



くるみ



創刊号
vol.1

(平成 29 年 1 月)

〜 萬屋薬局すこやかナビ 〜

今号の目次

- ① 飲みすぎ・食べ過ぎと漢方
- ② お屠蘇（屠蘇散）について
- ③ おいしい薬膳レシピ「七草 はと麦粥」
- ④ 薬食同源の処方箋
- ⑤ 春の七草
- ⑥ かかりつけ薬剤師について

飲み過ぎ・食べ過ぎと

漢方

年末年始、お酒とご馳走を楽しんだ後、お腹に不快な症状が出て、いつまでも回復しない時みなさんはどうしますか。初めに胃腸の検査を受ける方もいるでしょう。検査しても何も異常がなかった場合、節制と内服治療が必要でしょう。その中で漢方治療は有効な治療法として注目されます。

まず、節制ですが、胃腸の調子が悪いときは腹八分目ではなく腹六分目を守ることです。江戸時代の養生を説いた貝原益軒 (1630-1714) の『養生訓』にも飲み過ぎ食べ過ぎの戒めがみられ、胃腸に良い物として温かいもの、軟らかいもの、よく熟したもの、薄味で軽いもの、新鮮なもの、香りのよいものなどが挙げられています。逆に胃腸によくないものとして冷たいもの、堅いもの、生煮えのもの、果実の未熟なもの、臭いもの、生煮えなもの、脂肪が多くてくどいものなどが挙げられています。

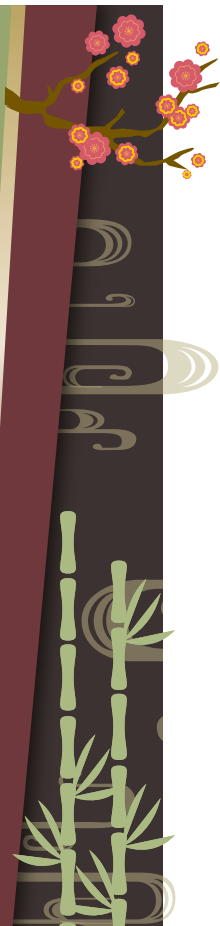
漢方薬にも胃腸の働きを整えていくものが沢山あります。食欲不振、心窩部の鈍痛や不快感の続くもの、お腹がゴロゴロ鳴るものには^{はんげしゃしんとう}半夏瀉心湯をよく用います。食べ過ぎによって腹部不快感とともに張りが感じられるものには^{へい胃散}平胃散、心窩部の鈍痛に胸やけなどがあれば^{あん中散}安中散などを用います。元々漢方薬には胃腸を丈夫にする薬、胃腸の不快を回復する薬が沢山あります。詳細は薬剤師に相談されることをお勧めいたします。

二日酔いにも漢方薬は有効です。本来ならば飲み過ぎないようにすれば良いのですが、ついつい飲んでしまうこともあれば、接待で飲まざるを得ないこともあるでしょう。飲み過ぎてしまえば何を飲んでもどうしようもありませんが、ちょっと飲み過ぎた程度でしたら有効です。^{おうれんげどくとう}黄連解毒湯と^{ごれいさん}五苓散が二日酔いには有名で、確かに効果が見られます。お勧めとしては、飲酒前に^{はんげしゃしんとう}半夏瀉心湯で胃を守り、

飲酒後就寝前に^{おうれんげどくとう}黄連解毒湯・^{ごれいさん}五苓散を服用するのが良いようです。効果に個人差はありますが、試してみたいはいかがでしょうか。

(中村医院 中村東一郎)





お屠蘇（屠蘇散）

について

正月の行事は、年男が若水を汲むことから始まり、お屠蘇を飲み、お節料理を頂きます。これは、その年の健康を願い長寿を期待するものです。

お屠蘇（屠蘇散）は中国の三国時代の名医である華佗が考案した処方と言われています。屠蘇の意味はいくつかの解釈があり、一つは華佗の発明した屠蘇散によって死者が蘇ったからという説。二つ目は死者が蘇って悪霊となり、災いをもたらすことの無いように屠る（抹殺する）為のものという説です。二つ目と類似の

ものでは、「蘇」は鬼のこと、鬼を抹殺するためのものという考え方です。以上は『本草綱目』、『和漢三才図会』、『本朝食鑑』などに記述があります。

屠蘇散の作り方、飲み方に関しては中国の文献も日本の文献も記述が大体同じです。

数種類の生薬（漢方処方構成する薬草）を三角に縫った赤（紅）い袋に入れ、除夜に井戸の中に吊るし、元日に取り出して袋のまま酒に浸す（煎じるとする文献もある）。これを一家の皆が東を向いて年少の者から

置き、この井戸の水を飲めば一世無病である。と記されています。

当時は、風邪をひいたり、病気になるったり、感染症や食中毒になっても、現代のような薬はありませんでした。そこで、病に侵されないように、年の初めに予防のための儀式として屠蘇散を飲んだのでしょうか。また、井戸の中に入れるという行為は、井戸水による赤痢やコレラなどの感染症や食中毒を防ぐために行ったと考えられます。

屠蘇散に使用されている生薬の種類は出典によって

異なりませんが、おおよそ、山椒、防風、桂心、桔梗、白朮、虎杖、赤小豆、烏頭、大黃、その他いくつかが配合されており、五九種の生薬を使用しています。

萬屋薬局の提案する屠蘇散としては、山椒、防風、桂皮、桔梗をベースにして、作用の強い烏頭や大黃を除いて、代わりに香りの良い丁子（クローブ）、陳皮（みかんの皮）、茴香（フェンネル）を加え、山査子（さんざしの実）で薬方を整えています。すなわち、山椒で胃腸の機能を高め、丁子や陳皮、茴香で食欲を増進させ、山査子で消化を助けます。防風と桂皮で体を温め免疫力を上げ、桔梗でのどの痛みや咳を追い払い、全体で冬の寒さに負けないように備えをします。さらに、浴剤としてご利用いただけますと豊かな芳香（アロマ）や温まりの湯になり、心身ともにリフレッシュできる

でしょう。

現代の日本に於いて、お屠蘇は正月の行事の中に取られ込まれており、古くからのしきたりになっています。若水とりに始まり、鏡餅、お屠蘇、お節料理、雑煮、お年玉、書初め、初夢、七草粥、鏡開きとつづいて、神事と礼儀、心構え、健康維持の方法などが用意されています。現代のお屠蘇は、用法、用量、構成生薬も一定ではなく漢方薬というよりは、お節料理、七草粥と同様に食養生の手段になっていると考えられます。

以上のように、年頭にその年の厄を払い、無病息災を願う行事は古くから引き継がれてきました。健康を願う気持ちはいつの時代も同じですね。お屠蘇を頂いて、来る年を元気に過ごしましょう。

学術顧問 笠原義正



おいしい薬膳レシピ°

七草はと麦粥



レシピ提供：料亭 亀松閣

材料（約 5 人分） カロリー 572kcal（1 人分）

- ①米 450g（3 合）
- ②水 1260cc
- ③はと麦 70g
- ④七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）

作り方

1. はと麦は前日に洗い、一晩水につけておく
2. お米をとぎ、1 時間位水につけてから、水をざるで切り、約 30 分ほど米を干しておく
3. 鍋に②の水を入れ、火にかけて沸騰したら③のはと麦を入れ、10 分後に①の水切りした米を入れる。木べらでゆっくりと混ぜるように練る
4. 湧いてきたらあくを取り、弱火で米が柔らかくなるまで煮る（約 30 分）※時々、焦げ付かないよう木べらで混ぜる
5. 水で洗って刻んでおいた七草を入れる
6. 塩、梅干し、生姜、醤油あんなどでどうぞ

1月7日は、1年の無病息災を願って七草粥を食べる日として知られています。とはいえ雪国では早春に芽吹く七草を揃えることができません。そこで山形県では、塩蔵しておいたキノコや山菜を用いた納豆汁に、七草の1つ「せり」を浮かべて食べられるようになったそうです。冬の栄養分を補う雪国の生活の知恵が生み出した郷土の味ですね。

料亭 亀松閣
女将 笹原史恵さん



ハトムギ

中国では古くからハトムギを食用にしており、豊作を祝うための粥に入れたり、スープにしたり、ハトムギ茶などにします。また、子供達には常備しておいて毎日食べさせると記述している文献もあります。

中国の最も古い医薬の書『神農本草経』には、次のように記してあります。「筋急し、拘攣して屈伸し得ぬもの、久風温痺を治し、気を下す」つまり、筋肉が緊張してひきつり、屈げたり伸ばしたりできないもの、身体の痛み、リウマチ、神経痛などを治し、気を落ち着かせる、というような解釈ができます。この書物は、二千年以上も前に書かれていますから、中国では、すでに紀元前からハトムギを利用していたこととなります。さらに『本草綱目』には、「久しく服すれば強壮に役立つ」とも記載されています。

一般には、利尿、排膿、消炎、鎮痛、滋養として用いる薬草で、民間ではイボとり、肌荒れ、美肌保全に適用されます。ただし、妊婦の方には注意が必要です。ウサギやカエルを用いた動物実験では、血糖値を下げ、解熱鎮痛作用があり、ハトムギのある成分が癌を抑制することが認められています。

学術顧問 笠原義正

薬食同源

の

処方箋

漢方では、生薬の性質として、身体を温めたり冷やしたりする働きがあることを見出してきました。それと同様に食品にも、食べた後に温めたり冷やしたりする働きがあることが知られています。

漢方の古典の『神農本草経』に「薬に寒・熱・温・涼の四気有り」との記載があります。

熱は強く温める、温は軽く温める、涼はや

や冷やす、寒は強く冷やすことを意味します。もう一つ、平というのがあります。平は冷やしも温めもしない穏やかなものをいいます。この5つの性質を食品にも当てはめることができ、これをうまく利用するのが薬膳の基本的な考え方のひとつです。

冷えやすい体質の人には熱性・温性の食材を多く用い、暑がりの人には涼性・寒性の食材を多く用います。また、食材は調理によっても性質が変化します。例えば、豆腐を例にとると、夏の冷奴、冬の湯豆腐のようなものです。

調理によって性質の変化はあるものの、本来の性質を知っておくのは重要なことでしょう。

中村医院 中村東一郎

	野菜・穀類	木の実・果実	魚貝・海産物、肉	その他
熱				唐辛子、胡椒
温	かぶ、にら、いんげん、にんにく、ふき、よもぎ、なの花、たまねぎ、しそ、らっきょう、かぼちゃ、うど、納豆、黒砂糖	栗、胡桃、ピスタチオ、杏、きんかん、桃、さくらんぼ、松の実、チョコレート、舞茸、	あじ、あゆ、さば、まぐろ、ぶり、ふぐ、あわび、なまこ、鶏肉、マムシ	コーヒー、紅茶、酒、酢、山椒、ワサビ、しょうが、ねぎ
平	キャベツ、米、じゃがいも、白砂糖、大豆、おくら、黒胡麻、ぎんなん、しいたけ、とうもろこし、人参、白菜、ピーマン	梅、ぶどう、パイナップル、ブルーベリー、りんご、レモン	イカ、ウナギ、牡蠣、かつお、たら、たこ、しらうお、さんま、こい、牛肉、豚肉、卵、牛乳	ハチミツ
涼	セロリ、パセリ、豆腐、ハトムギ、せり、大根、とうがん、アスパラ、小麦	いちご、なし、みかん	もずく、わかめ	緑茶
寒	ごぼう、そば、きゅうり、たけのこ、たらめ、メンマ、れんこん、わらび	西瓜、柿、キウイ、グレープフルーツ、バナナ、干し柿、ゆず	あさり、かに、昆布、しじみ、のり、はまぐり、ひじき	バター、ウーロン茶、食塩、味噌

正月七日には七草粥を食べて、その年の無病
息災を願う風習があります。

もともと七草とは七種類の若菜のこ
とを表現したもので、七種とかいて
なくさと呼んでいました。七種
の若菜の種類は、文献の出典によ
り異なります。一般的には「せり、
なずな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのざ、すずな、すずしろ、
これぞ七草」と、四辻ノ左大
臣が詠んだ歌がもとになっています。
これらの七草はビタ
ミンやミネラルの不足する冬に
はもってこいの蔬菜です。早春
の息吹を含んだ七草の生命力を
体内に取り入れることは栄養学的
以上のものがあるそうです。

四辻ノ左大臣が詠んだ歌の順にし
たがって日本や中国の古い文献をもとに
七草の効用を考えてみます。まず、セリは
胃腸を整え、貧血や出血を抑え、風邪の熱を下
げます。ナズナは目や胃腸、肝を整えます。ゴギョウ（ハ
ハコグサのこと）は痰を除き、咳を止めます。ハコベラ（ハ
コベのこと）は悪瘡や痔の時に用い、ハコベ塩は虫歯の

痛みに使用します。ホトケノザ（タラビコのこと）

は胃腸を整えます。スズナ（カブのこと）

は諸葛菜とも呼ばれ、消化をよくし、
気を落ち着かせ、咳やのどの渴きを
止めます。スズシロ（ダイコンの
こと）は、消化を良くし、痰をとり、
咳を止め、吐血に用います。また、
現代の栄養学で考えても大根は
消化を助ける酵素やビタミンが
豊富です。さらに有害菌を殺
菌し、コレステロールを下げ、
癌の予防につながるという基
礎研究もあります。

七草の効用をまとめてみる
と、胃腸を強くし、消化を助け、
咳を抑え、体調を整えることがわ
かります。また、ビタミンやミネラ
ルの供給源になり、風邪をひきにく
くすると考えられます。

お節料理に飽きたころに食べる七草粥は
胃腸にやさしく、風邪を追ひ払う役目を持って
いるのでしょうか。風邪は万病のもとと言われますが、こ
れを予防すれば無病息災につながります。

学術顧問 笠原義正



漢方薬抽出自動梱包機
(ハニルパートナー)
導入致しました。

- ☑ 煎じるのが面倒だ
- ☑ 煎じる時間がない
- ☑ 匂いが気になる
- ☑ 外出先でも飲みたい など

こんな方に
お勧めです



**漢方薬を煎じて1回分ずつを
アルミパックに！**

当店がお客様に代わって煎じ液をお作り致します。飲み忘れ
がなく、継続的な服用が可能です。ぜひご相談ください。



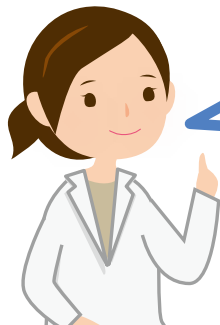
「かかりつけ薬剤師」をご存知ですか？

「かかりつけ薬剤師」は、薬局に常勤し、国が定める要件を満たす経験豊かな薬剤師です。あなたの健康パートナー「かかりつけ薬剤師」をぜひご指名ください。

●萬屋薬局で「かかりつけ薬剤師」が常勤している店舗（平成 29 年 1 月現在）

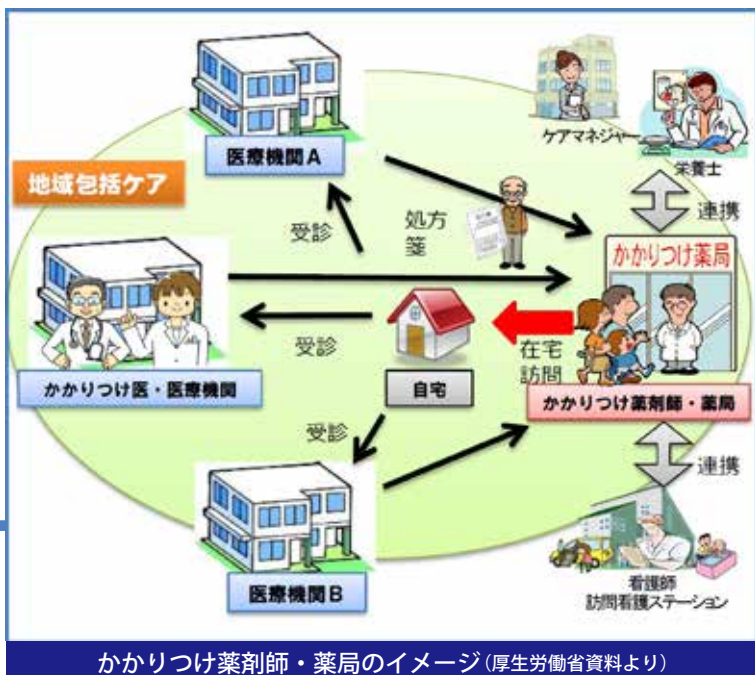
本店、大沼店、駅前店、
みなみ店、江俣店、かみの山店

◎かかりつけ薬剤師の3つの任務



- 1 1人の薬剤師が
全てのお薬類について
継続管理します。

患者さんの指名した1人の薬剤師（かかりつけ薬剤師）が、医療機関の処方薬、一般薬のほか、サブリ、健康食品も含めて、患者さんが使っている全てのお薬類について一元的・継続的に把握し、患者さんの状態に合った飲み方の指導やアドバイスを行います。



- 2 夜間・休日もお薬の相談をお受けします。

かかりつけ薬剤師は、開局時間外でも、お薬の副作用や飲み間違い、服用のタイミング等について、随時電話相談をお受けします（かかりつけ薬剤師が不在の場合は、他の薬剤師が対応することがあります）。



- 3 処方元の医師と連絡を取り合って医療の更なる向上を図ります。

お薬を飲んだ後の経過をチェックし、お薬の効果や患者さんの体調の変化をみて、必要な場合は処方元の医師に連絡します。また、患者さんの状態に応じて、お薬が飲みにくい場合は剤形変更などを、お薬が自宅に残っている場合は次回の処方調整などを、医師に提案することもあります。



統括本部長 朝倉政弘

「くるみ」の発刊にあたって

縄文時代の遺跡から胡桃（くるみ）の殻が発見され、古代より日本人の常食として取り入れられてきたと考えられます。胡桃の実は、良質の脂肪、タンパク質に富み、老化防止、美肌、滋養強壮に効果があり、幅広く活用されています。中国では、胡桃の形が脳に似ていることから、頭の良くなる「健脳食品」として親しまれています。

萬屋薬局では、地域の皆様の健康を願い、漢方や自然食などにまつわる有益な情報をお届けするため、すこやかナビ「くるみ」を発刊いたしました。「くるみ」は年4回発行し、四季折々の楽しい話題を添えて発信してまいります。どうぞ愛読ください。