

支店紹介・年末年始の休みのお知らせ

和漢・漢方の本草閣 緑店
名古屋市緑区潮見ヶ丘2-320
店長 北川 正廣
(営業時間 AM10:00~PM7:00)
(年中無休)

TEL 052-895-4982 FAX 052-895-4910

※年末年始の休みは、
H13年1月1日~1月3日 となっています。

※本店(鶴舞店)の年末年始のお休みは、
平成12年12月29日(金)より平成13年1月4日(木)までです。

和漢・漢方の本草閣 西春店
西春日井郡西春町大字西之保
字青野東35
店長 早川 浩次
(営業時間 AM10:00~PM7:00)
(定休日 毎週日曜日)

TEL 0568-24-6480 FAX 0568-25-6551

※年末年始の休みは、
H12年12月30日~H13年1月4日 となっています。

《行事予定》

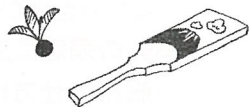
- | 日時 | 担当者 |
|---------------------------------|-----|
| ★漢方講演会 (毎月第4日曜日 PM1:30~PM3:00) | |
| H12. 12. 25 (月) 浮亀 浩 | |
| H13. 1. 22 (月) 林 馨史朗 | |
| (会費 有料 会場 中日文化センター) | |
| ★本草閣講演会 (毎月第3日曜日 PM2:00~PM4:00) | |
| H12. 12. 21 (木) 林 馨史朗 | |
| H13. 1. 18 (木) 渡辺 浩二 | |
| (会費 ¥500 会場 与志桜ビル) | |
| ★何でも花草会 (毎月第1日曜日 PM1:30~PM3:30) | |
| H13. 1. 9 (火) 林 馨史朗 | |
| 2. 6 (火) " | |
| (会費 ¥500 会場 与志桜ビル) | |

以下の会は新しく発足する予定のものです。
希望される方は、事前にご連絡ください。

- ★おきらく心理の会 (担当 近藤)
(毎月第3日曜日 PM1:30~3:30)
心理テストなどを行いながら楽しく話す会
- ★素人・ワインを楽しむ会 (担当 浮亀)
(毎月第2日曜日 PM1:30~3:30)
ワインについてワインを飲みながら勉強する会
- ★インテリアを楽しむ会 (担当 山崎)
(毎月第1日曜日 PM1:30~3:30)
インテリアについて皆さんと話し合う会
- ★薬草をおいしく食する会 (担当 内山)
(毎月第3日曜日 PM1:30~3:30)
薬草を用いた食事と勉強をする会
- ★養生のしかたの会 (担当 渡辺)
(毎月第3日曜日 PM1:30~3:30)
昔の人の養生法を皆さんと一緒に考える会
- ★ツボの会 (担当 水野)
(毎月第2日曜日 PM1:30~3:30)
ツボ(経穴)の名称や場所について勉強しながら皆さんの健康増進について考える会

《参考》

一度のぞいて下さい。林が出ています。
<http://www.kenshoukai.net/nagoya/>



- ★753会 (俳句・川柳素人の会)
(毎月第4日曜日 PM1:30~PM3:30)
- H12. 12. 26 (火) 林 馨史朗
- H13. 1. 23 (火) "
- (会費 ¥500 会場 与志桜ビル)
- ★ささやか文化祭
【お買い上げの際、
お屠蘇を進呈いたします。】
- ★自然のものを楽しく食べよう会
H13. 1. 18 (木) 林 馨史朗

- ★中国茶、ハーブとお菓子を楽しむ会
(毎月第1日曜日 PM1:30~3:30) (担当 岡山)
- 中国茶を飲みながら名古屋で有名な和菓子・洋菓子を食べる会

《編集後記》

二十世紀も今月で最後ということ
でいかにも世紀末という感じになっ
てきました。ということは、かわら
版も今号で今世紀最後ということで、
どこか感慨深い気がします。
漢方にとって二十世紀はいろいろ
紆余曲折のあった時代と言うことが
できますが、新世紀にはより多くの
人に認められ、地位を確立する時代
にしなければならないと思います。
漢方医学は伝統医学としては世界に
類を見ないほど優れたものです。ぜ
ひ衰退させることなく後世に残して
いきたいものです。

[かわら版編集部 水野、近藤]

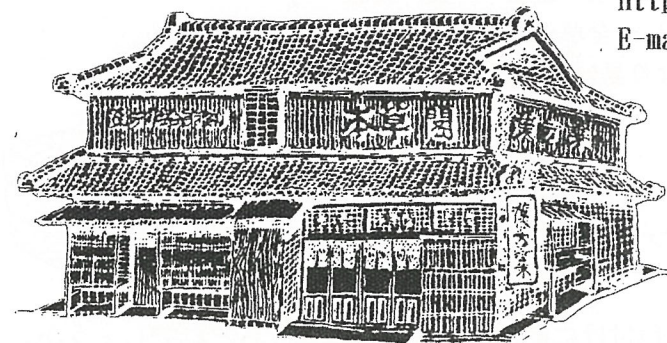
本草閣 かわら版

平成12年12月15日発行
(偶数月の15日発行)
Ⓣ460-0012
名古屋市中区千代田5-21-17
漢方の本草閣内
「本草閣かわら版」編集部
編集責任者 水野 英章
TEL 052-241-3388
FAX 052-251-3294

<http://www.honsoukaku.co.jp/>
E-mail kanpou@honsoukaku.co.jp

第46号

心療相談室
TEL 090-
3156-1883



春の七草と秋の七草の漢方的効用について

春の七草、秋の七草、と古来より言われています。これは、春は山菜摘み・秋は薬草摘みと昔の人は自然を活かし、季節に準じた暮らしをしていたために言われはじめたものと思われます。

そこで、春の七草と秋の七草の漢方的効果について考えてみます。

(春の七草)

今年1年の健康を願う七草粥とは、正月七日に七種の若菜を入れた粥を炊き無病息災を願い新年を喜ぶための行事です。

- ・せり(セリの宿根草)---葉、茎---食欲増進・健胃
 - ・なずな(アブラナ科の二年草・ぺんぺん草)---全草---高血圧・下痢・止血
 - ・ごぎょう(キク科の二年草・母子草)---全草---鎮咳・去痰
 - ・はこべら(ナデシコ科の二年草)---全草---歯槽膿漏・歯ぐきの出血
 - ・ほとけのざ(キク科の二年草)---葉---消化・整腸
 - ・すずな(アブラナ科・カブの事)---根、種子---消化・鎮咳・枯声
 - ・すずしろ(アブラナ科・だいこんの事)---根---消化・鎮咳・枯声
- *春の七草は全体的に胃腸系を整え身体を元気にすると考えられる。

(秋の七草)

秋の七草は、次のように歌にも歌われています。

「秋の野に咲きたる花を指折り かき数ふれば七草の花

萩の花、尾花、葛花、なでしこの花、女郎花また藤袴、あさがおの花」

山上億良

⇒次のページへ

⇒前のページから

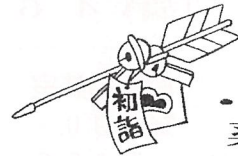
- ・ 萩の花（やまはぎの花）…全草…下痢
- ・ 尾花（すすきの穂）…根茎…風邪の解熱
- ・ 葛花（くずの花）…根…解熱・鎮痙・発汗・血流増加
- ・ なでしこの花（かわらなでしこの花）…全草、種子…利尿・通経
- ・ 女郎花（おみなえしの花）…全草、根…解熱・消炎・解毒・排膿
- ・ 藤袴（ふじばかまの花）…全草…糖尿病
- ・ あさがおの花（朝顔の花）…種子…下剤（峻下剤）

（別説）

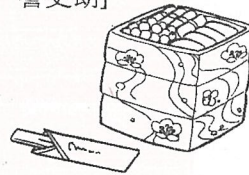
- ・ 女郎花→木槿（むくげ）…樹皮…水虫（外用）・花…下痢
- ・ 藤袴→桔梗（ききょう）…根…鎮咳・痰・排膿
- ・ 朝顔→昼顔（ひるがお）…全草…糖尿病

* 秋の七草は秋・冬になり易い病の予防薬・治療薬として用いられる。

[文責 林 譽史朗]



薬草ウルトラクイズ



★テーマ：お正月

★問題：お正月の栗キントンの色付けに使われる生薬は次のうちどれでしょうか。

- A. キハダ
- B. カンゾウ
- C. クチナシの実
- D. キンカン

* A～Dより解答を選び、下記宛までご返送して下さい。
 又FAX、E-mailでも結構です。
 ☎460-0012 中区千代田5-21-17
 漢方の本草閣 近藤宛 FAX 052-251-3294
 * 正解者の中から抽選で記念品をお贈りします。
 尚、解答と解説は次号に掲載させていただきます。

★前号の答え：C（コスモス）

コスモスは秋の七草ではありません。秋の七草については、前出のコラムを御参照ください。

★ご当選の皆様：（順不同）

- 中区 武市 君子様
- 津島市 水野 志な子様
- 西区 大野 みどり様
- 西春日井郡 丸山 光子様
- 北区 古川 涼子様

ご応募を多数お寄せいただき、ありがとうございました。抽選の結果、左記の方に健康茶をお送りします。

“自然のものを楽しく食べよう会”開催のお知らせ 料理研究家：田所 仁美

漢方説明：林 譽史朗

無農薬・有機食品のみの料理を皆さんと食したいと思います。今回は、自然薯（じねんじょ）料理です。

日時 平成13年1月18日（木） 午前11：30～

場所 ナチュラルキッチン 自然彩食

名古屋市中区錦3-15-4 ライオンビル錦館1階

TV塔西・ミキハウス西隣 ☎052-955-8677

当日連絡用 P-☎090-3156-1883

会費 ￥6,000（少々のお酒、オリジナル本代含む）

人数 20名（定員になりしだい締め切ります）

申し込み 本草閣薬局にTEL、FAX、E-mailで申し込み下さい。

『お屠蘇のお話』

「一年の計は元旦にあり」と昔からよく言われますが、日本にはその元旦に家族が集まり、先ず行うある風習があります。そうです、お屠蘇を服用する事です。ここでは、日本の伝統「お屠蘇」についてお話ししましょう。

「お屠蘇」の始まりは、昔々の52代嵯峨天皇の頃(810年)とされています。当時の処方、現在日本最古の医書とされている「医心方」(丹波康頼著)に引用されている「玉箱方」の処方が使われていました。(ちなみに、この丹波康頼とは、あの丹波哲郎の御先祖だそうです。)処方の内容としては、白朮(びやくじゅつ)、桔梗、蜀椒(しょくしょう)、桂枝、大黄、附子、抜契(ぼつかつ)、防風の八味からなっていました。

これらを細かく刻み、薬袋に入れ、大晦日に日中井戸に沈め、元旦の朝取り出して、3升の爛酒に浸し服用していました。大晦日に井戸に沈めるとは驚きですね。

服用の仕方は、やはり現在と変わりなく、一番幼い子供から順に始まり、一人服せば一家無病息災、一家で服せば一村無病と言われていたそうです。

現在のお屠蘇は処方が少し変わり、安全面を考慮し、附子を除いたものが主流になっています。

最近では日本の古風な習慣は徐々にすたれてきていますが、せつかくですから一年の始まりである元旦くらいは、日本人としてこのような習慣に浸ってみるのもいいものではないでしょうか？

[文責 内山 智氏]



＝やせすぎの人・太りすぎの人の健康状態＝



やせすぎの人の原因としては遺伝的なものもありますが、ふつう胃腸が弱く、神経質な人に多いといわれます。しかし、日常生活になんの苦痛もなければ、太りすぎほど心配ありません。問題になるのは、やせる努力してないのに少しずつ体重が減ってくる場合です。体重を増やしたい食べれない人は、量は少なくともカロリーの高いものを食べ、よく運動するといいです。胃弱体質改善の処方の一部としましては、小建中湯、大建中湯、人参湯、六君子湯、十全大補湯などがあります。

太りすぎの人の原因としては、過食・運動不足により体内に吸収されるカロリーのほうが、消費エネルギーよりも多い場合、余分なカロリーが脂肪となり体内に蓄積されてしまうのです。「肥満は健康の最大の敵」といわれますが、太りすぎの人は、標準体重の人に比べて、糖尿病で約4倍、肝硬変で約8倍、胆のうや胆道疾患で約5倍も病気にかかる率が高いといわれます。その他、心臓にも大きな負担がかかり心臓病（狭心症・心筋梗塞・心不全）を起こしやすいといわれています。摂取カロリーはふつう2000Cal前後といわれていますが、1600Calぐらいに落とすのもいいと思います。また、1日に1時間、少なくとも30分間歩くことでも十分にカロリーが消費されます。要は、それをコンスタントに続けることが大切です。漢方では脂肪・水太りを落とす処方の一部としまして大柴胡湯、防風通聖散、防己黄耆湯などがあります。

[文責 山崎 傑]