

キク



菊は漢名で、キクはその音読みである。キクには数限りない品種、色がある。秋咲くのが代表だが、四季を通じて花を樂しむことが出来る。薬用にするのは黄色いシマカンギクの花を菊として用いる。栽培菊はシマカンギクとチョウセンギクを中国の唐時代に交配して改良されたものが奈良時代に渡来したものとされている。江戸時代から鉢植草花として観賞用として発達してきた。料理用としては食用菊を使う。食用菊の花弁をむしりつつ茹で、三杯酢にしたり、あえ物にしたり、おすましなどにして食べられる。花や葉を天ぷらにすると香りを楽しみながおいしく食べられる。菊飯も秋ならではの味覚の一つである。花を茹でて水気を切つて、塩味をつけておいて、飯を炊き、蒸らすときに、菊を入れてよく混ぜて食べる。ほのかに秋の粗香がして風流なものである。

菊は、よろこびにつ

け、悲しみにつけ、日本人の儀式に深くかわりあつてきた。

菊の香や奈良には古き
仏達
わがいのち菊にむかひて
しづかなる

水原秋櫻子

中国では、周時代から野菊の咲く地方の人は皆長寿であるといわれ、「不老不死の花」とか「延年草」「寿客」といい、重陽（九月九日）に菊酒で長寿を祝つたとされている。我が国でも平安時代から重陽の節供に紫宸殿で天皇の前で、花びんに菊を飾り、貴族が菊酒を飲んで祝つたといわれている。又、重陽の前日九月八日の夜に菊の花に綿をかぶせ、九日の朝、露を含み、菊花の香りだけようその綿で肌を拭くと長寿を保つという習慣も広まった。九は陽数（奇数）の極であり、九が重なる九月九日がめでたい日とされている。又、この日に家族といっしょに茱萸の入った袋を身につけ、高い所に登り菊酒を

飲めば災いを避けることが出来るとも言われている。菊が天皇の紋章となつたのは明治二年に天皇家は十六花弁の八重菊、皇族は十四花弁の裏菊と定められ、明治四年からは皇族以外に菊の紋章の使用は禁じられた。それまでは菊のもつ延命長寿の霊力にあやかりたいということから武家の紋章としてさかんに用いられていた。

飲めば災いを避けることが出来るとも言われている。菊が天皇の紋章となつたのは明治二年に天皇家は十六花弁の八重菊、皇族は十四花弁の裏菊と定められ、明治四年からは皇族以外に菊の紋章の使用は禁じられた。それまでは菊のもつ延命長寿の霊力にあやかりたいということから武家の紋章としてさかんに用いられていた。

効用

せき止め 干した花一〇gを煎じてのむ。

頭痛 干した花五gを煎じ一日三回に分けてのむ。

酒で体をこわした人 花の煎汁をしばらく続けるのむとよい。花は生でも日陰干したものでよい。

ふけ病 秋採取した葉の煎汁で髪を洗いそのあとで地肌にすり込んでおく

とよい。生でも干したものでよい。

目の薬として 生の花を食べたり、煎じて飲むとよい。生の花を日本酒に漬けて、数日おいてから飲むと、目を明らかにし、耳をよくするといい。

これに菊酒といわれ、色美しく香りよく、体にもよい風雅な酒である。その他解熱、鎮痛効果があり、めまい、頭痛にも効く。

養正会薬局 (鍵山)

手技療法

頭が重いときに「百会」

ひやくえ

「百会」は、耳を倒したとき、端がほおに触れる左右の点を結んだ線と、頭の中心を通る線の交差する点です。「百会」は、高血圧にも用います。つまり、滞っている血をスムーズに通す効果があります。

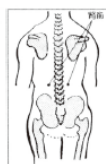


足が冷えるときに「腎俞」

じんゆ

多くの病気に用いられる「腎俞」のツボは、ちょうどウエストライン上の背骨の両側、1・5cmのところにあります。

全身の気血の流れをよくし、低血圧による足の冷えも緩和します。



鎮痛効果のある タマネギ

頭痛の70%は、筋肉の緊張によるもの、といわれています。タマネギには特有の芳香と刺激成分、硫化アリルがあり、これらにそうした緊張をやわらげる鎮痛効果があるのです。



（用法）
タマネギをすりおろし、その絞り汁を杯に1杯ほど随時、飲用します。

知っていますか？

おばあちゃんの知恵

私は果物が豊富に出る。電子レンジで、人回りの秋は好きです。し肌より少し温かい程度に温めます。ハチミツに油断して、かぜを飲み方は、ゆつくり少す。果物のナシは、かぜによつておこるのどのはれや痛みにも効果がある。ナシは、かぜによつておこるのどのはれや痛みにも効果がある。ナシは、かぜによつておこるのどのはれや痛みにも効果がある。

薬劑師 高木 丈夫



こどもの病氣シリーズ

かぜの予防

寒くなつてくるとかぜがはやってきます。どうして寒い冬にはかぜがはやるのでしょうか。



かぜのほとんどはウイルスによつて起こります。かぜを起こすウイルスは200種類以上もあり、それぞれ違った特徴を持ちます。有名なところでは、インフルエンザウイルス。A香港型、Aソ連型、B型などがありますが、毎年のように形を変えるので、去年かかったから今年はかからないとは言えないのです。他にものどかぜを起こすウイルス、嘔吐・下痢を起こすウイルスなどがあります。

ウイルスは高温、多湿に弱いので、空気の乾燥した冬の低い冬には強いのです。更に人間も体もこの時期は乾燥していて防御反応が落ちていと言えます。

体は、外から入ってくるほこりやウイルス、細菌などを、まず鼻の入口で防いでいます。侵入してきたウイルスや細菌は、次に鼻の奥の暖かい湿ったところで活動を弱められ、くしゃみや鼻水として外に出されます。

更に奥に侵入してきたら、粘膜に生えている繊毛が粘液にくっつけて痰や咳として外に出そうとします。又、体温を上げることでウイルスや細菌に対抗しようとして、これが私達の体の防御反応です。

ですから、鼻でなく口で息をする、ウイルスや細菌が直接接喉に入り込むわけ、かぜにかかりやすくなる、と言えます。人間は、鼻で息をする動物です。本来口で息をするようにできていない

ので、特に赤ちゃんは、鼻がつまると「おっぱいやミルクが飲めない。息が苦しい」と、機嫌が悪くなるのです。

かぜに強くなるには、どうしたらよいのか？

①まずウイルスを体に入れないこと。つまり、風邪ひきの多い人混みを避ける。外から帰ったら手洗い、うがいをする。赤ちゃんに接する人は特に！

②ウイルスの活動を弱めるために部屋の湿度を保ち、温かくする。（ただし、カビの発生には十分注意して下さい。）

③自分の体が乾燥していると粘膜が傷つきやすくなる、痰がからんで出しにくくなるので水分をしっかり取る。特に暖かい方が痰が柔らかくなつておすす。

④かぜにかかったら、自分の体の防御機構を防げないように、十分に栄養と休息を取る。

そして一番は、日頃から、バランスの良い食事をとって免疫機能を高めておくということです。

養正会薬局 薬劑部