# 秋の七草

萩が花、尾花、葛花、撫子の花、女郎花、また藤袴、朝顔の花の七種が万葉の時代に山上憶良が詠んだ秋の七草である。

現在の植物名では、ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウが秋の七草である。暦の上では立秋じゃ八月七日頃であるが、この頃高温のピークに達し、暑さが峠を越す時期に風のそよぎ、雲の色や形から素早く季節の変り目をよみとり、この時期の野原の状況から雑然と選ばれたのであろう。

秋草を活けかへて
又秋草を
山口青邨

勝までの秋の七草
分けすすむ
鷹羽狩行

ハギの根は一説にはめまいやのぼせ、ススキの根は利尿・解熱に効果があるといわれており、秋の七草はすべて薬効があるということになる。

## 葛の花

晩夏から初秋の頃まで、花穂の元から咲いて落花し、しだいに咲きのぼる。

ちか道は沢深みかも
葛の花
楠田橙黄子

葛は古くから重要な食料として利用されてきた。葛湯や葛餅にするほか、若芽や若葉をゆでてあえ物にしたり、花を酢のものにしてもおいしい。食用の他、茎の繊維は織って葛布に、葉は家畜の飼料としても利用されている。

根は冬採取したものが最もデンプンに富み薬効も勝っている。クズのデンプンは良質でクズ粉として市販されているから家庭に常備しておくとよい。かぜをひいた時とか病後の滋養にクズ湯として利用するとよい。クズ湯は、クズ粉に水と砂糖を加え、とろ火でかきまぜながら作る。熱いのを飲むと元気が出て、治りが早い。かぜ薬としては漢方の葛根湯が有名である。

頭痛にはクズ粉4gを水で服用する。

毒虫にさされた時は、生の葉を刻み、しぼり汁をつけるとよい。

二日酔いには、日陰干しして乾燥させた花3gを煎じ、さまして一日2回に分けて飲むと非常によく効く。

発汗、鎮痛、解熱としては、根の皮を除き板状にして天日乾燥したもの（葛根）を一日8～10gを300mlで煎じて温服するとよい。

## ナデシコ

川原に多い多年生草木で草丈は50cm内外で夏から秋にかけて、淡紅色のかれんな花を咲かせる。子供の頭を撫でるような慈しみの心を引き出すところから撫子（なでしこ）と名付けられたという。属名はギリシャ語で「神の花」の意味。和名はカワラナデシコ。またやまとなでしこともいう。清少納言は「草の花はなでしこ」とまで言い切っている。

露の世や露のなでしこ
小なでしこ
一茶

民間薬としては、乾燥させた種子10gほどを一日量として煎じて飲むと、利尿効果があり、むくみ、膀胱炎、尿道炎によい。また、晩秋のころに根茎、葉を陰干しにして刻んだものを一にぎりほど絹の袋に入れ、水2ℓほどで半量になるまで煎じて6回に分けて飲むと尿の出をよくする。

## 女郎花（おみなえし）

日当たりのいい日本各地の山野に自生し、栗粒のような黄色い小さな花をたくさん咲かせる。白い花を咲かせるオトコエシによく似ているが、オトコエシより草姿がやさしいので、女性にたとえて名づけられたという。オミナは女（娘）の意で、エシは「なるべし」の略されたものといわれ、しっとりした草姿からの名である。秋草の代表として枕草子、源氏物語、紫式部日記などに登場する。

若苗、若葉はあえ物、煮物にして食されていた。

漢方では根を敗醤根といい、はれ物、解毒、利尿に利用される。根を11月頃採取して洗って日光干にする。排膿、浮腫、婦人病（浄血、過経、こしけ）に敗醤根6～10gを水500mlで煎じ一日3回に分服する。

## 藤袴（ふじばかま）

奈良時代以前に薬草として渡来した。高さ1～1・5m。8～9月頃、茎頂に淡紅色の小さな花を密に咲かせる。紅紫色の花の色を藤の花にたとえ、袴は「帯びる」、身につける意味から名づけられたという。別名がこめばな、かおりぐさ、こうすいらん。昔、武士が兜（かぶと）の中にフジバカマの葉を忍ばせて、討ち死のときの身だしなみにしたという。また葉茎を布袋に入れ、衣服といっしょにおさめて、その佳香を移したともいわれている。

思ひごとふと声に出づ
藤袴
永方袴子

藤袴この夕ぐれのしめりかな
園女

漢名は蘭草という。まだつぼみのままの花もついている頃の全草を刈りとり、2～3日天日乾燥し香りが出たら、風通しのよいところで陰干しする。

浄血、通経、解熱、鎮痛に一日量3～10gを煎じて3回に分けて飲む。分量が多いと胃を悪くすることがあるので適量以上にはつかわないこと。

皮膚のかゆみには、乾燥し切ったものを、布袋に入れて煮出し、袋ごと浴湯料として用いる。袋でこするとなお効果的。

## 桔梗

紫のふつとふくらむき
きやうかな
正岡子規

「桔梗や咲くときぽんといひそうな」秋の野辺に乱れ咲く七草のうちで桔梗の紫は色鮮やかで凜とした美しさはひときわ目だつ。万葉の時代から詩歌に詠われ愛されてきた秋草の代表。

八～九月頃紫碧色の五裂の美しい花を開く。桔梗は漢名で古くはこれを「きちかう」と読み、キキョウはその転訛したものといわれている。

桔梗色という色名があるが、島崎藤村の千曲川スケッチの中に「遠い山山まで桔梗色に顕はれた」という描写があるが、ひとごころを静める色であろう。

修行者の経にめづるき
きやうかな
蕪村

桔梗やおのれ惜しめと
いふことぞ
森澄雄

月に供ふうぶむらさき
の山桔梗
きくち

薬用としては根を使用する。秋に根を採取して竹のヘラで皮をはぎ、天日乾燥して用いる。漢方では桔梗の根のコルク層をはいで乾かしたものを鎮咳、去痰、排膿の薬効で多くの漢方薬に配合されている。

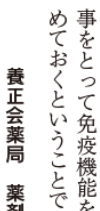
桔梗湯の作り方は桔梗2g、甘草3gを水400mlで煎じて一日3回に分けて温服する。これは咽喉がはれて痛むもの、咳が出て粘っこい痰や血が交ざるものによい。扁桃腺炎等にもよい。

扁桃腺、のどの痛みに、根10gを刻んで270mlの水で煎じて180mlまで煮つめ、この煎汁で何回もうがいする。またこの煎汁を少しずつ何回にも飲用する。

百日咳　5才以上は一日根6gを煎じて飲ませる。4才以下の幼児はこの半量を用いる。飲みにくければハチミツを加えてもよい。

養正会薬局　（鍵山）

## 知っていますか？ おばあちゃんの知恵・・



此の歳になりますと、駅の階段をのぼるのもつらうございます。しかし弱っているのは足だけではなく、ビルの階段を二、三階分上がっただけで、心臓はドキドキして、途中休まずにいられない方もみうけられます。専門医の検査をうけ、指示に従うことが必要ですが、補助療法として、卵の油をおすすめいたします。作り方は、卵を白身と黄身に分け、黄身だけをフライパンに入れ、弱火でかき混ぜながら炒ります。黄身が真っ黒になるまで炒るとタール状の油がでてきます。飲むときは杯に水を入れ、卵の油を二、三滴落として、一日二回飲みます。

薬剤師　高木　丈夫

## こどもの病気シリーズ

# かぜの予防

寒くなっ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って起こります。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、空気の乾燥した温度の低い冬には強いのです。更に人間の体もこの時期は乾燥していて防御反応は落ちていると言えます。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ます。これが私達の体の防衛反応です。ですから、鼻でなく口で息をすると、ウイルスや細菌が直接喉に入り込むわけで、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、暖かくする。（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り、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っておすすめ。

④かぜにかかったら、自分の体の防衛機構を妨げないように、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　薬剤部