高血圧の民間療法

高血圧の妙薬　こんぶ

低塩食物、低カロリーなど、さまざまな効力をもつこんぶは、まさに高血圧防止のための食品といってもよいでしょう。成分のひとつであるラミニンは、アミノ酸の一種で、現在血圧降下剤として医療に用いられています。

〔用法〕

30～40ｇの根こんぶを刻み、どんぶりに入れて、湯冷ましを八分目まで注ぎ、一晩つけます。これを適宜、飲用してください。

便秘に効く　ドクダミ

高血圧には便秘が大敵です。ドクダミの成分であるクエルチトリン、カリウム、精油は、便通をよくするとともに、動脈硬化の予防にも効果的です。

〔用法〕

陰干ししたドクダミ（茎、葉、花）10～20ｇを600ccの水で半量に煎じ、1日3回に分けて食後に飲用してください。

ビタミンCの含有量が抜群
柿の葉茶

柿の葉は、あらゆる病気予防の基礎となるビタミンCの含有量がほかに比べて抜群です。

また、成分にタンニン、カリウムが含まれているので、お茶がわりに飲むと利尿、血圧安定の効果があります。

高血圧の予防に　クコ

高血圧の原因のひとつである毛細血管の脆弱。これは血管がもろくなることですが、クコの成分であるルチンに、こうした脆弱性を回復させる効果があります。

〔用法〕

クコの葉10ｇを400ccの水に入れ、半量になるまで煮つめ、1日3回に分けて飲用します。

むくみとりに効く
トウモロコシのひげ

腎臓病、高血圧、妊娠時などのむくみとりには、昔からトウモロコシのひげが用いられてきました。主成分に、ブドウ糖、アルコール類のヒトステロール、硝酸カリウムがあり、これらに利尿を促す働きがあるといわれています。

漢方では、トウモロコシのひげを「南蛮毛」といって利尿剤に用います。漢方薬局で入手できます。

〔用法〕

乾燥させたトウモロコシのひげを1日10ｇ煎じ、3回に分けて服用します。

手技療法

血の流れをよくする
「肩井」

「肩井」は、肩の真ん中、ちょうど乳頭の真上あたり、肩がこったな、と思うとつい手がいくところです。

「肩井」は、鼻血やのぼせに効くことからもわかるように、血が上に昇ってしまって滞っている状態を治します。また「肩井」は次の「百会」「天柱」とともに、頭の血管をじょうぶにするツボです。

指圧すると頭がスッキリ
「百会」

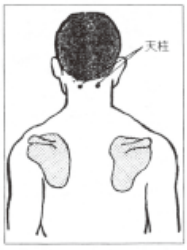
「百会」は、耳を前に倒した端がほおにあたる左右の点をむすんだ線と顔の中心を通る線が交差する頭頂のツボです。

高血圧のほかに、頭痛や不眠症にも効き、痔の特効ツボでもあります。

応用範囲が広い
「天柱」

「天柱」は、うなじの2本の太い筋上、髪の生えぎわにある左右ふたつのツボです。

「天柱」は、頭痛、頭重、疲れ目、肩のこり、鼻づまりなど、多くの不快症状をやわらげるのに用いられるツボです。



知っていますか？
おばあちゃんの知恵

カゼの8～9割はウイルスによる感染ですが、カゼをひく場合はたいてい体調をくずし、疲労がたまり、体力が弱っている時でございます。また急激な温度の変化にさらされるとカゼをひく機会が多くなります。朝夕はまだ冷えますので暖かい室内では薄着でも良いのですが、外出する時には、重ね着などでからだを急に冷やさないなどの工夫も必要でございます。また風呂に入ったあと酒を飲んだ時は暖かく感じるのでつい油断しがちですがこれもカゼの大きな原因です。カゼだと思ったらすぐに休むこと。これがいちばんでございます。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ
尿路感染症

腎臓で作られた尿は、尿管から膀胱にたまり尿道を通って排泄されますが、この通り道を尿路といいます。尿路感染症は、この尿路のどこかに細菌などが感染して、炎症を起こす病気で、主に大腸菌などの腸内菌が原因となります。年少児では、特有の症状を認めないことが多いため、見落とされやすい疾患ですが、外見では何の異常もないのに急に高い熱を出し、原因が分からないというときには、この病気を疑ってみる必要があります。3歳以下の子供にはよくある病気で、とくに女の子は、肛門と尿道が近くにあり尿道が短いため、細菌が尿道や膀胱に入りやすくよくかかります。また、体力が落ちている時に、発病しやすいのも特徴です。

症状…高熱が出て尿の回数が増える、排尿の時に痛がる、などの症状があり、時に血尿が見られることもあります。発熱以外の症状は、成人女性もかかりやすい、膀胱炎の症状と同じですが、赤ちゃんや小さい子共の場合は、このような排尿時の不快感を上手に訴えることができないので、高熱が出て初めて気付くということになります。尿の検査をしてみて、白血球や細菌の数が多い場合にこの病気と診断されます。

治療は抗生物質をのむと、たいてい1～2週間くらいで良くなりますが、完全に治ったかどうかは尿検査で確認します。尿路感染症を何回も繰り返すときは、尿路系に細菌が入り込みやすい先天的な異常（尿管の閉塞・水腎症・膀胱尿道逆流現象など）がないかどうか精密検査が必要となります。

家庭でのケア…感染の原因はほとんどが腸内菌ですからおむつをまめにかえ、うんちの時はお尻を良く洗うか、洗浄綿などでよく拭き取ってあげましょう。男の子はおちんちんの先に恥垢がたまって細菌感染を起こさないよう、お風呂でよく洗います。女の子も外陰部に汚れがたまらないよう、お風呂やシャワーの際によく洗います。また、ひとりでうんちができるようになったら、『うんちは後ろから拭く』という習慣をつけさせることも大切です。

養正会薬局　薬剤部