カキ（柿）

中風の妙薬といわれているカキは、実も赤い、葉も赤い、すなわち赤木であるから、いつのまにか「カキ」と呼ばれるようになった。

頬べたに当てなどすな り赤い柿（小林一茶）

「柿の木百本持てば百石取りと同じ」などといわれ主食と同じように「命のくだもの」と大切にされてきた。

日あたりや熟柿の如き心地あり（夏目漱石）

南河内では、嫁に行く時に、柿の苗を持ってゆき嫁いだ家に植える習慣があった。やがて産みつくし、働きつくし、かつての花嫁も年をとって死ぬる時に、共に老いたる柿の木を伐って薪として、その薪で火葬に付されて終るのが女の一生と約されていた。秋の柿の育ちと、実の赤さは女の眼には、女の短い一生にものを思わせるものがあった。

柿食ふや遠くかなしき母の顔（石田波郷）

昔、街道沿いの家々では、庭の柿の木に梯子をかけてわざわざ高い所の柿を自家用としてとり、手を伸ばせばとれる柿の実は、その下を行く旅人のために残し、頂上の実はカラスに食べさせたという。

柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺（正岡子規）

柿は奈良時代以降に中国から伝来し、青森から鹿児島まで広く自生し、又栽培されている。野性種には甘柿はなく、栽培種には甘柿と渋柿とがあり、朝鮮・中国では大部分が渋柿である。甘柿は日本で渋柿から淘汰されたものである。甘柿も未熟の時は渋柿同様、多量のタンニンを含んでいて渋味が強いが熟すと酸化酵素を生じ、これによってタンニンが酸化されて渋味が減り、元来ふくんでいた甘味があらわれてくる。甘柿の果肉中に褐斑（ゴマ）が見えるのはタンニンの酸化物である。渋柿は熟しても酸化酵素の作用がおそいために渋味が残る。アルコールか又は温湯（30℃～40℃で12時間浸す）などで柿の実の細胞を殺すとタンニンはペリチンと化合して渋味を失って元来柿に含まれている甘味がその特性をあらわして甘くなる。

柿は梅や梨のように受粉して受精しないと子房が成長せず結実しないということはない、受粉しなくても子房が成長して結実する特性がある。

柿帯（カキヘタ）

秋、霜の降るころ採取し、感想して貯蔵する。中国では霜柿帯と言って霜のかかった柿帯が良品であることをあらわしている。

製剤としては柿帯湯（柿帯5g、丁子1・5g、生姜4g）、丁香柿帯湯などがある。

柿渋

なるべく小さな渋気の強い渋柿を二百十日前後に採取する。腐敗した柿や熟した柿が混入しない様に選別には充分な注意が必要です。この渋柿をよくつぶして一割位の水を加えて桶に移し、毎日一回位かきまわして五～六日後に布袋に入れて圧搾して汁をしぼり出し、カメに移して密閉貯蔵する。これで半年位たてば柿渋ができる。これを一番渋という。残ったカスにさらに二割位の木を加えて二～三日放置しつ前法によってしぼれば二番渋がとれる。

柿渋は高血圧に有効である。

柿の葉・りんごジュース

柿の葉にはビタミンCがひじょうに多く含まれていますので、血圧降下に有効です。柿の葉は五～六月の若葉を使います。

柿の若葉二〇枚／キャベツ一〇〇g／りんご中一個／レモン四分の一個

りんご、レモンは皮をむき、他の材料とあわせてジューサーにかけます。

養正会薬局　（鍵山）

高血圧

民間療法

昆布――血圧を下げる

厚めのもの20～40gをこまかく刻み、水をひたひたになるくらいに入れておく。一晩おいて翌朝、食前に昆布汁を飲みます。昆布もいっしょに食べるとなおよいでしょう。

紅花――コレステロールを除く

リノール酸を含む植物で、すでによく知られている紅花。コレステロールを取り除くだけでなく、昔から多くの薬効で珍重されています。鉢植えにしておくとよいでしょう。

開花期（5～6月）に花をつみ、乾燥させたもの3gを1日量として、煎じて飲みます。

手技療法

足の三里（さんり）――肥満型の人の高血圧に

「足の三里」は、ひざの下端から下3㎝、脛骨（けいこつ）の外側にある、胃経のツボです。

このツボは、胃腸を調整する効果のほかに慢性病全般にも効き目があるため、過食ぎみで胃に熱があることから高血圧になっている人にとくに効果的です。

知っていますか？おばあちゃんの知恵

しゃっくりが出てなかなか止まらないと本当に困りますね。水を一気に飲んだり、おわんに水を入れ、おはしをその上に十文字に渡して、その間から水を飲んだり…。背中をドンと叩いてもらったり…。そのしゃっくりに妙薬があるのです。柿のへたです。日干しにしたのを煎じてのむと、不思議に止まりますよ。使うのは柿のへたを5g位と、その時ヒネヒョウガ4gほどを加えると尚良い様ですよ。昔の人は何でも無駄にしないで、いろいろ工夫していたのですね。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ

冬のかぜ「嘔吐・下痢症」

冬期に流行する乳幼児の嘔吐下痢症の多くは、ロタウイルスによるものです。

毎年12月から2月に多くインフルエンザと並ぶ冬のかぜの代表です。

どんな病気

生後半年から2才くらいまでの乳幼児に多く、乳幼児の冬の急性下痢症の8割以上を占めています。ロタウイルスは唾液や排泄物から経口感染します。感染してから発症までの期間は2～3日です。

症状

微熱が出て、数回激しく嘔吐し、やがてかなり激しく下痢をします。白っぽい米のとぎ汁のような水様便が、1日に何回も出る子が多い様です。脱水症が強く点滴が必要になることがあります。合併症がない限り、普通嘔吐は1～2日、下痢は1週間くらいで治まり、便がだんだん黄色くなってきて治ります。

治療

脱水症状が起こりやすいのでこまめに少しずつ水分を与えるようにしましょう。全く水分をとらない、ぐったりしている、機嫌が悪いなどの時には、病院を受診しましょう。点滴をすると吐き気もけろっと治まることもあります。

病院で頂いた吐き気止めや下痢止めは、症状が治ったら使用を中止して下さい。

〈嘔吐に対する心得〉

①吐いたら飲むな…吐き気が強い時は、胃も何も受け付けません。水分も吐くようならしばらく待つしかありません。1～2時間は様子をみて、胃に回復する時間を与える事も必要です。

②吐き気が少し落ちついたら…水分を少しずつ与えましょう。水分はお茶やイオン飲料（アクアライト）などがいいでしょう。一回量は乳幼児で30ml、学童で50mlぐらい。10～15分間隔で与えて吐き気がなければだんだん増やしていきます。

③食べ物は…水分が十分飲めて、自分から食べ物を欲しがるぐらいに回復してからにします。与える物は胃腸に負担をかけないものを選び、最初は少量ずつから始めます。途中でまた吐き気が出るようなら無理してはいけません。水分さえ補給出来ればあせることはありません。

〈下痢に対する心得〉

①水分補給…下痢がひどい時は、下痢で失われる水分を補給することが必要です。ただ嘔吐を伴っている時は水分の与え方が難しくなります。経口の補給が無理な時は、点滴が必要となることもあります。大切なのは栄養よりまずは水分という事です。

②避けたいもの…甘いもの、乳性品、油ものです。

糖分は便をやわらかくするので下痢の時にはよくありません。従って甘いジュースや甘いお菓子は禁止です。果物や100％果汁飲料はかまいませんが糖類を添加した甘味の強いものはお勧め出来ません。又牛乳やヨーグルトなどの乳製品も避けた方がいいでしょう。バターや生クリームを使ったデザートもいけません。母乳やミルクはどうしても欠かせないものです。1回量を減らして回数を増やす等工夫してあげて下さい。揚げ物や炒め物など油を使った料理は胃や腸に負担をかけます。卵料理ならゆで卵や茶わん蒸しならいいですが、卵焼きなど油を使ったものはやめましょう。脂肪の多い魚や肉は避けて、動物性蛋白質なら白身魚や鶏ミンチぐらいにして下さい。

③消化の良い胃腸にやさしい飲み物、食べ物

麦茶、ウーロン茶、番茶を室温に冷ましたものや野菜スープ、薄めのみそ汁がいいでしょう。食事は和食が基本。おかゆ、うどん、白身魚や野菜の煮物、湯豆腐などを試してみては。デザートならリンゴのすりおろしがお勧めです。

養正会薬局　薬剤部