イチョウ（銀杏）

地球の中生代に栄えた、生きた化石ともいえる植物で中国南部の原産とされている。現在では中国と日本だけに残っている。葉の形が鴨の脚に似ているので中国で鴨脚（イチャオ）といい、なまってイチョウになったということである。別名公孫樹というが、公（親父）が植えても実は孫の代にならないと実らないという意味で、長寿の食物として珍重されてきた。高さは30mに達し、雌雄異株の落葉高木である。葉は長柄で互生し、形は扇形で先端は波形、幼木では中央の切り込みが深く、成木では浅い。花は4月新葉とともに開く。果実は球形で黄熟する。イチョウは水湿地に植えると土地をかわかすとか、火災にあうと水を吹くといわれ、神社などに植えられている。神社仏閣に老大樹が多く、天然記念物となっているものも多い。また神木として注連（シメ）で飾られていることも多い。材は黄白色で緻密でかつ柔軟で光沢があり、加工が容易で、狂いが少なく、天井板、床板、碁や将棋盤、将棋の駒、そろばん玉、木魚その他彫刻に利用されている。心材を防虫に用いたり、乾燥した葉は本にはさんでおくと防虫、しみ予防になる。又落葉を作物の根元に敷くと肥料兼虫よけとなる。

紅葉の代表がカエデなら黄葉の代表はイチョウと言われ、秋の黄葉の鮮やかさ圧倒的で、木全体を黄一色に染め上げる。

下馬札の奥は銀杏の
　落葉かな　内藤鳴雪

黄葉して思慮ふかぶかと
　銀杏の木　鷹羽狩行

とある日の銀杏もみぢの
　遠眺め　久保田万太郎

銀杏の落ちては空を
　深くせり　栗原米作

果実は成熟すれば黄変し、特有の異臭を放ち、黄色い粘液に富む多肉質の外皮でおおわれている。この粘膜が皮膚につけばかぶれることがある。この外皮を腐らせて取り去り、乾燥させたものが銀杏（ぎんなん）であり、焼いたり茶わん蒸しに入れたりして食べる。

効能

葉は初夏、種子（銀杏）は秋に採集する。せき止め、去たん、強壮の効がある。

夜尿症、去たん　銀杏6～7個を焼いて食べる。滋養強壮にも効き目がある。夜尿症には寝る3～4時間前に、年齢と同じ数だけなべでいって食べるとよい。

しもやけ　葉の煎汁で温罨法するとよい。

肺結核　ギンナンの油漬けを1日3個ずつ、よくかんで食べる。10日から30日ほどで効果があらわれ、熱や咳もおさまる。しかし多く食べすぎると強すぎてよくない。

油漬けの作り方

晩秋にとった新鮮なギンナンを用いる。殻を砕き、実をとり出し、水けのない広口ビンに入れ、ゴマ油をギンナンが浸るまで注ぎ、密閉し、冷暗所においておくと1カ月位で食べられるようになる。

養正会薬局　（鍵山）

夏バテ

手技療法

胃腸障害を伴う疲れに「中脘・足の三里」

数多いツボの中で、とくに敏感に病変の反応をあらわすツボを兪穴、募穴といい、治療にもよく使われます。

「中脘」は、おへその約4cm上にあるツボで、任脈上にある募穴です。みぞうちあたりの不快症状をやわらげ、胃痛や腹痛、下痢を治します。

「足の三里」は、ひざの下3cm、脛骨の外側にあり、昔から効能の多いツボとして有名です。とくに、胃腸障害に効果的なツボで、胃腸の働きを回復させ、全身の疲れを取り去ります。

民間療法

疲労回復、体力増強に　ニンニク

たいへんな滋養強壮効果のあるニンニク。漢方では、「大蒜」といって、利尿、祛痰（痰を取り除くこと）、健胃、駆虫剤に用います。

この万能薬ともいえるニンニクの効能は、ニンニクに含まれるスコルジニン（抜群の新陳代謝促進力をもつ）とアリシン（強力な殺菌効果作用をもつ）によるものだといわれています。

〔注意すること〕

★ニンニクは食べすぎると溶血作用が起こって貧血のもとになるので、生のもので1かけ、加熱したものでも2かけを限度に服用しましょう。

★生ニンニクの長期連用は禁物。ビタミンB_2が欠乏して、舌痰、口角痰、口唇痰、皮膚炎などになりやすくなります。

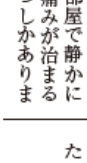
★生ニンニクは、刺激が強いので、皮膚の弱い人、アレルギー性の人は、ゴム手ぶくろをするなどして、ニンニクに直接触れないようにしましょう。

★子どもに、生ニンニクは刺激が強すぎます。子どもにニンニクを用いるなら、加熱して1日1かけを限度に。

知っていますか？おばあちゃんの知恵

まだ娘の頃、涼しいところで足をむき出しにしていたら「女は足を冷やしちゃいけないよ」と、よくおばあちゃんがいっておりました。ご存じのとおり、血液は足にも流れております。冷たい足で冷された血液が腹部に帰ってくる時、最初に通過するのは骨盤内の臓器です。骨盤内には子宮や卵巣など、女性にとって重要な臓器があり、これを冷やしてしまうのです。そのため腰痛や生理不順、ひどい場合には無月経や不妊などの症状がでてくるそうです。クーラーもほどほどに使いたいものです。

薬剤師　高木　丈夫



こどもの病気シリーズ

片頭痛の治療

小さい子供さんには片頭痛はないでしょうが、最近片頭痛にとても効果がある薬が発売され話題になっていますので、今日は、この片頭痛についてお話します。

頭痛には、大きく分けて、片頭痛、緊張性頭痛、群発性頭痛の3つがあります。

緊張性頭痛は、肩や首筋のこりを伴うことが多く、頭全体や、後頭部がじわーっと締め付けられるように痛くなり、気分転換に体を動かしたり暖めたりすると楽になります。パソコンなどで目を酷使したり、同じ姿勢を長く続けることにより血行が悪くなって起こるので、精神的、肉体的ストレスをためないように気をつけます。

群発性頭痛は、男性に多く、1年のうち1から2ヶ月間集中して起き、目の奥をえぐられるような痛みで目の充血や、鼻水を伴うのが特徴です。痛くてじっとしていられなくて、動いて痛みを紛らわせたくなるほどの耐えがたい痛みです。アルコールで誘発されるので、その期間はアルコールを控えます。

さて、**片頭痛**ですが、月に1～数回程度ズッキンズッキンという脈を打つような強い痛みがあり、吐き気を伴い、光や音に敏感になり、動くと痛みがひどくなり寝込むこともある激しい頭痛です。食事や、アルコール、睡眠、月経周期、強い光や、騒音、人ごみなどさまざまなものが関係するといわれていますが、起きてしまったら、普通の痛み止めではなかなか効かないので、暗い部屋で静かに休むか、寝て痛みが治まるのをじっと待つしかありませんでした。治療薬としては、エルゴタミン製剤を痛みの前兆時に飲むか、発作が出ないように予防に飲む薬もありましたが、どれも一回で効くほど効果はなかったのが現状です。

片頭痛の発生機序については、今のところまだはっきりとわかっていないのですが、何らかの誘因により脳の血管の周囲を走る三叉神経が刺激を受け、血管が拡張し痛みが起こるのではないかと言われています。そこで、血管の拡張を抑え、痛みの刺激の伝達を抑える薬として、トリプタン系薬剤が発売されました。片頭痛の発作が起きた時に服用して効果を発揮する特攻的薬剤です。始めは注射しかなかったので、片頭痛が起きてから病院に行くことはとても大変でした。しかし、効果は確かにあり15分ほど休んでいるうちに痛みが引くので、また仕事に戻る方もありました。錠剤が発売されてからは、いつでも、どこでも起こった時にすぐ飲めると大変喜ばれています。

片頭痛は女性に多く出産後から始まった方もあります。女性ホルモンも関係していているようで、月経周期にあわせて毎月ある方もあります。寝不足もですが、寝すぎも誘因のひとつと言われています。日頃からストレスをためないようにし、休みの日にもできるだけ普段通りに起きるようにしましょう。そして、これを読んで片頭痛でお悩みの方がいらしたら、是非、医療機関をお訪ねください。頭痛で困っている方はあなた一人ではありません。

養正会薬局　薬剤部