



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

「生薬で食養生を 考えましょう」

年一回十月に担当する東灘区医師会主催の「区民健康講座」にこの題目で話をさせていただきました。以下は要約です。

前半は漢方薬について説明

● 生薬は漢方薬や民間薬に用いられる天然由来の産物をいう。

● 生薬には植物や動物や鉱物などが由来のものが多い。①植物→当帰・芍薬・牡丹皮・大棗・葛根・人参・甘草などの②動物→牛黄(牛の胆石・鹿茸(つ))の③熊胆(別名くまのいなど)④鉱物→石膏・滑石・芒硝・牡蠣(殻・竜骨(哺乳動物の骨)など。



民間薬は植物がほとんどである

○ジユウヤク(別名:ドクダミ) ○ゲノンシヨウコ(現の証拠) 別名:玄草 ○センブリ(千振) ○蘇葉(赤紫蘇) ○南天(商品「南大のご飴」) ○ハトムギ

(意訳)

漢方薬の捉え方として理解しやすい理論で「気・血・水」論がある。

● 気血水の不調が病気を引き起し、3要素の鬱滞からくると考えられる。

● 気滞(気の変動)、血滞(血の変調で瘀血といわれる)、水滞(水の不調で水毒といわれる)として起る。

● 推進力である気の停滞が起ると、「血も」水も停滞し、「血滞証」「水滞証」が起り、アンバランスな状態が発生する。「気」とは、目には見えない。形が無い。食べ物から得られたエネルギーで、気(氣)には米の字がある。血、水を乗せ栄養・酸素を体のすみずみまで行き渡らせる推進力・パワー。各臓腑を活動させる能力。感情・精神をつかさどり宿す。気と血と水はそれぞれ響き合いながら体のバランスを取っている。

気を補う漢方薬で汎用される「補中益気湯」は、中(脾・胃)を補い、気を益すという意味がある。体の不調はまず脾胃の立て直しから始める。漢方の

脾は現在の脾臓とは意味が違う。胃で得られた食物のエネルギーは脾に集まり全身に運ばれる。補中益気湯の使い方について、津田玄仙(江戸後期の医者)の「虚候八症」は有名。



食材として使われる生薬

日本料理の薬味に使われる「七味唐辛子」には、材料に陳皮・紫蘇・生姜・胡麻・山椒・麻の実・芥子の実・青のり・柚子などがあり、生薬として使用されている「屠蘇」は、「邪気を屠(ほ)ふ」り、心身を蘇(よみがえ)らせる「ところから名付けられた。生薬は、白朮・防風・山椒・桂皮・陳皮・丁子・桔梗などが入っている。独特な香りは、丁子(今治水)のにおい。

「七草粥」は、正月七日の朝、七種の草を入れた粥を食べる、古くからの年中行事のひとつで新春の春の訪れを喜び、栄養を補給し、一年の健康への願いが込められている。あずき粥なども体に優しい食養生となる。

(東灘区薬剤師会 鹿嶋純子)