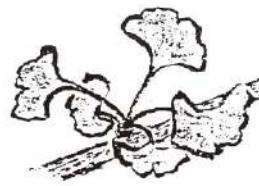


イチヨウ（銀杏）



黄葉の鮮やかさは圧倒的で、木全体を黄一色で染め上げる。

下馬札の奥は銀杏の落葉かな内藤鳴雪

とある日の銀杏もみち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。この粘液が皮膚につけばかぶれことがある。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。

「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。みぞお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。

「足の三里」は、ひざ下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。

「足の三里」は、ひざ下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。

効能

葉は初夏、種子（銀杏）は秋に採集する。せき止め、去痰、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、年齢と同じ数だけべでいて食べるとよい。

しもやけ 葉の煎汁で温帶法

葉は初夏、種子（銀杏）は秋に採集する。せき止め、去痰、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、年齢と同じ数だけべでいて食べるとよい。

しもやけ 葉の煎汁で温帶法

葉は初夏、種子（銀杏）は秋に採集する。せき止め、去痰、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、年齢と同じ数だけべでいて食べるとよい。

しもやけ 葉の煎汁で温帶法

葉は初夏、種子（銀杏）は秋に採集する。せき止め、去痰、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、年齢と同じ数だけべでいて食べるとよい。

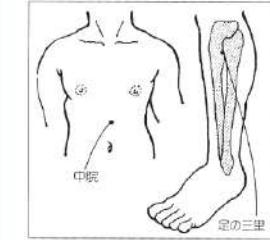
油漬けの作り方

晩秋にとった新鮮なギンナン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。



おばあちゃんの知恵

まだ娘の頃、涼しいところで

女性にとって重要な臓器があ

り、これを冷やしてしまって

足を冷やしからいけないよ

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、

血液は足にも流れおります。

かくして、この足で冷たい足で冷された血液が腹部に

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、

の代表はイチヨウと言われ、秋の

夏バテ

民間療法



疲労回復、体力増強に

胃腸障害を伴う疲れに

中脘・足の三里

「ニンニク」

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ン（抜群の新陳代謝促進力をもつ）とアリシン（強力な殺菌作用をもつ）によるものだといわれています。

あるいはニンニク。漢方では「大蒜」といって、利尿、祛痰（痰を取り除くこと）、健胃、驅虫剤に用います。

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ン（抜群の新陳代謝促進力をもつ）とアリシン（強力な殺菌作用をもつ）によ

るものだといわれています。

「ニンニク」は、元気の無いのは陽炎証である。足の三里には、舌炎、口角炎、口唇炎、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

物。ビタミンB₂が欠乏し

て、舌炎、口角炎、口唇炎、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

接触れないよう心がけましょう。

★子どもも、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。

★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

接触しないように心がけましょう。

★子どもも、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。

かぜの漢方薬

漢方薬は、自覚症状と全

身の所見に基づいて選択され

ます。つまり、同じ病名で

も患者によって用いる漢方

薬が違うことがあります。

小青竜湯・鼻水、くしゃみ、鼻づまり、咳などに使

I型アレルギーに対する

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。

骨格が細い患者は虚証であ

り、多くは陰証です。

食欲の有無は要事で、食

欲旺盛で、食べ過ぎても問

題の無いのは陽炎証であ

る、食欲がない、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

を起こすのは陰虛とされ

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、中小

学校1年生で二分の一、

学校2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、体质

の中程度の者に使用。

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。

顆粒状のまま服用するこ

と、オブリークトに包んで服

用すること、服用後に冷た

い飲食物を摂り胃を冷やす

こと、安靜にしていないばか

り、深夜まで夜更かし

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。

麻黄湯：高熱で悪寒が強

く、体の節々が痛むなど、全

くフルエンザにみられる全

漢方と調剤

健康に感謝

ヤマト薬局

江北店

☎86-2973

杵島郡江北町 ジャスコ前

処方せんはどこの方せんでも受付ます。