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「本草網目」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。普通は種子を使用し、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。

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、足首の全面中央、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。

おだやかな緩下作用

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（360c.c.）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、量は少なめに。

〈アロエ〉

紀元前2000年ごろから、南アフリカや地中海沿岸で薬用にされてきた。

養正会薬局　（鍵山）

便秘に欠かせない食事療法

〈けいれん性便秘によい食品〉

〈弛緩性便秘によい食品〉

知っていますか？ おばあちゃんの知恵

初夏の頃、梅干しをつくる時に、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、焼魚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はなく、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をカップ一杯のお湯で、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

かぜの予防

寒くなってくるとかぜがはやってきます。どうして寒い冬にはかぜがはやるのでしょうか。

かぜのほとんどはウイルスによって起こります。かぜを起こすウイルスは200種類以上もあり、それぞれ違った特徴を持ちます。有名なところでは、インフルエンザウイルス。A香港型、Aソ連型、B型などがありますが、毎年のように形を変えるので、去年かかったから今年はかからないとは言えないのです。他にものどかぜを起こすウイルス、嘔吐・下痢を起こすウイルスなどがあります。

ウイルスは高温、多湿に弱いので、空気の乾燥した温度の低い冬には強いのです。更に人間も体もこの時期は乾燥していて防御反応が落ちていると言えます。体は、外から入ってくるほこりやウイルス、細菌などを、まず鼻の入口で防いでいます。侵入してきたウイルスや細菌は、次に鼻の奥の温かい湿ったところで活動を弱められ、くしゃみや鼻水として外に出されます。更に奥に侵入してきたら、粘膜に生えている繊毛が粘膜にくっつけて痰や咳として外に出そうとします。又、体温を上げることでウイルスや細菌に対抗しようとします。これが私達の体の防衛反応です。ですから、鼻でなく口で息をすると、ウイルスや細菌が直接喉に入り込むわけで、かぜにかかりやすくなると言えます。人間は鼻で息をする動物です。本来口で息をするようにできていないので、特に赤ちゃんは、鼻がつまると、「おっぱいやミルクが飲めない。鼻が苦しい」と、機嫌が悪くなるのです。

かぜに強くなるには、どうしたらよいか？

①まずウイルスを体に入れないこと。つまり、風邪ひきの多い人混みを避ける。外から帰ったら手洗い、うがいをする。赤ちゃんに接する人は特に！

②ウイルスの活動を弱めるために部屋の湿度を保ち、暖かくする。（ただし、カビの発生には十分注意して下さい。）

③自分の体が乾燥していると粘膜が傷つきやくなり、痰がからんで出しにくくなるので水分をしっかり取る。特に温かい方が痰が柔らかくなっておすすめ。

④かぜにかかったら、自分の体の防衛機構を防げないように、十分に栄養と休息を取る。

そして、一番は、日頃から、バランスの良い食事をとって免疫機能を高めておくということです。

養正会薬局　薬剤部