼を持っていくと、体にいいから...と言って医者が返礼に屠蘇をくれるという風習もあった。現在、医院、薬局などで屠蘇をくれるのはそのなごりである。時代の移り変わりというか、最近

正月に家庭で、屠蘇酒を飲み新年を祝う風習が、次第に薄れてきた様な気がする。しかし屠蘇は、日本の正月のゆかしい祝儀としてだけではなく、優れた薬酒としてぜひ忘れずに残しておきたいものです。屠蘇にはいくつもの処方がありますが、最も普通に用いられる六つの生薬とその薬効を述べると、ほぼつぎのようになります。

山椒：(サンショウの果実の殻)
 健胃薬であり腹痛をおさえガスの排出をよくする。回虫の駆除。
防風：(ハマボウフウ根)
 発汗。解熱。鎮痛。解毒。
白朮：(オケラの根)
 健胃。整腸。利尿。
桔梗：(キキョウの根)
 去痰。鎮咳。排膿。
陳皮：(ミカン皮)
 健胃。鎮咳。鎮吐。
桂枝：(ニッケイ)
 解熱。鎮痛。健胃。

屠蘇を漢方医学的にみると、食欲増進、健胃、整腸、駆風、去痰などの作用があり、その芳香は精神を爽快にして元気づける効果があるとされています。屠蘇が優れた薬酒であることは、容易におわかりいただけると思います。



山椒



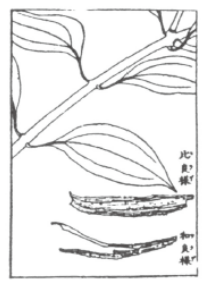
山椒



山椒



山椒



山椒



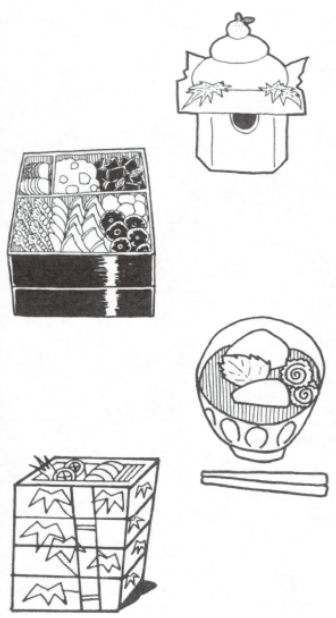
山椒

おせち料理

「おせち」という名称は古くは、「節会」ということからおこっているようです。五節といつて、陰暦の一年中の季節のかわりに、神仏に供えた食べものを節供といい、これをすべて「おせち」といったことからきています。正月七日(人日)、三月三日(上巳)、五月五日(端午)、七月七日(七夕)、九月九日(重陽)の五節句です。神仏に供えた料理ですから、正月の節供は、ニンジン、ゴボウ、ダイコン、コンニャク、ヤツガシラ、コンブ、シイタケ、レンコンなどの煮しめをさしこれをおせち煮といつて、各家庭独自の配合と味とをささっている精進料理なのです。それが江戸時代に、正月の三カ日の保

存食である「食積料理」と混用され、正月三カ日を祝ういろいろな取寄せを盛りこんだ重詰めまじりのおせちとよばれるようになったものらしいです。現在は、現在のおせちは、正月の三カ日にたべる取寄せが主体となっており、ほんとうの意味のお節料理ではないわけですね。

薬剤師 高木 丈夫



こどもの病気シリーズ

インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、温度も湿度も低いときに繁殖します。そのため冬に流行します。人が大勢集まっているところや、幼稚園、小学校などを中心に流行します。インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型があり、このうち流行するのは、A型と、B型。A型にはさらにA香港型、Aソ連型があります。インフルエンザウイルスは変異するので、過去の感染による免疫ではインフルエンザを防ぐことはできません。発熱、頭痛、喉の痛み、鼻水、筋肉痛、関節痛、全身のだるさなどから始まるのが多く、普通のかぜより全身作用が強いのが特徴です。熱も39度ぐらいになることもあり、吐いたり、下痢をするなど胃腸障害を伴うこともあります。熱やだるさなどの全身症状は3〜5日ぐらいで軽くなり、咳や胃腸の症状なども一週間ぐらいでおさまってきます。ただ、注意しなければならぬのが、気管支炎、肺炎、中耳炎などの合併症を伴いやすいことです。特に赤ちゃんは抵抗力がないので合併症を起こさないよう十分気を付けて下さい。

治療・ウイルス性の病気のなかで特効薬はありません。熱が高いときには解熱剤、咳がひどい時には咳止めなど、症状を和らげる治療をします。さらに、細菌による二次感染を防ぐために抗生物質を使います。解熱剤は、6〜8時間以上あけて1日3回まで。乱用は

いけません。発熱で体力を消耗させずに自分の力でウイルスと戦うための援助として、上手に使ってあげましょう。おうちでのケア・・・インフルエンザには安静が一番です。保温と保湿を心がけ、快適な環境を整えてゆつくり休ませてあげましょう。部屋の暖房は18〜20度、湿度は60〜70%ぐらいが適当です。加湿器を使ったり、洗濯ものを室内に干したりしてなるべく空気の乾燥を防ぎましょう。熱が一旦上がって下がると、汗をかきやすくて、肌着をこまめに取り替えて厚着をさせないようにします。かせをひいたときに注意することは、なんといても水分の補給。汗で体の水分がたくさん失われますので水分をたっぷりあげます。また咳をしているときの粘膜が傷んでいるときに、水分を補うと、粘膜が潤って痰がやすくなります。食事は、のどが良く消化のいいものを。水分の補給をしっかりしていけば、食欲がないようなら無理に食べさせなくても大丈夫です。

予防・流行しているときは、人混みを避けること。ウイルスを家に持ち込まないよう外から帰ったら手洗い、うがいをすること。疲れをため込まないなどを心がけましょう。家族みんなで生活のリズムを崩さないようにして冬を乗り切ってください。

養正会薬局 薬剤部