ドクダミ

ドクダミは、たいてい日の当たらないやや隠湿な場所に自生する。

毒下しの妙薬といわれるドクダミ、名前の由来は毒痛み（毒にも痛みにも効く）からとられたであろうと言われている。又、十種の薬に値する。十種の病気に効くということで「十薬」。重ねて薬となるということから「重薬」とも呼ばれる。佐賀の方言としては、この薬がクワド（ガマガエル）が好む湿りけのある所に生えていることから「ワクドグサ」。又、トベラグサ、ヘクソカズラ等とも呼ばれている。

昔から民間薬として広く使用されており、現在でもゲンノショウコ、ハブ茶と共に最もよく使われております。

日本のいたるところの生け垣の下や、裏庭などの日陰に生え、多年草でさかんに繁殖する。全草に特異の悪臭がある。この悪臭の成分はカプリンアルデヒド、ラウリンアルデヒド、デカノイルアセトアルデヒドによるものと言われており。白色の地下茎が横に走り、葉は卵状心臓形で、先端は急にとがり、紫紅色を帯びて、サツマイモの葉のような形をしている。梅雨のころ白色四庁の十字状の花を開き、ガクと花弁とがない細かい花の集まりである。「どくだみや真昼の闇の白十字」「どくだみの花の白さに夜風あり」等と吟じまれて親しまれている。

採取時期は花期（梅雨の頃、この花の開花が梅雨入りの目安になる）で、この時に地上部全草を取り、日光に二日ほどあて、あと日陰干しして乾燥して適当な大きさに切り、紙袋に入れて貯蔵しておく。

薬効

一成分のデカノイルアセトアルデヒドは、カビの発育をおさえ、白癬菌の水虫、たむし、いんきんたむしなどに抗菌性を示す。又、化膿菌に対して殺菌作用もある。

昔から腫物を吸い出すのと、毒下しに用いられており、そのほかに痔疾患、鼻の病気、打撲、切り傷、毒虫にさされた時、カイセン、かさ、尿道炎、又、毛細血管強化作用もあるので、高血圧、動脈硬化、心臓病等にも用いられる。

使用法

はれもの

生の葉を火にあぶってやわらかくして、はれものの大きさに丸めて、患部にのせ、バンソウコウで止めておくと、早く膿を吸い出し、痛みも少なくてすむ。又は火であぶってからもんで汁を出し、それを患部に塗ってもよい。

痔ロウで痛みかゆみのある場合

生の葉に塩少々入れて、すりつぶし、脱脂綿にのばして肛門にはる。干したもの20gを、水600mlで40～50分火にかけて、その半量になるまで煎じて、一日三回に分けて飲む。

蓄膿症

一日20gを水500mlで、半量まで煎じて、空腹時に一日三回に分けて飲む。少なくとも二ヶ月以上運用しなければ効果があらわれない。生の葉4～5枚を塩でよくもみ、汁の出るくらいにして、まるめて鼻の穴の片一方に挿入し、30分位で鼻をかむと、ウミのような鼻汁が出てくる。これを一日3～4回行うと非常に効果がある。又は、夜床につくときに、鼻の穴片一方につめ、そのまま寝て、約5時間程度過したらとり、鼻をかむと、悪臭のある膿液が出る。その後、もう一方の鼻の穴に同じようにして寝て、翌朝起床のときに同じように鼻をかんで膿液を出す。一日だけでも、翌日は更生したようにさわやかな気分になり、3～4日後には、吐く息にも不快な悪臭がなく、膿液も少なくなってくる。2～3週間続ければ、膿汁はすっかりとれてしまいます。

高血圧、動脈硬化

干したもの20gを煎じ、毎日お茶がわりに飲む。狭心症、動脈硬化を予防し、脳出血の予防にもなる。

腰痛、冷え症、痔

煎汁を浴剤として利用する。よく温まり効がある。

水虫

生葉を塩でもんで、やわらかくして患部にあてる。

便秘

15gを煎服する。2～3日続けても排便のない時は、増量してセンナ葉15枚位加えるとよい。

又、ドクダミ15g、大黄2gを合わせたものを煎服するとよい。

にきび

ドクダミ30gとハトムギ皮付きの粉末20gを一日量として煎じて服用する。又、ユキノシタの生葉とドクダミの生葉をすり合わせたものを患部にはる。

ジン麻疹

ドクダミ20g、ゲンノショウコ20g、決明子（はぶ茶）20gを合わせたものを一日量して煎服するとよい。

毒下し

ドクダミ12gと忍冬8gを一日量として潜伏する。

いぼ

ドクダミ15gとハトムギ20g合わせたものを煎服する。

髪を美しくするには

ドクダミ15g黒豆25gを煎じてお茶代りに服用する。

夜尿症

ドクダミを濃く煎じて、さかづき一杯ずつ、一日5～6回煎服する。

養正会薬局　（鍵山）

知っていますか？ おばあちゃんの知恵

暑くなって、汗ばむ季節になってきますと、わきがは、他人はもとより自分自身もいやなものでございます。わきがは、腋窩（えきか）部の汗が悪臭を放つもので、多汗症を伴うことが多く、その発汗によって悪臭が、一層増加するそうです。これには、焼ミョウバンをガーゼに包み、打ち粉にして腋窩につけたものです。ミョウバンはなめてみるとわかるように、きゅっと舌が引きしまり、唾液が止まってしまうことから、汗を止める作用が大きいことがわかります。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ

歯の健康

厚生労働省の調査によると佐賀県の三歳児の虫歯は、乳歯二十本のうち三・〇六本で全国平均の約一・八倍、九年連続の〝全国ワースト1〟というのをご存じですか？はっきりした原因は分からないのですが、理由はともあれ、幼児期の虫歯は体の発達や発音に悪影響をおよぼすだけでなく、精神面の成長も妨げるだけにしっかりと管理することが大切です。

「乳歯」は、生後六ヶ月くらいから生え始め、二歳半くらいまでの間に、二十本の歯は生えそろいます。

「乳歯」は生え始めてすぐに「虫歯」になることも多く、どうせ生え替わるのだからとほうっておくと後から生えてくる永久歯にも影響を及ぼします。歯並びが悪くなったり、虫歯菌がたくさんあるところに永久歯が生えてくるのですから永久歯も虫歯になりやすくなります。定期的な検診を受けて歯の状態をチェックしましょう。

虫歯の原因は、ミュータンス菌と呼ばれる虫歯菌です。この虫歯菌が食べ物のかすを栄養にして作り出す酸が歯を溶かすのです。口の中には、他に歯周病菌など、様々な細菌がいます。虫歯菌と歯周病菌は拮抗関係にあると考えられています。そのため、虫歯菌の繁殖が盛んになる時には歯周病菌はあまり繁殖するときは、虫歯菌はあまり繁殖しないのです。ですから、虫歯ができやすい人は歯周病が少なく、歯周病になりやすい人は虫歯になりにくい傾向があります。

「歯周病」というのは、歯を支えている歯肉や歯槽骨などに障害が起こる病気の総称で、歯肉が炎症を起こし、歯と歯肉の間に膿がたまった状態を「歯槽膿漏」と言い、これは、かなり進んだ歯周病で、歯を失う原因の一つです。歯周病は、体が持っている自然治癒力が落ちてくる中年期からが多いのですが、最近は、食生活の変化や不規則な生活により、中学生や高校生にもかなり進んだ歯周病の子供が見られるようになりました。歯周病を予防するには「歯磨きを徹底して行うしかない」というのが常識になっています。しかしそれだけで予防できるかという必ずしも完全とは言えません。歯周病は口の中の病気ですが、その発症や進行には全身の健康状態が大きく関わっています。体の防御機能を高めるため、正しい食生活を心がけ、ストレスを避けて生活のリズムを整えましょう。

最近この歯周病菌が、歯だけでなく様々な全身の病気と関連しているといわれてきています。糖尿病が歯周病の危険を高めることは知られていますが、その逆の可能性も示唆されるようになりました。歯周病を治療すると糖尿病も改善するという報告があるからです。さらに、心臓病や、食道がん、肺炎との関係も研究されています。歯周病と早産の関係を示唆した報告もあります。

「たかが口の中」と思ったら大間違い。小さいうちから正しい歯磨きの習慣を付けさせてあげたいものです。

養正会薬局　薬剤部