カキ（柿）

中風の妙薬といわれているカキは、実も赤い、葉も赤い、すなわち赤木であるから、いつのまにか「カキ」と呼ばれるようになった。

頬べたに当てなどすなり赤い柿（小林一茶）

「柿の木百木持てば百石取りと同じ」などといわれ主食と同じように「命のくだもの」と大切にされてきた。

日あたりや熟柿の如き心地あり（夏目漱石）

南河内では、嫁に行く時に、柿の苗を持ってゆき嫁いだ家に植える習慣があった。やがて、産みつくし、働きつくし、かつての花嫁も年をとって死ぬる時に、共に老いたる柿の木を伐って薪として、その薪で火葬に付されて終るのが女の一生と約されていた。秋の柿の育ちと、実の赤さは女の眼には、女の短い一生にものを思わせるものがあった。

柿食ふや遠くかなしき母の顔（石田波郷）

昔、街道沿いの家々では、庭の柿の木に梯子をかけてわざわざ高い所の柿を自家用としてとり、手を伸ばせばとれる柿の実は、その下を行く旅人のために残し、頂上の実はカラスに食べさせたという。

柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺（正岡子規）

柿は奈良時代以降に中国から伝来し、青森から鹿児島まで広く自生し、又栽培されている。野性種には甘柿はなく、栽培種には甘柿と渋柿とがあり、朝鮮・中国では大部分が渋柿である。甘柿は日本で渋柿から淘汰されたものである。甘柿も未熟の時は渋柿同様、多量のタンニンを含んでいて渋味が強いが熟すと酸化酵素を生じ、これによってタンニンが酸化されて渋味が減り、元来ふくんでいた甘味があらわれてくる。甘柿の果肉中に褐斑（ゴマ）が見えるのはタンニンの酸化物である。渋柿は熟しても酸化酵素の作用がおそいために渋味が残る。アルコールか又は温湯（30℃～40℃で12時間浸す）などで柿の実の細胞を殺すとタンニンはペチリンと化合して渋味を失って元来柿に含まれている甘味がその特性をあらわして甘くなる。

柿は梅や梨のように受粉して受精しないと子房が成長せず結実しないということはない、受粉しなくても子房が成長して結実する特性がある。

柿帯（カキヘタ）　秋、霜の降るころに採取し、乾燥して貯蔵する。中国では霜柿帯と言って霜のかかった柿帯が良品であることをあらわしている。

製剤としては柿帯湯（柿帯5g、丁子1.5g、生姜4g）、丁香柿帯湯などがある。

渋柿　なるべく小さな渋気の強い渋柿を二百十日前後に採取する。腐敗した柿や熟した柿が混入しない様に選別には充分な注意が必要です。この渋柿をよくつぶして一割位の水を加えて桶に移し、毎日一回位かきまわして五～六日後に布袋に入れて圧搾して汁をしぼり出し、カメに移して密閉貯蔵する。これで半年位たてば渋柿ができる。これを一番渋という。残ったカスにさらに二割位の木を加えて二～三日放置して前法によってしぼれば二番渋がとれる。

渋柿は高血圧に有効である。

柿の葉・りんごジュース　柿の葉にはビタミンCが非常に多く含まれていますので、血圧降下に有効です。柿の葉は五～六月の若葉を使います。

柿の若葉二〇枚／キャベツ一〇〇グラム／りんご中一個／レモン中四分の一個

りんご、レモンは皮をむき、他の材料とあわせてジューサーにかけます。

養正会薬局　（鍵山）

高血圧

民間療法

昆布――血圧を下げる

厚めのもの20～40gをこまかく刻み、水をひたひたになるくらいに入れておく。一晩おいて翌朝、食前に昆布汁を飲みます。昆布もいっしょに食べるとなおよいでしょう。

紅花――コレステロールを取る

リノール酸を含む植物で、すでによく知られている紅花。コレステロールを取り除くだけでなく、昔から多くの薬効で珍重されています。鉢植えにしておくとよいでしょう。

開花期（5～6月）に花をつみ、乾燥させたもの3gを1日量として、煎じて飲みます。

手技療法

足の三里（さんり）――肥満型の人の高血圧に

「足の三里」は、ひざの下端から下3cm、脛骨（けいこつ）の外側にある、胃経のツボです。

このツボは、胃腸を調整する効果のほかに慢性病全般にも効き目があるため、過食ぎみで胃に熱があることから高血圧になっている人にとくに効果的です。

知っていますか？ おばあちゃんの知恵

しゃっくりが出てなかなか止まらないと本当に困りますよね。水を一気に飲んだり、おわんに水を入れ、おはしをその上に十文字に渡して、その間から水を飲んでみたり…。背中をドンと叩いてもらったり…。そのしゃっくりに妙薬があるのです。柿のへたです。日干ししたのを煎じてのむと、不思議に止まりますよ。使うのは柿のへたを5g位と、その時ヒネショウガ4gほどを加えると尚良い様ですよ。昔の人は何でも無駄にしないで、いろいろ工夫していたのですね。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ　かぜの漢方薬

漢方薬は、自覚症状と全身的所見に基づいて選択します。つまり、同じ病名でも患者によって用いる漢方薬が違うことがある、漢方薬によっては合う、合わないがあるということです。

漢方的診療は、患者の病態の位置付け（陰・陽・虚・実）を大切にします。

一般的に、栄養良好で血色よく、骨格体格ともに頑健で、生気に富みはつらつとしている患者は、実証とみなします。やせて血色悪く、筋肉にしまりがなく、骨格が細い患者は虚証であり、多くは陰証です。

食欲の有無は重要で、食欲旺盛で、食べ過ぎても問題無いのは陽実証であり、食欲が無い、食後眠くなる、過食すると胃炎症状が出る、薬ですぐ胃腸障害を起こすのは陰虚とされています。

こどもは新陳代謝が盛んであり、多くは陽証です。学校や幼稚園から帰宅後、すぐ横になりたがりあくびをして元気が無い、動作が緩慢で、少しのことで疲れやすいこどもは虚証とみなし薬を選択します。

また、小児投与量は、大人を1としたとき1歳で四分の一、3歳で三分の一、小学校1年生で二分の一、中学校1年生で三分の二とされています。

かぜによく使われる漢方薬を紹介します。

葛根湯…急性上気道炎の第一選択薬です。発熱、悪寒、頭痛の症状があり体質中程度の者に使用。お湯に溶かして食前の空腹時に服用します。この方が胃腸障害を起こしにくく効果的とされています。

麻黄湯…高熱で悪寒が強く、体の節々が痛むなどインフルエンザにみられる全身症状が適用です。老人、虚弱者に用いることはまれです。

小青竜湯…鼻水、くしゃみ、鼻づまり、咳などに使用。Ⅰ型アレルギーに対する拮抗作用が証明されているのでアレルギー性鼻炎や小児喘息にも処方されます。お湯に溶かして蒸気をかぐようにして鼻の粘膜からも吸収させるようにすると更に効果的です。

麻黄附子細辛湯…お年寄りや陰虚の証で、持続する寒気や、頭痛、咽頭痛、鼻水などがある時用います。

桂枝湯…虚証のかぜの初期に用います。

桔梗湯…喉の痛みだけで全身症状の無い患者に使用します。エキス製剤をお湯に溶かして冷えてからうがいをするようにして服用します。

漢方の考え方では、かぜの治療では体を冷やしてはいけないとされています。漢方エキス製剤は、熱湯に溶かして熱いうちに服用すること、熱いうどんやかゆなどを食べ布団の中に寝ていることなどが推奨されています。反対に、冷水で、類粒状のまま服用すること、オブラートに包んで服用すること、服用後に冷たい飲食物を摂り胃を冷やす事、安静にしていないばかりか、深夜まで夜更かしして過労に陥ることは、避けなければならない、とされています。まさにそのとおりですね。

養正会薬局　薬剤部