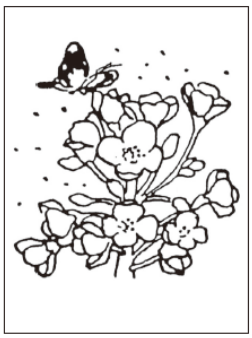
菜の花



サクラは咲き、モモは咲き、アンズの花も咲き、春うららかにかすみたなびくという田園風景の展開されるころ。

菜の花や月は東に　日は西に　蕪村

だれでも知っている蕪村の名句、いかにも画家の句らしい雄大な構図は万葉集を思わせる。蕪村は徳永吉宗が八代将軍になった享保元年に生まれている。吉宗は新田開発を奨励し、耕地面積は飛躍的に拡大した。また幕府は農家の副業を奨励し、菜の花が散った後の種からしぼる油は灯火用として貴重な商品作物のしあがった。稲の裏作に大量に栽培された。葉は間引いて食用になり、根は飢饉（ききん）のときの助けになった。春先の日本は黄一色で埋まっていたという。

菜の花や昼一しきり　海の音　蕪村

菜の花に　旅の終りの眼を洗ふ　勝又星津女

昔の書物には、菜の花畑の形容として「菜花金を布（し）く」、「黄なる絹をしけるがごとし」などの表現があります。

種子から油をとるのでアブラナ（油菜）といい、ナタネ（菜種）、菜の花という。中国から渡来し、古くから、日本各地で栽培されてきた。高さは1～1・5mほどで、茎の先端に密集させて花をつける。開花は下から順に咲く。雄しべは六本のうち四本が、他の二本より長く、四強雄しべと呼ばれる。これはアブラナ科に共通の特徴である。キャベツ、カラシナなどもアブラナ属の草本でいずれも黄色の四弁花をつけるのが特徴である。暖かい地方では、早春二月頃から、一般には四月頃、畑一面を黄色に染めて咲き競う。

食用として、菜の花（葉、茎も含む）の浸し物、あえ物は春の食卓に一度はのせたい味である。塩に漬けて、菜の花漬けともする。その他、若い葉は煮付け汁の実としても食される。種子は、40％位の油を含み、これをしぼり取ったのが、菜種油・種油と呼ばれる黄褐色の油で、食用油、潤滑油として利用される。昔は平安時代のころから、石油ランプの出現まで、長く灯火油として用いられてきた。油は、栄養価が高く、食用としてのほか、軟膏の原料として薬用に使われている。しぼりかすは、肥料に使われる。また、切り花としても好まれる。切り花で売られているのは、主として「葉菜」と呼ばれるチリメンハクサイ系統のものである。利休忌の花としても有名で命日には必ずいけ供えられている。

養正会薬局　（鍵山）

民間療法

動脈をじょうぶにする 松葉酒

―脳卒中の予防に―

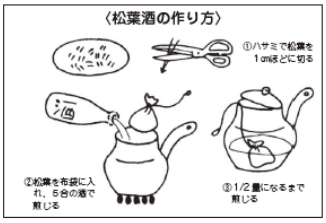
長寿のシンボルである松。その松葉は昔から中風や卒中の予防薬としてよく用いられました。

薬用となるのはアカマツの若葉で、40本くらいを水洗いし、生のままよくかんで汁を飲み、カスは出します。

民間薬として有名なのは、松葉酒。卒中の予防以外に常飲すれば、冷え性、不眠症、食欲不振にも効きます。

〔用法〕

松葉20gを1cmに刻み、布袋に入れます。これを5合（900cc）のお酒に入れて火にかけ、1/2量になるまで煎じます。これを毎食後杯に1杯ずつ飲みます。



高血圧の妙薬　こんぶ

低塩食物、低カロリーなど、さまざまな効力をもつこんぶは、まさに高血圧防止のための食品といってもよいでしょう。成分のひとつであるラミニンは、アミノ酸の一種で、現在血圧降下剤として医療に用いられています。

〔用法〕

30～40gの根こんぶを刻み、どんぶりに入れて、湯冷ましを八分目まで注ぎ、一晩つけます。これを適宜、飲用してください。

便秘に効く　ドクダミ

高血圧には便秘が大敵です。ドクダミの成分であるクエルチトリン、カリウム、精油は、便通をよくするとともに、動脈硬化の予防にも効果的です。

〔用法〕

陰干ししたドクダミ（茎、葉、花）10～20gを600ccの水で半量に煎じ、1日3回に分けて食後に飲用してください。

高血圧の予防に　クコ

高血圧の原因のひとつである毛細血管の脆弱。これは血管がもろくなることですが、クコの成分であるルチンに、こうした脆弱性を回復させる効果があります。

〔用法〕

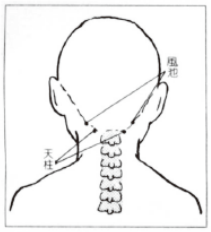
クコの葉10gを400ccの水に入れ、半量になるまで煮つめ、1日3回に分けて飲用します。

手技療法

動脈の新陳代謝を促す 「天柱（てんちゅう）・風池（ふうち）」

頭部の血管をじょうぶに

「天柱」は、うなじの太い2本の筋の上、髪の生えぎわにあり、膀胱経に属します。「風池」は、「天柱」より1・5cmのところにあります。



知っていますか？ おばあちゃんの知恵

年をとりますと、得てして昼間眠くなり、昼寝をしてしまいます。むやみに昼寝をすると熟睡が得られないばかりか、夜眠りにくい状態にもなります。上手な昼寝の方法は、昼食後の午後一時から二時頃までにすませ、時間は十五分から三十分ぐらいがいいそうです。この昼寝の方法は中高年の方だけではなく、働きざかりの三、四十歳代の方にもお勧めできます。昼寝をして頭の疲れを取り、スッキリさせて、もう一仕事してから、夜のまとまった睡眠で充分に体の疲れをとるのです。これが一番よい昼寝の方法だそうです。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ

急性中耳炎

中耳炎は、中耳という鼓膜の向こう側にある部屋に、鼻の奥と耳をつなぐ耳管を通って細菌が入り込み、炎症を起こす病気です。耳管が正常に働いていれば起こりにくいのですが、かぜをひいて鼻や喉に炎症があると、炎症は耳管にも広がって働きを悪くします。

急性中耳炎は、生後6ヶ月から5歳くらいが最も多く、小学生になると少なくなるようですが、もともとアレルギー性鼻炎や、アデノイドを持っているとなりやすいということはあるようです。かぜをひいた乳幼児の四～五人に一人は中耳炎になっているという報告もあるくらいですので、細菌がいっぱいの黄色い鼻汁が出ているときには、一緒に耳も見てもらいましょう。

症状

急性中耳炎に最もかかりやすいのはかぜの回復期です。中耳が炎症を起こし膿がたまる訳ですから、大人の場合は耳が痛くなったり、聞こえが悪くなったりとすぐわかりますが、赤ちゃんは、症状を訴えることができないので、機嫌が悪い。よく泣く。寝付けない。食欲がない。しきりに耳に手を持っていく。激しく泣く。高熱が続く。などの時は、急性中耳炎を疑ってみて下さい。病気が進むと、鼓膜が破れて耳だれが出ることがあります。

治療

症状が軽ければ、抗生物質を飲むことで治ります。鼻水がひどいときは、鼻水止めや炎症止めも一緒に出ます。この時大切なのは、薬を勝手にやめないことです。途中でやめると治りにくくなったり、再発したり、滲出性中耳炎を起こす原因になることもあります。鼓膜が破れて耳だれが出ているときには、耳だれを吸引機で吸い取り、中を消毒します。痛みや症状が強い時、鼓膜が今にも破れそうな時は、鼓膜を切開して膿を出した方が楽になるし、早く治るので、鼓膜を切開しますが、2～3日でふさがるので心配はいりません。

予防

中耳炎を予防するには、結局かぜをひかせないということになりますが、これは難しいので、鼻水が出ましたら早めに治療するのがよいでしょう。特に中耳炎になったことがある人は要注意です。少し大きくなった子には、鼻は片方づつゆっくり、しっかりかむという習慣をつけましょう。強くかむと鼻をかんだときの圧力で耳管を傷つけてしまいます。それから赤ちゃんの耳管は大人と比べて太くて短く、方向が平行になっているので、逆流してよけいなものが侵入しやすいということもあり、仰向けに寝かせたまま哺乳ビンを立てて授乳すると耳管を通って中耳に逆流するという説もあります。ミルクやおっぱいを飲ませるときは、抱き上げて頭を高くしてあげましょう。

養正会薬局　薬剤部