

わたらの 健康とくすり

第161号



今月の内容

- 長びく風邪と漢方
- 菅蒲湯について
- 目薬の正しい使い方

マリアアザミ（キク科）

別名をオオアザミという南ヨーロッパに生える大型の二年草です。葉には鋭い刺があります。また、葉に白い筋模様がありますが、これは聖母マリアが垂らした乳によるものと言い伝えられています。種子のように見える果実は肝機能を改善する作用があり、ヨーロッパで昔から使われてきました。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2009年5月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協 力 八王子薬剤師会



疾患シリーズ

風邪を引き易く、長引く風邪症状と漢方

最近**風邪を引き易く、引いてしまうとなかなか治らない人が多い**ように思える。それは何故？体力が無い、抵抗力が弱まっている、冷暖房を必要以上に強くし過ぎるなどが起因していると言われる。こうした場合、現代医療では人込みに行かない、規則正しい生活、栄養補給や体力増強のための運動を指導される程度である。

漢方治療では風邪を引いた場合に、全身的な観点から**虚実**（病気に耐える体力が充分にあるか）・**寒熱**（発熱や悪寒）・**表裏**（病気が体表に現れているか、体内に進行しているか）・**陰陽**（症状が外部に現れ、熱が出て、頭痛がし、体が痛み、顔色が赤く、咽が乾き、強い咳込みなどの**陽証**、一方、**陰証**は症状が内部に隠れ出にくく、高熱が出ず、咳は強くなく、一見、軽症に見えるが、元気なく、寝ているだけの状態、老人や虚弱な小児に見られる）、更に**五臓六腑**の**脾胃**や**肺**の機能が十分に働いているか否かを診て漢方薬を選択する。

風邪のごく初期には**葛根湯**や**桂枝湯**を投与するのが漢方治療であるが、それでも治らない場合には病状に合わせて漢方薬の選択をする。のどが弱く、のど風邪の場合には**桔梗湯**や**桔梗石膏**、扁桃腺が腫れ、直ぐに熱が出る場合には**小柴胡湯加桔梗石膏**、鼻水が出る鼻風邪には**小青竜湯**、空咳が続く場合には**竹如温胆湯**や**麻杏甘石湯**、痰が切れにくく、出にくい場合は**麦門冬湯**や**滋阴降火湯**、痰がずるずる出て止まらない場合には**清肺湯**、風邪を引くと直ぐに胃に来る場合には**香蘇散**や**参蘇飲**、気管支炎や肺炎に移行し易い場合には**小柴胡湯**や**十全大補湯**、引いてしまうとなかなか抜けず微熱が続く場合に**柴胡桂枝湯**、体力がなく直ぐに風邪を引き易い人には**補中益気湯**などを用いることが多い。また、咳がなかなか止まらない場合、蓄膿症があるために鼻汁が喉にまわり咳が出たり、逆流性食道炎では胃液が逆流しているために咳が出る場合がある。前者には**荊芥連翹湯**、後者には**半夏瀉心湯**などを投与する。

生来、体質的に呼吸器が弱い人には**人参養栄湯**、胃腸が弱く冷えがあり風邪を引き易い人には**真武湯**、胃腸が弱く鼻アレルギーで鼻かぜ様症状が出やすい人には**苓甘姜味辛夏仁湯**などの投与が可能である。



ちょっとお耳を……

菖蒲湯について

爽やかな風の薫る季節となってまいりました。5月5日は端午の節句で、菖蒲湯に入るといふ習慣があります。今回は、この菖蒲湯についてお話ししていきたいと思ひます。

●なぜ、菖蒲湯に入るの？

元々は、中国で5月に災厄を払う薬草として菖蒲を使っていました。菖蒲の香りの強さが不浄を払い、邪気を遠ざけてくれると言われていたのです。それが日本にも伝わり、端午の節句は菖蒲の節句とも言われ、厄除け・魔除けの行事が行われる日でした。現在のように男の子の出生を祝う日となったのは、「菖蒲」の音が「勝負」や「尚武」（武事を尊ぶこと）に通じるからだと言われてひます。

●菖蒲湯の効果は？

菖蒲湯は縁起物としてだけでなく、身体に良い様々な効果があります。単に菖蒲と言ったら、紫色の綺麗な花をつけるアヤメ科の花菖蒲を思ひ浮かべる方が多いと思ひますが、菖蒲湯に使うのは全く別の、サトイモ科の菖蒲です。葉は細長い形でよく似てひますが、菖蒲の花はもっと地味です。

菖蒲には強い香りがありますが、これは菖蒲に含まれている精油成分によるものです。精油とは植物から抽出される揮発性の芳香物質で、①爽やかな香りによるストレス解消効果、②皮膚を刺激して血行を促進させる作用、③痛みを鎮める作用があります。そのため、腰痛や神経痛、リウマチ、肩凝りなどに効果的です。

●菖蒲湯の入れ方

菖蒲はこの時期なら八百屋や花屋もしくは、スーパーで買うことができます。用意した菖蒲の葉（と根）を5～10本、浴槽に水の状態から入れて沸かします。給湯式の場合は浴槽に菖蒲を入れてからお湯を入れます。こうする事で、香り高い菖蒲湯を楽しむことができます。

また、もっと簡単に楽しむ方法もあります。入浴剤としても売っていますし、銭湯でも菖蒲湯をやっている所が多くあります。

菖蒲湯をきっかけに、たまには家族と一緒にお風呂に入って、コミュニケーションの場にするのも良いですね。心も身体も健康になれる菖蒲湯。今まで試したことのひない方も、昔はやっていたけど…という方も、今年是非お話し下さい。





おくすりQ&A

目薬の正しい使い方

目薬の正しい使い方をご存知ですか？きちんと正しく使えている人は意外と少ないのではないのでしょうか。そこで、今回は目薬の正しい使い方をご紹介します。

<目薬の正しいさし方>

- ①手をきれいに洗う
- ②上を向いて下まぶたを軽く引く
- ③容器の先をまつげなどにつけないようにして1滴さす※1
- ④まぶたを閉じて目頭を軽く押さえる※2
- ⑤目からあふれた目薬は清潔なティッシュなどでふき取る※3

※1：目の中にためておける涙の量は30 μ Lとされています。一方、目薬1滴は35～53 μ Lなので、1滴だけでも容量オーバーになり、あふれてきます。ですから1回1滴で十分ということになります。

※2：目頭近くにある涙点（るいてん）を軽く押さえることで、薬が鼻や口に流れ出るのを防ぐことができ、目における効果アップと全身への副作用軽減の両方が期待できます。

※3：接触性皮膚炎などの予防になります。

上手くさせない時などには、次のような方法を試してみてください。

【げんこつ法】

げんこつ法は、利き手で容器を持ち、反対側の手でげんこつを作って目の下にあてて下まぶたを引っ張り、げんこつを台にしてさす方法です。

【点眼補助器の使用】

カップに目薬を差しこみ固定するタイプや、下まぶたを下げて固定するタイプ、握力が弱い人用に目薬容器を挟み込むものなど様々なものが販売されています。

<複数の目薬を使う場合>

2種類以上の目薬を使う場合は**5分以上間隔をあけます**。薬が角膜に吸収されるのに5分程度かかり、間隔をあげないと先にさした目薬が後にさす目薬によって流されてしまうからです。

使用順序は間隔をあげればさほど効果に差はないとされていますが、先にさした目薬の方が流れやすいので、より効かせたい目薬を後から差したほうがよいと言われています。また、目に残りやすい油性や懸濁性の目薬、涙の出やすい刺激性の強い目薬は後にさすようにします。**医師の指示がある場合はその順番でさすようにしましょう。**

<保管方法>

目薬には使用期限が書かれていますが、これは未開封の場合の期限です。開封したらおよそ**1ヶ月**を目安とし、1ヶ月以内であっても浮遊物や濁り（懸濁型の目薬は除く）があったら使わないで捨てましょう。

直射日光を避け、2～10℃のなるべく涼しいところに保管するようにします（ただし、冷蔵庫に保管しない方がよい目薬もあるので気をつけましょう）。また、救急箱に保管する場合には、シップ薬などの芳香成分を吸着する恐れがあるので注意してください。