菜の花

サクラは咲き、モモは咲き、アンズの花も咲き、春うららかにかすみたなびくという田園風景の展開されるころ。

菜の花や月は東に日は西に　蕪村

だれでも知っている蕪村の句、いかにも画家の句らしい雄大な構図は万葉集を思わせる。蕪村は徳川吉宗が八代将軍になった享保元年に生まれている。吉宗は新田開発を奨励し、耕地面積は飛躍的に拡大した。また幕府は農家の副業を奨励し、菜の葉が散った後の種からしぼる油は灯火用として貴重な商品作物にのしあがった。稲の裏作に大量に栽培された。葉は間引いて食用になり、根は飢饉（ききん）のときの助けになった。春先の日本は黄一色で埋まっていたという。

菜の花や昼一しきり海の音　蕪村

菜の花に旅の終りの眼を洗ふ　勝又星津女

昔の書物には、菜の花畑の形容として「菜花金を布（し）く」、「黄なる絹をしけるがごとし」などの表現があります。菜の花の咲く春分のころは太陽はほぼ真西に沈み、太陽と真向かいの満月はほぼ真東から上ります。そこで蕪村の句の「菜の花や月は東に日は西に」となるわけです。今年の三月二十七日の東京の日の入りは午後五時五十八分、日の出は午前五時五十四分で、この句の通りになったわけです。三月二十九日は太陽が東に上った後も「有明の月」が西の空に残っていて「菜の花や、お日様東、月は西」と逆になります。

菜の花に近づく雨の匂　ひかな

四月二十日は、二十四節気の穀雨に当たる。この時期に降る雨は、田畑を潤し、穀雨の生長を助ける大切な雨となることから、この節気名がつけられた。この時期の雨は、ちょうどなたねの花の咲くころに降り、長雨がつづくので、「なたねづゆ」と呼ばれる。なたねづゆは、早い年には三月後半から起こり、年によっては、何回も繰り返すこともある。梅雨時の雨のように、激しい雨はほとんど降らない。植物がたくさん水分を必要とする時期だけに、恵みの長雨ともいえる。春の野山は、この恵みの雨を吸って、日ごとに新緑を濃くして、なたねづゆの終わるころには関東以西は一面緑におおわれた新緑の季節を迎える。南北に長い日本列島だから、北国にはなたねづゆはない。

種子から油をとるのでアブラナ（油菜）といい、ナタネ（菜種）、菜の花という。中国から渡来し、古くから、日本各地で栽培されてきた。高さは1～1・5ｍほどで、茎の先端は密集させて花をつける。開花は下から順に咲く。雄しべは六本のうち四本が、他の二本より長く、四強雄しべと呼ばれる。これはアブラナ科に共通の特徴である。キャベツ、カラシナなどもアブラナ属の草本でいずれも黄色の四弁花をつけるのが特徴である。暖かい地方では、早春二月頃から、一般には四月頃、畑一面を黄色に染めて咲き競う。

食用としても、菜の花（葉、茎も含む）の浸し物、あえ物は春の食卓に一度はのせたい味である。塩に漬けて、茎の花漬けともする。その他、若い葉は煮付けの汁の実としても食される。種子は、40％位の油を含み、これをしぼり取ったのが、菜種油・種油と呼ばれる黄褐色の油で、食用油、潤滑油として利用される。昔は平安時代のころから、石油ランプ出現まで、長く灯火油として用いられてきた。油は、栄養価が高く、食用としてのほか、軟膏の原料として薬用に使われている。しぼりかすは、肥料に使われている。また、切り花としても好まれる。切り花で売られているのは、主として「葉菜」と呼ばれるチリメンハクサイの系統のものである。利休忌の花としても有名で命日には必ずいけ供えられている。

養正会薬局　（鍵山）

花粉症に　～目のかゆみ・鼻づまり

民間療法

疲れ目、やに目に効く

カワラケツメイ

カワラケツメイは、弘法大師がお茶がわりに愛飲したという伝説から弘法茶とも呼ばれて、疲れ目、やに目、むくみ、腎臓病、胃腸病、黄疸（おうだん）などに用いられてきました。薬効となる成分に、タンニンやミネラルなどがあります。

【用法】

夏から秋、豆を実らせているときに枝ごと採取し、2～3㎝に切って、陰干しします。これを濃いめに煎じて、洗眼するか、ガーゼに液をしませて、目にはっておきます。

〈カワラケツメイ〉

カワラケツメイは、よく太陽の当たる川原や野原、道ばたなどに自生している。高さ30㎝くらいの雑草です。

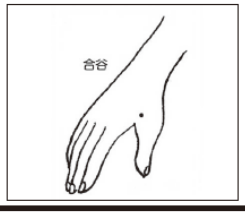
手技療法

電車の中でも指圧

「合谷（ごうこく）」

「合谷」の位置は人差し指と親指との間の溝の先が骨にあたる手前のところ。頭から顔にかけての部分に関係しているツボで、鼻炎のほかに顔のおでき、頭痛に効果があります。かんたんに指圧できるところですから、電車に乗っているときや、仕事の合間にマッサージしてみましょう。

ちなみにこのツボを押さえたときに痛む人は、便秘ぎみのはずです。一度試してみてください。



知っていますか？ おばあちゃんの知恵

年をとりますと、得して昼間眠くなり、昼寝をしてしまいます。むやみに昼寝をすると熟睡が得られないばかりか、夜眠りにくい状態にもなります。上手な昼寝の方法は、昼食後の午後一時から二時頃までにすませ、時間は十五分から三十分ぐらいがいいそうです。

この昼寝の方法は中高年の方だけではなく、働きざかりの三、四十歳代の方にもお勧めできます。昼寝をして頭の疲れを取り、スッキリさせて、もう一仕事してから、夜のまとまった睡眠で充分に体の疲れをとるのです。これが一番よい昼寝の方法だそうです。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ

花粉症

私たちの体には、自分と自分以外のものを識別する能力が生まれつき備わっています。自分のものではない物質（例えばウイルスや細菌）が体内に入ってくると、それに反応する物質（外敵である病原体を迎え撃つ防衛軍）が作られ、二度目に同じ病原体が来た時には、その物質が病原体から体を守るように反応するような仕組みができているのです。このような生体の反応を「免疫」と言い、体内にできる抵抗物質を「抗体」、外から進入病原体を「抗原」と呼びます。

予防接種は、病気を予防するためにこの免疫反応を利用する方法です。

しかし、抗原に対する抗体のこのような反応は、場合によっては都合の悪い結果をもたらすこともあります。この反応が過剰になった状態を「アレルギー」といいます。「花粉症」とはこの行き過ぎた反応がもともと病原体ではない「花粉」によって起こったアレルギー状態のことです。

その症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、結膜の充血、涙、目やに、喉のイガイガ、咳、痰、ひどくなると呼吸困難、頭痛、イライラ、集中力の低下、無気力など、人によってさまざまで、中には、微熱が続いて体がだるい原因が「花粉症」だったという例もあります。

花粉症の特徴は、これらが毎年決まった季節に起こることです。日本では、まず2月からスギ花粉が飛び始めます。その後、ヒノキ、続いてイネ科の植物、ブタクサが夏に、ヨモギに反応する人は10月までと年間を通してアレルゲンとなりやすい花粉が飛び交っています。

花粉症を予防するには花粉に触れないことが一番なので、シーズン中はなるべく外出を控えます。外から帰ったら髪や衣服をよく払い花粉を家に入れないようにしましょう。うがい、手洗いをし、目も洗います。外出時にはマスクやめがねを使用しましょう。洗濯物は取り込み時によくはたくようにします。できれば室内に干すのがいいですが…。

今日では、花粉飛散開始予測が可能となり、飛び始める2週間前以上前から抗アレルギー薬を用いる初期療法が推奨されています。というのは、多くの患者さんが飛び始める前から既に症状が出始めているからです。花粉症で毎年お悩みの方は、今から対策を初めましょう。

1、規則正しい生活を送り、抵抗力をつけましょう。

2、鼻粘膜を傷害するので、かぜや、インフルエンザにはかからないようにしましょう。

3、日頃から室内の湿度を保ち、鼻粘膜を保護しましょう。

4、早期から花粉の飛散が終了するまで、抗アレルギー薬を服用すれば重症化が防げます。

これで今年はきっと軽く済みますよ。

養正会薬局　薬剤部