千振（せんぶり）

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、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う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、千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、屏風を張れば虫はゆ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版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、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1200㎖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）

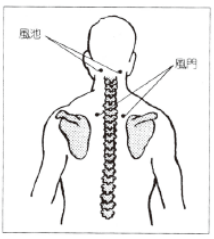
手技療法

悪寒がするときは、ほとんどの場合かぜの前ぶれですので、ここでは悪寒を含めて、かぜ全般に効くツボを紹介します。

かぜのひきかけに「風門（ふうもん）、風池（ふうち）」

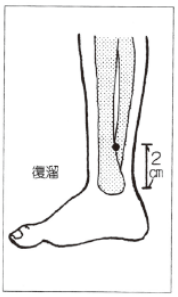
「風門」は左右の肩甲骨の上端を結んだ線上、背骨の中心から1・5㎝離れたところにあり、「風池」はうなじの左右、髪の生えぎわのところにあります。

背中がゾクッとして、かぜをひいたかな、と感じたときに、このふたつのツボにドライヤーの温風を当てると治ることが多いものです。



冷えからの下痢に「復溜（ふくりゅう）」

「復溜」は、足の内くるぶしの骨の出っ張りの後縁から2㎝上がったところで、腎経に属します。さわって冷えていたら、じっくりと温めます。



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
インフルエンザ

空気が乾燥して温度が下がってくると、インフルエンザがはやる季節になります。毎年12月から2月にかけてが多いですね。一昨年は、体力のないお年寄りや、幼児に多くの死亡者が出て、去年はワクチン接種をする人が増え、ワクチンが不足するくらいでした。今年もすでに接種が始まっており、一部の医療機関ではキャンセル待ちの所もあるようです。

症状

インフルエンザには、A香港型、Aソ連型、B型などがあり、それぞれ特徴ある症状を呈します。A型が特に大流行しやすく、症状が強いようです。高い熱が急に出たかと思うと、悪寒、頭痛、筋肉痛が現れ全身がだるくなり、咳や、喉の傷み、鼻水も続きます。熱は、高い熱が4～5日続き、治るのに一週間くらいかかります。二次感染を起こしやすいので、肺炎や、気管支炎、副鼻腔炎、咽頭炎などに注意します。インフルエンザはウイルス感染ですが、二次的細菌感染によるインフルエンザ肺炎は、しばしば重症化しますので、咳や痰が持続したり、息苦しさが見られる場合は医師の診察を受けて下さい。

治療

治療はかぜに準じますが、早めにしっかりと行なうことが大切です。抗生剤はウイルスには効きませんが、二次感染を予防するために使うこともあります。昨年から、インフルエンザウイルスに効く薬が使われるようになりました。発症して二日以内に服用すれば、ウイルスの増殖を抑えることができ、重症化せずにすみます。服用すると、中にはふらつきが出たり、興奮する方もあるようですが、治療効果は期待できるようです。今年からは、飲むのではなく〝吸入する〟インフルエンザウイルスの薬が発売されます。インフルエンザかもしれないと思ったら早めに病院に行った方がいいかもしれません。そして水分をたっぷり取り、無理をせず暖かくしてゆっくり休みましょう。

予防

インフルエンザにかからないためには、かかっている人に近づかない、人混みを避けることが一番です。外から帰ったら手洗い、うがいをして、ウイルスを身体に入れないよう心がけましょう。室内の空気を乾燥させないように注意し、睡眠不足などで、抵抗力を落とさないようにすることや、食事も大切です。粘膜を丈夫にするビタミンAやE、抵抗力をつけるCをしっかり摂りましょう。

養正会薬局　薬剤部