

本草閣 かわら版

第 94 号

平成18年 10月 20日発行

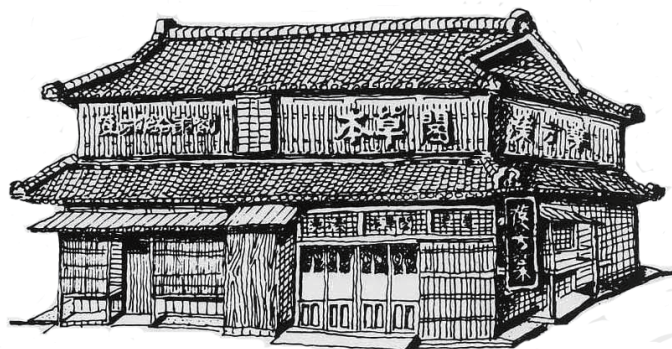
和薬・漢方の本草閣 本店

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)

TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443

JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車

E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp



和薬・漢方の本草閣 緑店

〒458-0016 名古屋市長区上旭1-622(滝の水公園西)

TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236

・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車

・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行)

滝ノ水公園下車

E-mail midori@honsoukaku.co.jp

営業時間 10:00~19:00 定休日 木・日曜 (祝日は営業) 木・日曜が祝日の場合お休み

HP <http://www.honsoukaku.co.jp/>

* H18年より、祝日は営業しております。定休日は木曜・日曜となります。

* かわら版はメールでの配信も行っております。

～民間薬よもやま話～

第42回 ナツメ (棗) : ナツメ属 クロウメモドキ科



ナツメの実を乾燥させたものを大棗(たいそう)と呼び、滋養強壮、鎮静、緩和、鎮痙効果などがあり、小児の夜泣き、風邪やひきつけ、胃や子宮痙攣の鎮痛、病後回復、咳止め、冷え症、精神安定剤として不眠症やヒステリーによく用いられます。

生薬同士の調和を助ける働きもあるため、多数の漢方方剤に配合されています。

茶道で使われている“棗”(なつめ)＝抹茶入れは、ナツメと形が似ていることから、棗と呼ばれています。

ナツメには老化防止や美容効果もあるので、中国では一年中よく食卓に登場します。

甘く飲みやすい薬用酒のなつめ酒(大棗酒)は滋養、強壮、不眠症に効果があります。

その他にデザート、スープ、シチューにマリネやジュースなどに使われます。

韓国では、薬膳料理として日本でも知られるサムゲタンの材料に使われるほか、砂糖・蜂蜜と煮たものを「デチュ茶(ナツメ茶)」といい、親しまれています。

秋の喉の痛みについて



秋になり、なぜか喉が痛い！という声を多く聞きます。

秋は肺が乾燥し、アレルギーや喘息、鼻炎などが悪化する季節です。

アレルギーではない人でも秋になると風邪をひきやすい、空咳、声がかれるなどの症状がでてきます。

そんな秋の「肺を潤す食材」 百合根 蜂蜜 白ゴマ レンコン 白キクラゲ 梨
緑茶(冷え性の方は体を温めるお茶を。)

秋が原因以外にも咽喉の痛みにも原因は色々あります。

原因別に漢方処方を紹介しましょう！

- ・風邪からの咽喉の痛み。
葛根等・柴胡桂枝湯・銀翹錠・荊防排毒散・・・等
- ・声を使い過ぎての咽喉の痛み。
響声破笛丸・甘草湯・・・等
- ・空気が乾燥しての咽喉の痛み。
麦門冬湯・滋陰降火湯・・・等
- ・老化に伴う咽喉の痛み。
味麦六味丸・味麦益気湯・・・等
- ・扁桃腺・アデノイドの腫れからの咽喉の痛み。
小柴胡湯加桔梗石膏・小建中湯・・・等

などが考えられます。

その人その人によって体質・体格・嗜好・仕事・年齢・既往症・・・等にて和薬・漢方薬が変わります。

是非とも漢方に詳しい医師・薬剤師に相談下さい。

* 咽喉の痛みの為の養生について！

咽喉を痛めない為に、衣服は暖かく、肺を潤す食材を積極的にとり、暴飲暴食をしない、腹八分、良く睡眠を取り疲れを残さない！

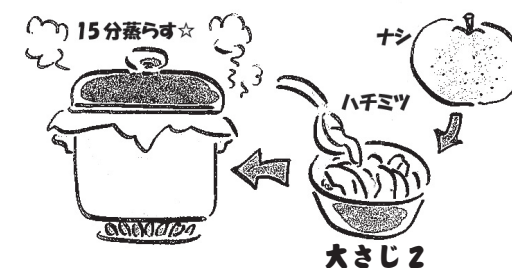
適度な湿度を保つ(加湿器の活用)一日数回のうがい！

適度な水分の補給(湯・湯冷まし・体を温めるお茶が良い)

気持ちをリラックスさせ、ゆっくり深呼吸をすることも、呼吸器を鍛えるのにとっても有効な方法です。(大自然の中で行うとより効果的です。)

そして、どんな時でも体調が悪い時は、消化のいい「おかゆ」さん！と梅干。

秋にオススメ!
「梨のハチミツ煮」



ナシの皮をむき一口大に切り、ハチミツをかけ、15分間蒸らす。