千振（せんぶり）

全草に薬効がある。リンドウ科

日本の民間薬の代表格で、日本各地、朝鮮半島、中国に分布し、日当たりのよい、山野に自生する。草丈は20～30㎝で、茎は四角で暗紫色を帯びており、直立して多少枝分れする。8～11月ごろ、円錐花序を立てて、白い小さな花をやや密に咲かせる。花冠は深く五裂しており、白い花弁には紫色のすじが入っている。秋晴の尾根路によく似合いかにも清々しい白い花である。

千振の花木洩れ日のひととところ　　戸川稲村

庭植え、鉢植とし、いけばなどにも用いられる。薬用に熱湯で振り出すが、4回振り出してもまだ苦く、薬効もあるというところから名づけられたといわれている。類似種のイヌセンブリ、ムラサキセンブリなどは苦みが弱く薬用にはしない。ムラサキセンブリは日本では関東以西～九州に自生している。花色は淡紫色である。いずれもリンドウ科、センブリ属の二年草である。

貝原益軒が「大和本草」で糊にセンブリの煮汁を入れて裏打ちし、屏風を張れば虫はつかないと教えているように、和紙用糊にセンブリの煎じ液をいれて紙を喰う虫を防いだり、古い時代はのみやしらみを殺す殺虫剤にも使われていた。子供の肌着をセンブリの煮汁で黄色に染めて、のみ、しらみから守るのにも利用されていた。

日本に西洋医学がはいる江戸時代の終わりごろから、センブリが苦味健胃薬として、使われるようになった。明治25年改正の第2板の日本の薬局方には、竜胆（りんどうの根）に代替しうるものとして当薬（センブリの生薬名）があげられている。

センブリの苦みの成分はスエリチアマリン、スエロサイド、ゲンチオピクロサイドなどの苦味配糖体によるもので、この苦味が舌先を刺激して、反射的に胃の働きを活発にする。製剤として苦味チンキ、胃腸薬、健胃薬に配合されている。

10月頃、よく開花している花の時期に全草を抜き取り、天日乾燥して用いる。センブリ4～5本を茶碗に入れて、熱湯一合ほどをそそぎ蓋をして数分おいて、一回さかずき3杯ほどを一日に3回食後に服用すれば、胃カタル、下痢、盲腸炎、駆虫、病気、かぜ、胎毒くだし、心臓病、淋病、腎臓病によいとされている。

健胃、胃や腸の痛みに、粉末にしたものなら1回量30～50㎎を食欲のないときは食前30分ぐらいに、その他の時には食後すぐに、オブラートなどに包まず、そのまま服用する。煎じて用いる時は1日量0・3～1・5ｇを用いる。

ふつか酔いには、粉末にしたもの2ｇを冷水で飲むとよい。ふつか酔いの心配がある人は、酒を飲む30分ほど前に粉末を小さじ一杯ほどを水で飲んでおくと悪酔いはしない。

円形脱毛症に、刻んだ当薬15ｇをホワイトリカー200㎖につけ密栓して冷暗所に1～3ヵ月ぐらいおき、一日一回手のひらに少量とり、はげ部分にすり込むようにして、マッサージする。気長に続けるとよい。

月経困難、こしけなどには薬湯を作って入浴する。センブリ20本ほどを手ぬぐいの袋に入れ、1・8ℓの水で煎じ、煎じ汁も袋もともにふろに入れて入浴するとよい。

しもやけに、センブリ20本ほどを1・8ℓの水で濃く煎じ、洗面器に入れ、しもやけの部分をつけるとよい。

回虫で起こる腹痛やぎょう虫には、全草4ｇを煎服するとよい。センブリは体を冷やす作用があるので丈夫な人には向くが、見るからにひ弱そうな人にはごく少量用いることが肝心である。

養正会薬局　（鍵山）

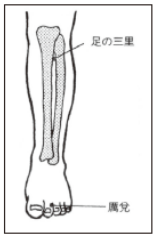
胃腸病

手技療法

消化器疾患に「足の三里（さんり）」

松尾芭蕉が旅行中、お灸し続けたという有名なツボが「足の三里」。このツボは、ひざ下3㎝から少し外側に寄った脛骨の縁にあります。

「足の三里」は、胃経上の合穴（気が入りこんでひそむところ）でもあり、消化不良、便秘、下痢など消化器疾患全般にとても有効なツボです。



民間療法

二日酔いなどのむかつきに ヒネショウガ

魚肉料理には欠かせないヒネショウガ。このヒネショウガには、辛味成分であるジンゲロンや香気成分シトロネラールなどが含まれています。これらは胃腸を刺激し、胃液の分泌を促す働きがあるので、二日酔いなどのむかつきを抑えます。そのほか殺菌作用もあり、芳香性健胃剤として広く親しまれています。

ショウガ。ショウガ科

知っていますか？ おばあちゃんの知恵・

佐賀平野にはハスが多く見うけられます。根茎部をレンコンといい、食用にしておりますが、たいていの人が捨てているレンコンの節の部分を利用して、ぜんそくの発作を素早く治める方法を、お話ししましょう。レンコンをおろしがねですりおろし、ガーゼかサラシでこします。飲みにくくなければ、そのまま飲んでもかまいません。一回の飲用量は、こしたあとの量で、さかずき一、二杯程度です。ハチミツやショウガの絞り汁を加えると、飲みやすくなります。発作が起こりそうになった時に飲むと、発作が起こらなかったり、症状がひどくならずにすみます。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ

冬のかぜ「嘔吐・下痢症」

冬期に流行する乳幼児の嘔吐下痢症の多くは、ロタウイルスによるものです。

毎年12月から2月に多くインフルエンザと並ぶ冬のかぜの代表です。

どんな病気

生後半年から2才くらいまでの乳幼児に多く、乳幼児の冬の急性下痢症の8割以上を占めています。ロタウィルスは唾液や排泄物から経口感染します。感染してから発症までの期間は2～3日です。

症　状

微熱が出て、数回激しく嘔吐し、やがてかなり激しく下痢をします。白っぽい米のとぎ汁のような水様便が、1日に何回も出る子が多い様です。脱水症が強く点滴が必要になることがあります。合併症がない限り、普通嘔吐は1～2日、下痢は1週間くらいで治まり、便がだんだん黄色くなってきて治ります。

治　療

脱水症状が起こりやすいのでこまめに少しずつ水分を与えるようにしましょう。全く水分をとらない、ぐったりしている、機嫌が悪いなどの時には、病院を受診しましょう。点滴をすると吐き気もけろっと治まることもあります。

病院で頂いた吐き気止めや下痢止めは、症状が治ったら使用を中止して下さい。

〈嘔吐に対する心得〉

①吐いたら飲むな…吐き気が強い時は、胃は何も受け付けません。水分も吐くようならしばらく待つしかありません。1～2時間は様子をみて、胃に回復する時間を与える事も必要です。

②吐き気が少し落ちついたら…水分を少しずつ与えましょう。水分を少しずつ与えるよう、市販の経口補給液（アクアライト）などがいいでしょう。一回量は乳幼児で30㎖、学童で50㎖ぐらい。10～15分間隔で与えて吐き気がなければだんだん増やしていきます。

③食べ物は…水分が十分飲めて、自分から食べ物を欲しがるぐらいに回復してからにします。与える物は胃腸に負担をかけないものを選び、最初は少量づつから始めます。途中でまた吐き気が出るようなら無理をしてはいけません。水分さえ補給出来ればあせることはありません。

〈下痢に対する心得〉

①水分補給…下痢がひどい時は、下痢で失われる水分を補給することが必要です。ただ嘔吐を伴っている時は水分の与え方が難しくなります。経口の補給が無理な時は、点滴が必要となることもあります。大切なのは栄養よりまずは水分という事です。

②避けたいもの…甘いもの、乳製品、油ものです。

糖分は便をやわらかくするので下痢の時にはよくありません。従って甘いジュースや甘いお菓子は禁止です。果物や100％果汁飲料はかまいませんが糖類を添加した甘味の強いものはお勧め出来ません。又牛乳やヨーグルトなどの乳製品も避けた方がいいでしょう。バターや生クリームを使ったデザートもいけません。母乳やミルクはどうしても欠かせないものです。1回量を減らして回数を増やす等工夫してあげて下さい。揚げ物や炒め物など油を使った料理は胃や腸に負担をかけます。卵料理ならゆで卵や茶わん蒸しならいいですが、卵焼きなど油を使ったものはやめましょう。脂肪の多い魚や肉は避けて、動物性蛋白質なら白身魚や鶏ミンチぐらいにして下さい。

③消化の良い胃腸にやさしい飲み物、食べ物

麦茶、ウーロン茶、番茶などを室温に冷ましたものや野菜スープ、薄めのみそ汁がいいでしょう。食事は和食が基本。おかゆ、うどん、白身魚や野菜の煮物、湯豆腐などを試してみては。デザートならリンゴのすりおろしがお勧めです。

養正会薬局　薬剤部