お正月の漢方

屠蘇（とそ）

正月元旦に屠蘇酒を、最も幼い者から年長の者へと順序よく飲んでいって、一年の邪気を払い、無病息災の祈りをこめるという風習は平安時代に中国から伝来してきたものであるが、当時は天皇家のみの風習であった。屠蘇は「元旦に是を飲めば、年間病なし、一人是を飲めば、一里に病なし、幼少より是を飲めば、老後に病なし…」といわれ、中国の養生医学の一つの所産ともいえるものだけに、その後、この宮中の風習が広く民間にひろまった。昔は、その作り方はなかなかやっかいなものであった。まず、年の暮になると、各家で一〇種に近い生薬を調合して屠蘇をつくり、それを緋の絹の袋に入れて井戸になかにつるしておき、元旦になってから朝早くとりだし、酒にひたして飲むのだが、酒のかわりに口あたりのいいみりんになったのは明治時代になってからである。松の内を過ぎると残りかすを井戸に投じ、この井戸水を飲めば、その年は家中のものが流行病にかからないといわれた。しかし水道の発達とともに、井戸に屠蘇を投じる風習はすたれてしまった。江戸時代には、患者が年の暮に薬札を持っていくと、体にいいから…と言って医者が返礼に屠蘇をくれるという風習もあった。現在、医院、薬局などで屠蘇をくれるのはそのなごりである。時代の移り変わりというか、最近は正月に家庭で、屠蘇酒を飲み新年を祝う風習が、次第に薄れてきた様な気がする。しかし屠蘇は、日本の正月のゆかしい祝儀としてだけではなく、優れた薬酒としてぜひ忘れずに残しておきたいものです。屠蘇にはいくつかの処方がありますが、最も普通に用いられる六つの生薬とその薬効を述べると、ほぼつぎのようになります。

山椒…（サンショウの果実の殻）
健胃薬であり腹痛をおさえガスの排出をよくする。回虫の駆除。

防風…（ハマボウフウの根）
発汗。解熱。鎮痛。解毒。

白朮…（オケラの根）
健胃。整腸。利水。

桔梗…（キキョウの根）
去痰。鎮咳。排膿。

陳皮…（ミカンの皮）
健胃。鎮咳。鎮吐。

桂枝…（ニッケイ）
解毒。鎮痛。健胃。

屠蘇を漢方医学的にみると、食欲増進、健胃、整腸、駆風、去痰などの作用があり、その芳香は精神を壮快にして元気づける効きめがあるとされています。屠蘇が優れた薬酒であることは、容易におわかりいただけると思います。

陳皮

山椒

桔梗

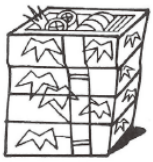
防風

桂枝

白朮

おせち料理

「おせち」とい名称は古くは「節会」ということからおこっているようです。五節といって、陰暦の一年中の季節のかわりめに、神仏に供えた食べものを節供といい、これをすべて「おせち」といったことからきています。正月七日（人日）、三月三日（上巳）、五月五日（端午）、七月七日（七夕）、九月九日（重陽）、の五節句です。神仏に供えた料理ですから、正月の節供は、ニンジン、ゴボウ、ダイコン、コンニャク、ヤツガシラ、コンブ、シイタケ、レンコンなどの煮しめをさし、これをおせち煮といって、各家庭独自の配合と味とが生かされている精進料理をさしているのが本来なのです。それが江戸時代に、正月の三ヵ日の保存食である「食積料理」と混用され、正月三ヶ日を祝ういろいろな取肴――を盛りこんだ重詰めまでが、おせちとよばれるようになったものらしい。ですから、現在のおせちは、正月の三ヵ日にたべる取肴――が主体となっているもので、ほんとうの意味のお節料理ではないわけです。



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。

漢方的診察は、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、食べ過ぎても問題の無いのは**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、少しのことでも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、中学校二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、冷水で顆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