杏（アンズ）

梅は咲いたか、桜はまだかいなと言われるように、梅の花が終わると、桜の開花が待たれる。その間を埋めるように咲く花がアンズ（杏・杏子）である。花の感じも桜の花びらに似た色をしていて梅の形をしている。3～4月に葉に先だって白色、または淡紅色、紅色の花を咲かせる。花は五弁花でウメに似ているがやや大きい。八重咲のものもあるが、ハナアンズと呼ばれて実を結ばず、観賞用として栽培されるものが多い。長野県更埴市には15万本植えられ、「アンズの里」として知られている。見頃は4月13日前後の4～5日間。

一村は杏の花に眠るなり　星野立子

植物学上はホンアンズ、マンシュウアンズ、モウコアンズの三つに分かれるが一般にアンズと呼ばれるのはホンアンズの栽培品種である。日本では長野、山梨、山形など寒い地方で盛んに栽培され、ジャム、干しアンズ、カン詰めなどに利用されている。

アンズはバラ科に属する落葉低高木で、ネパールやブータンにも多く分布しているので、このあたりが原産地だろうと考えられるが中国原産ともいわれている。別名はからもも（唐桃）といい、唐の国の桃、唐から渡来した桃という意味で、万葉集などにもこの名で登場する。薬用の目的のために渡来したもので、橙黄色に熟した果実を土の中に埋めて、果肉を腐らせてから、かたい内果皮の殻をたたき割って種子をとり、杏仁（キョウニン）と名づけて漢方薬に用いてきた。杏仁をかむと、初めは油様の苦みがあるが、わずかながら芳香を感じる。これは青酸配糖体のアミグダリンが、口内の温度や水分などで分解されて、ベンズアルデヒドの芳香性物質ができるからである。すがすがしい清涼感のある芳香である。このキョウニンをすりつぶし、搾って脂肪油を取り去り、蒸留してアルコールと水で薄めたものがキョウニン水で、鎮咳去痰薬として利用する。成分としてはアミグダリンと多量の脂肪油であり、梅や桃と同じく、アミグダリンは酵素で分解されて青酸を生じる。これが鎮咳作用がある。民間薬として咳止めに使うこともあるが、多くの漢方薬に配合して利用されている。

鎮咳去痰剤　として、単なる鎮咳剤と言うよりも、嘆息の咳止め、即ち端を治す。漢方的に考えて実証の人には麻黄を併せると鎮咳の力を強める。即ち代表処方が麻黄湯、麻杏甘石湯などであり、虚証の人には茯苓と併せる。即ち苓甘姜味辛夏仁湯、茯苓杏仁甘草湯である。

利尿作用　としては胸間の停水を去り、これにより身体の浮腫を去る力がある。

軽い緩下作用　として麻子仁丸、潤腸湯に配合されている。脂肪油（35％）の作用によるものであるが、桃仁の力に比すれば弱い。大腸の気秘を治すと言われるが、副交感神経興奮薬的な下剤の働きをするようである。

鎮痛作用　としては、知覚神経末端を麻痺させる性質があると言われる。麻杏薏甘湯の神経痛の鎮痛や、麻杏甘石湯の痔痛の効果には杏仁の作用がある。

その他杏仁は五虎湯や神秘湯にも配合されている。薬徴には杏仁の作用として、主として胸にたまった水分、痰などを治す。したがって、呼吸困難、咳嗽を治す。また、息切れ、みぞおちのあたりが膨満しつかえて痛むもの、胸痛、むくみなども治すとある。

疲労回復、スタミナづけ　にはアンズ酒がよい。熟す一歩手前のアンズの実をそのまま1kgにグラニュー糖100gをホワイトリカー1.8ℓに漬け、6ヶ月～1年後にしてアンズ酒として、一回30mℓずつ、一日2回を限度に飲むとよい。

養正会薬局　（鍵山）

のどが痛い

手技療法

声の出もよくなる「合谷（ごうこく）」

「合谷」は、人差し指から骨と親指からの骨が合流する手前のくぼみにあるツボです。ツボの位置が正確だと、強く押すと痛みが腕のほうへ走るはずです。

「合谷」は、大腸経のツボの中でもとくに重要な十二原穴のひとつで、頭や顔面、目、耳、鼻、のどに関係しているツボです。

咳にも効く「天突（てんとつ）」

「天突」は、ちょうどのどの真下、鎖骨と鎖骨の間にあり、任脈に属します。咳やのどの痛みに。

民間療法

かぜにはビタミンCの多い キンカン

日ごろからビタミンCを摂取していると、抵抗力がついてかぜやインフルエンザにかかりにくくなります。キンカンには、このビタミンCが多く含まれています。

〔用法〕

キンカンの実の汁を絞ったもの杯1杯分を、湯のみ茶わんに入れ、ヒネショウガのおろしたものを少し加え、熱湯を注いで随時飲用してください。

知っていますか？ おばあちゃんの知恵

人間は人生の1／3を睡眠で過ごしております。体にとってそれだけ大切なことなんでしょう。それ故に眠れないのはつろうございます。不眠にはネギかタマネギを使ったらいかがかしら。

使い方は、ネギを細かく刻んでドンブリにたくさん入れ、生ミソを加え、それに熱湯を注いでよくかき混ぜ、熱いうちに飲むときまがあり又、タマネギをみじん切りして、お皿に平らにのせ、これを枕元においてにおいをかぎながら眠れば、ぐっすり眠れるともいわれておりますよ。

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週間くらいで始まり、便がだんだん黄色くなってきて治ります。

治療

脱水症状は起こりやすいのでこまめに少しづ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、胃は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…水分は十分飲めて、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、最初は少量づつから始めます。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。経口の補給が難しい時は、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ことです。

②避けたいもの・・・甘いもの、乳製品、油ものです。

糖分は便をやわらかくするので下痢の時はよくありません。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。バターやピ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をしてあげて下さい。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、番茶など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