慢性便秘の民間療法

ハブ茶（決明子）

ハブ茶は名前の通り昔からお茶として多くの人々から愛飲されてきました。

マメ科の植物エビスグサの種子で、中国では決明子と言って、この種子を服用すると、目が明らかになるから決明と言うのだと「本草綱目」という古い本に書いてあります。

弘法大師が茶の代わりに飲まれたということから弘法茶とも言われている。又豆茶、ネム茶、浜茶などとも言われている。これは秋に豆のついたまま刈りとり全草が薬草になる。日陰干しにして、炒ってお茶がわりに一日20gを煎服する。健胃、整腸、むくみなどによく、利尿作用があり二日酔いにも効く。多量に飲むと腹痛、下痢を起こすことがあるから注意が必要である。

又、エビスグサと同類に、葉先の細いハブソウ（望江南子）があり、昔はハブソウといえばこれを用いていたが、エビスグサとは別種である。熱帯アジア原産で、我が国には江戸時代に渡来し、日本各地に栽培されている一年草である。夏から秋にかけて黄色の蝶形の花を数個つける。エビスグサよりもかおりがよく、薬効はほとんど同様である。ハブ草という名はマムシ草ともいい、マムシにかまれた時に、その草の汁をつければよいということに由来している。ふつうは種子を使用し、緩下、健胃整腸、強壮、解毒に用い、一日20gほどをせんじて飲むとよい。

ハブ茶の薬用部位は種子で、採取時期は10～11月頃で天日乾燥して用いる。成分はアントラキノン系物質のクリソアノール、オブツシフォリンなどである。

薬効

慢性胃腸病で便秘

一日量20gを700mlの水で約30分ぐらい半分以下になる様に濃く煎じてお茶がわりに飲む。濃く煮つめることが大事で、濃く煎じたものが飲みにくいならば、それを薄めて飲むとよい。又、ハブ茶で下痢気味になる場合はゲンノショウコを6～20g加えるとよい。ゲンノショウコの混ぜぐあいは、便のかげんによって多くしたり少なくしたりして調節するとよい。ゲンノショウコはあまり長くせんじないほうがよいから、ハブ茶を先によく煎じて、あとからゲンノショウコを入れ、さらに水を加えて10～15分煎じ直すことが肝心です。又、便秘のはげしい時は大黄1～2gを加えるとよい。ハブ茶20gは約一握りぐらいです。ハブ茶を使うときは、炒ってもよいが、炒ってから二ヵ月以上たつと効力が薄くなります。

穏やかな緩下作用

アロエ

便秘のほか、皮膚病や胃腸病に幅広い効き目があるため、別名医者いらずとも呼ばれるアロエ。

アロエが便秘に効くのは、緩下作用のあるアンスラキノンの諸成分（アロエエモジンなど）がアロエに豊富なためです。

〔用法〕

1日量としてアロエを40g用意し、細かく刻んで、水2合（360cc）で約30分煎じます。冷めたら布でこし、3～4回に分けて服用します。

〔注意すること〕

★妊娠・生理中の人は、用いないでください。

★胃弱の人は、量を少なめに。

紀元前3000年ごろから、南アフリカや地中海沿岸で重宝にされてきた。

養正会薬局（鍵山）

手技療法

便秘による頭痛にも

「解谿（かいけい）」

「解谿」は、胃経上のツボで、足首の前面中央、つま先を伸ばすと、少しくぼむところにあります。

「解谿」は、五兪穴の経穴といって、とくにからだの異常があらわれやすく、治療に欠かせないツボのひとつです。

便秘に欠かせない食事療法

知っていますか？ おばあちゃんの知恵

初夏の頃、梅干をつくる時に、なくてはならないのがシソです。京都でおいしい柴漬けが名物となっているのも、古くからよいシソが栽培されていたためだそうです。またいつの頃の時代からか、シソの葉や果穂を刺身、寿司、焼肴などに添える風習がありますが、見た目に美しいばかりでなく、魚やカニの毒を中和する働きがあるためなのです。用い方は、魚やカニ、エビを食べたあと、ジンマ疹が出たら、すぐに生のシソを刻んでたくさん食べます。刻んだ葉を絞った汁を飲んでもよいし、乾燥させた葉があれば5gをカップ1杯のお湯で、さっと煮立てた汁を飲んでもよいです。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ

慢性副鼻腔炎

鼻の穴から吸い込まれた空気は、「鼻腔」という大きな空洞の中を通過することで、適度な温度と湿度を得て、喉に優しい状態に変えられ気道へと運ばれます。「副鼻腔」というのは、鼻腔の周囲にある左右それぞれ四対（八つ）の空洞の総称で、それぞれの副鼻腔と鼻腔は、直径2～3ミリの細い通気口でつながっていて、絶えず少しずつ換気されています。副鼻腔の内部の壁は粘膜で覆われ、鼻腔にある鼻粘膜と同じように線毛という細かい毛が生えています。この線毛は、空気中の埃や、細菌、ウイルスなどを捕まえて、痰として排出したり、最終的に食道から胃へと流したりする役目をしています。

ところが、細菌やウイルスに感染するなどして粘膜に炎症が起こると、こうした機能が正常に働かなくなります。鼻腔粘膜が炎症を起こすと副鼻腔まで炎症が広がり、細かい自然口が詰まって、副鼻腔の換気ができなくなります。また、線毛の機能も衰え副鼻腔内の細菌を外に出せなくなり膿がたまった状態になります。この状態が、「急性副鼻腔炎」です。急性副鼻腔炎の症状は、①鼻が詰まるので、口で息をするようになる。②鼻水が黄色っぽくなったり、粘っこくなる。③頭を下げると鼻の奥や前頭に痛みを感じる。などです。

急性副鼻腔炎を治療しないで放置しておくと、「慢性副鼻腔炎」に移行します。副鼻腔は、外気から遮断された状態になり、細菌や白血球の死骸などの老廃物がたまり、同時に膿が一段とたまって細菌が増殖します。粘膜はさらなる炎症を起こし、ますます腫れ、機能しなくなり悪循環を繰り返し慢性化していきます。

①鼻が詰まる。②いびきをかくようになる。③においが判らなくなる。④額の周辺が痛み、時には歯もいたくなる。⑤鼻茸ができる。などの症状が出ます。この時顔のレントゲンを撮ると空洞の部分が白く濁って写ります。

慢性副鼻腔炎の治療は、まず鼻洗浄からです。鼻腔内にたまった膿や鼻汁などを吸引し、たまった膿を吸い出し、粘膜の炎症を抑えるために薬剤を噴霧します。週に二～三回のペースで治療していきます。同時に「マクロライド系抗生物質」を服用します。この薬は鼻汁が出るのを抑え、線毛運動を改善し、炎症を引き起こす刺激物質の分泌を抑える効果があります。そのほかに、抗アレルギー薬、抗炎症薬、粘液溶解薬を併用することもあります。この治療を3ヶ月ほど続けても改善しない場合には、手術が適用されます。（普通適応年齢は、15歳以上です。）

かつて副鼻腔炎の手術といえば、上唇の裏を切開し副鼻腔内の炎症を起こしている粘膜を全て取り去るという「怖ろしい」手術と嫌われてきました。そうした手術は今はあまり行われなくなり代わって、内視鏡を鼻の穴から入れてテレビモニターに映し出しながら、副鼻腔を仕切る壁（骨）を削って炎症を起こしている粘膜の表面だけを取り除くという「単洞化手術」が中心です。

急性のうちに治療を開始すれば、治療期間も短く簡単な治療で治ります。子供さんは本当に症状が悪くならないと訴えません。子供さんが息苦しそうにしていたり、いびきをかいている、鼻が詰まった話し方をする、といった症状が見られる時には、一度耳鼻科を受診してみて下さい。

養正会薬局　薬剤部