

ハトムギ (薏苡仁)

ヨクイニン



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1.5m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)を薏苡仁といっている。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、実の中に穴があつて、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供の頃は遊んだものである。各地に野生している。多量草で、実は滑らで指で押しも割れない。ハトムギは一年草で実は縦割れがあり指で押しも割れない。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、肩こりなど鎮痛薬として用いられている。果実の堅い

薬効

消炎、利尿、排膿、鎮痛、滋養強壯、いぼとり、美肌作用、肺壊疽、筋肉のこり、リウマチ、神経痛により又、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。ヨクイニンが効くイボと効きにくいイボとがある。花の咲いたような堅い皮のものは効きにくい。若年の人にできるイボでだんだんにひろがつてゆくもの(青年性扁平疣イボ)によく効く。実の外殻をとり去り、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して煎じて飲む。一カ月以上運用すると必要で、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いくらか服用し

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ければダメである。慢性でイボが沢山出来た時は、親イボに一日3〜5粒炙してヨクイニンと併用するとよい。ウイルスが熱に弱いので、イボの上の灸は発育を停止させる。

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つ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スがかかり、アレルギー反応を起こし神経痛、リウマチ、筋肉のこりが起こることがある。その様な場合に皮を煎じて飲むとよい。又、これをこまかく砕き米にまぜてかゆにして常食にもよい。からだの筋がこわばったり、つれたりするものがよくなる。又、尿を通じ、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めて砕いたものを一日量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を煎服する。

腺病体質 皮去りハトムギ10〜15gを煎じて飲み、煎じかすはよく噛んで食べる。

口臭 ハトムギの粉末にしたものを5gと甘草末2gをませて舌にぬる。

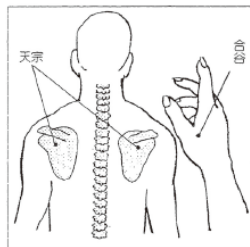
善止芸薬局 (鍵山)

手技療法

上半身のしびれに 「合谷・天宗」

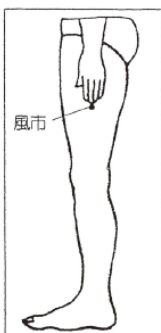
「合谷」は、人差し指の骨と親指の骨との間のくぼみの先端にある大腸経上のツボです。また、「合谷」は大腸経の原穴(十二経路にひとつずつある、とくに重要なツボ)で、顔面からのどにかけての部位に關係しているツボです。

「天宗」は、肩甲骨のほぼ中央にある小腸経のツボで、腕のしびれのほかに、おできにも効くことがあります。



下半身のしびれに 「風市」

直立したときに、手の中指の先がさすところが「風布」のツボです。このツボは、胆経に属し、腰痛や半身不随、下腹痛、高血圧の治療に用いられます。



知っていますか?

おばあちゃんの知恵

カルシウムをうまくとる方法は、ビタミンDといっしょにとること。Dが大切だそうなんです。ビタミンDは、カルシウムの運び屋ともよばれ、カルシウムを養分として体内にとり込む時、なくてはならないもの。だそうなんです。煮干しは丸ごと食べると、骨のカルシウムと、はらわたにあるビタミン

葉剝師 高木 丈夫



子どもの病氣シリーズ

花粉症

私達は、細菌やウイルスの混じった空気を吸い込んで生活しています。それなのに病気になるのはどうしてでしょう。それは、私たちの体の中で「免疫」という機構が活躍しているからなのです。鼻のど、気管支、肺の粘膜の中をパトロールしているリンパ球が、異物を捕まえて取り除いてくれています。外から入ってきた病原体を「抗原」といい、これに対してからだの中で抗原の毒性を和らげるために作られる蛋白を「抗体」といいます。

このような生体防御のシステムを「免疫反応」というのですが、この免疫反応が過剰になった状態それが「アレルギー」なのです。そして、もともと病原体ではない花粉に、対してもアレルギーが起こると「花粉症」となるわけです。「スギ花粉」の人は、2月から4月の始め位まで、ひのき、がある人はもう少し長く憂鬱な症状に悩まされます。花粉症の主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりですが、目に入るとアレルギー性結膜炎を起し、目が痒くなって涙が出ます。要するに、花粉を追い出そうとしているわけです。人によつてはのどが痛んでせきが出たり、顔がむずむず痒かったり、体のだるさ、不眠を訴える人もいます。花粉症に対抗するには、なんといつでも花粉を室内に入れないことですから、窓を開けない。洗濯物は室内に干す。布団を干すなどもつてのほか、外出の際は、マスクや



また、花粉症の症状は体調が良くない時に重くなるので、風邪をひかないように注意し、過労やストレスを避け体調を整えましょう。さらに、ファーストフードやインスタント食品の取りすぎなど、偏った食生活はさまざまな変調をきたし、アレルギー体質になりやすいといわれています。まずは普段の食生活が大事です。

しかし、かく言う私、この年にして、今年初めて、花粉症にかかり、いまだにひきずっております。薬局の店頭でもめがねをかけての対応どうぞお許しくださいませ。

善止芸薬局 葉剝部

