

ソバ(蕎麦)



山鳥やそばの白さも
ぞつとする 一茶
蕎麦はまだ花でもてな
す山路かな 芭蕉
ソバはタデ科、ソバ属
の一年草で、ソバのルー
ツは東アジア北部から中
国雲南省あたりとされて
いる。ムギ類に続いて中
国から朝鮮をへて日本に
はいつてきた。ソバム
ギ、クロムギと呼ばれて
いたのがちに単にソバと
言われるようになった。
そばは稜(かど)の意で
種子の外殻が三角形であ
るためといわれる。また
正室に対して側女(そば
め)、ウリに対してソバ
ウリ(キュウリ)という
ように、本物の麦に対し
て第二のものをさす呼称
とされている。

毎月の晦日(みそか)
をつごもりともいい、
十二月三十一日を大晦
日、大つごもりという。
また除夜(じよや)は
十二月三十一日の夜のこ
とをいう。除夜の鐘は
百八つ鳴らすことになっ
ている。人間には百八つ
の煩惱があるという仏教

思想に基づいて、百八つ
の煩惱をさまし仏道を成
ぜさせる煩惱解脱(ぼん
のうげだつ)を祈って鳴
らすという。
大晦日の晩 家族みん
なが寄り集まって、年越
しそばを食べ、除夜の鐘
を聞きながら、新しい年
を迎えるという習慣があ
るが、江戸時代の中頃に
は毎月末にそば切りを食
べる風習があったが、一
年の最後に食べるそば切
りだけが年越しそばとし
て残ったといわれている。
そばは長く伸びるこ
とから、家運や寿命が長
いことに通じるからとい
われている。また、そば
は五臓の汚れを取るとい
うので無病息災を祈ると
ころからきているともい
われている。江戸の金銀
細工を生業とした職人た
ちは、そば殻を焼いた灰
汁(あく)を作って使用
するとよい。
洗濯、洗髪には茎葉を
焼き、灰を水につけて灰
汁(あく)を作って使用
するとよい。
産後の腹痛には、そば
粉を炒って白湯(さゆ)
で飲むとよいといわれ
ている。

粉をかき集めた。金粉、
銀粉のついただんごを七
輪た火鉢の上で焼いて灰
にすると、あとは金銀の
粉だけが残る。このこと
から「そばは金を集め
る」という諺(ことわざ)
が生まれた。来年も
金銀を引き寄せられるよ
うにと大みそかの年越し
そばになったといわれ
ている。

血管を強化するルチン
(ビタミンP)を含むこ
とで有名ですが、ソバの
場合は食用になる実の部
分にはほとんど含まれ
ず、葉や茎にこの成分が
あります。ですから「も
り」や「かけ」で高血圧
がなおるわけではありません。
薬食にしたいなら、そ
ば粉として食べてくだ
さい。そば粉は薄く、ゆる
く溶いて食べます。濃
ざると、便秘することが
あるので注意が必要です。
そばの成分としては茎
にシオウ酸石灰などの成
分、葉にはルチン、クエ
ルチリン、種子にはデ
ンブリン、脂肪、タンパ
ク質、ルチンなどが含ま
れている。

はれものにはそば粉に
食塩少量を加えて水でこ
ねて患部に直接はりつけ
るとよい。
洗濯、洗髪には茎葉を
焼き、灰を水につけて灰
汁(あく)を作って使用
するとよい。
産後の腹痛には、そば
粉を炒って白湯(さゆ)
で飲むとよいといわれ
ている。

養正会薬局 (健山)

動脈硬化症

民間療法

マツ

赤松葉を薬酒にして食前に
昔から中風(脳卒中)
の予防や治療に、その葉
が用いられてきました。
青松葉なら、新鮮な若葉
をつみ、これを水洗いし
て生のままかみ、その汁
を飲みくだします。赤松
葉なら薬用酒にします。
毎食前、さかすき一杯
ほど飲みます。



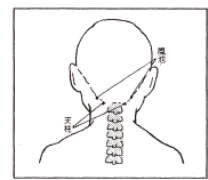
クコ

秋から冬にかけてこの葉を
とって一度せいろに入れて
蒸し、さらさら日光にあてて
乾燥したものをお茶がわり
に飲むと、高血圧を下げる
といわれます。これは別名
「延命茶」ともよばれてい
ます。できれば、これに槐
花(エンジュのつばみ)を
すし加えると、さらに効
果が増すという人もいます。

動脈の新陳代謝を促す手技療法

天柱・風池

頭の血管をじようぶに
「天柱」は、うなじの
太い2本の筋の上、髪
の生えざわにあり、膀胱経
に属します。「風池」は、
「天柱」より左右1.5
cmのところにあります。



誤飲

こどもの病氣シリーズ

危険な物が分かっていな
い赤ちゃんや子供は、タバ
コ等の身近な誤飲事故が多
いもの。もちろん、危険な
物は手の届かないところに
置くという予防が一番です
が、万一起こってしまった
時に慌てないように対処の
仕方を勉強しましょう。
(まず)

子供の様子をチェック
①意識がない、ぐったりし
ている
②顔色が真っ青、あるいは
真っ赤
③吐いた物に血が混じって
いる
④けいれんを起こしている
1つでも当てはまったら
119番ですぐ救急車を呼
びます

《吐かせないで、救急車で
病院へ!》

- ・強酸性、強アルカリ性の
もの
吐かせると、口や鼻、
のどの粘膜を再び傷つけ
ることになります
カビ取り剤、パーマ
液、トイレ用洗剤等
・揮発性のあるもの
吐いた時気道に入ると
肺炎を起こす恐れがあり
ます
除光液、灯油、ガソリ
ン、染料等
・殺虫剤など毒性の強いもの
胃洗浄が必要になりま
す
その他乾燥材、クレ
ゾール、マニキュア、脱
色剤、脱毛剤等
*台所用洗剤、洗濯用洗
剤、シャンプー、リンス
はそんなに危険性はあり
ません。吐かせるとか
えって、気管に入るので
吐かせないのがベター。

自宅で様子をみましょう。
《すぐに吐かせるケース》
水を大量に飲ませると吐
きやすくなります。水を嫌
がって飲まない時は、ミル
クや牛乳でもOKです。た
だし、ナフタレンや樟腦な
どはミルクや牛乳を飲むと
かえって吸収が早くなるの
で避けましょう。

・医薬品
風邪薬や胃薬など薬局
で買える薬は少量なら心
配いりません。
睡眠薬、血圧降下剤な
どの循環器系の薬、消毒
薬などはすぐ受診して下
さい。

・たばこ
2cm以上の場合。空き缶
に吸い殻を入れたものには
かなりの量のニコチンが溶
け出しています。一口でも
飲んだ場合にはすぐ受診し
ましょう。

- ・除草剤、防虫剤などは少
量でも害になります。吐
かせず、すぐ受診しな
い。
・化粧水、タバコ(2cm未
満)・ヘアトニックや水や牛
乳を飲ませて吐かせ様子を
みましょう。ほとんどの
場合、心配はいりません。
《吐かせても吐かせなくて
もいいもの》
クレヨン、口紅、体温計
(水銀は吸収されません)
などは様子を見て大丈夫
・分からない時は
日本中毒センター
大阪0990・50・2
499
年中無休 24時間
つくば0990・52・
9899
9〜17時
12/31〜1/3除く



おばあちゃんの知恵

知っていますか?
私達は、一年のうち一
二回はカゼをひいたな
あと実感し、ときには
休養するがまたは寝こ
みます。さらには軽い
まままで治つてしまふの
も含めると、年平均五
六回カゼをひき、カゼ
の原因の80〜90%ま
でがウイルスによると言
われております。カゼが
流行すると、用心深い
人は、外出時にマスクを
かけて予防心がけま
す。さらに効果的なカ
ゼの予防策として、患
手を洗うことです。患

養正会薬局 薬剤部