

梅の花は咲きました～例年「フキノトウが出ていたよ！」と写メを下さっていたIさんも、今年は寒過ぎて「どこかに芽でないか？」さえも思えない・・程「春を待ちました！」と。一足先に春を告げるネコヤナギを河原でもとんと見なくなりましたが土手には菜の花が～。春分の日を迎える頃になると「寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、日に日に暖かく春めいて来ます！



* ちょこっと栄養 memo 一ご一緒に和男院長に学びましょ！「桂枝湯」と食べ物③一

ー三谷院長の本「傷寒論の読み方」と加賀屋病院漢方論理からーと、一応書かせて頂きました。ところが、わたしは「傷寒論」と言うことさえ知りませんでした・・・

傷寒とは、現代的に言えば「急性熱性疾患」の診断と治療法を実践的な経験を経てまとめた理論と理解しておいても良いのでしょうか？

* 日本への伝来ー歴史的には、中国の二千数百年にわたる伝統医学を背景に漢方処方薬や書物が伝来しましたが、鎖国時代以降は日本独自の発展が遂げられ、日本国内の風土や気候・日本人の体質・生活や暮らしにあった東洋医学として進化・確立して来ました。民間薬と違い漢方薬は独自の医学理論に基づいた医学体系に支えられており、気・血・水等の診断を経て証を決定・処方されます。



* 2000年前に書かれたといわれる「傷寒論」「金匱要略」も「桂枝湯」（漢方の原典）の条文には服用のし方や養生法の記載があり、その後その配合を基に多くの漢方薬があるとの事です。

漢方は漢方薬による治療法だけでなく、体全体の調和を図りながら個人差を重視する多岐に渡る医学で、食べ物で病気の予防や治療をする「食養」などを含み東洋医学とされています。病気は自分の生活習慣や生活活動の中から起こっていることが多く、「お薬で治そう！」とそう思いがちですが漢方医学では、お薬（漢方）を飲みながら日々の暮らし方の改善が指摘されます。薬の服用のし方や食事についても聞き、加賀屋漢方論理で、「一に養生、二に看病・・・」と言われて来ている所以。（ですから「早う寝てるか？仕事休めてるか？食べているか？～はどうや？」いつも院長の弁）漢方薬の風邪薬も風邪の進行度合いや状況・暮らしに併せた処方が特徴で、傷寒論中の「衆法（方）の祖」が「桂枝湯」という漢方薬です。

* 「桂枝湯」ー5種類の生薬成分からできている

- ① 桂の皮や幹（ニッキやシナモンとして知られている。身体を温めながら穏やかに発汗させ、気を巡らせる作用で新陳代謝をよくする）
- ② 生姜の根茎（冷えた身体を温め消化機能を整える）
- ③ 大棗（中華料理にも使われるナツメ果実で胃腸の働きを整える・精神を安定・筋肉の緊張による痛みを取り除く）
- ④ 芍薬の根（血管を広げ血の巡りで痛みを和らげる）
- ⑤ 甘草の根（痛みを緩和・筋肉の緊張を和らげる、他の4つの生薬を調和させる）

* 桂枝湯の処方ー消化機能の低下・体力が弱っている、汗がじんわり出て寒気のある風邪の初期症状等の方に。そして身体を温め穏やかに発汗を促し、新陳代謝・免疫を高めて、身体の表面にある病気を改善させます。様々な漢方の基本処方にされており、患者さんの体格や体質、身体の抵抗力やバランスの崩れ方等をあわせ診断・処方されます。

桂枝湯はウイルス性の風邪の初期に有効で治りを早くしてくれる漢方薬のようです。

* 効果的な服用のし方ー温かい湯コップ 1 杯で飲む。(桂枝湯が代表されるように漢方薬の風邪薬は体を温めて汗ばんで来るように処方されているので、温かい湯は漢方薬の目的を助けるような効果) 空腹時もしくは食前が好ましいです。

漢方薬を飲んでしばらくしてから、重湯を飲む。(やはり温める効果と、陰陽のバランスを整え桂枝湯の不十分なところを補完) 更に、飲んだ後しっかり布団に入って寝ます。

全身から汗がにじむ程度であればよく、流れるほどの汗のかき過ぎもよくないし、発汗が不十分だと風邪が進行していくようです。

* 「漢方薬と食物で病気を治す」ということをよく耳にしますが、桂枝湯も構成生薬の全部が食べ物(シナモン・生姜・ナツメ・甘草・芍薬)として活用されているからです。

こうしてみると、医食同源・薬食同源・薬効・食効・・・は同じ源のもので(食べ物と薬の区別をはっきりさせない)健康維持には普段の食生活の在り様が大切であると言えるようです。

* 風邪を引いている時の食事ですが、食欲がなければ無理して食べなくても良いとされ(自然治癒力を高める)、食べられる場合は、禁忌とされる食べ物(養生を補い助ける)を配慮し、温かいあっさりしたものを食べるように心がけます。

* 傷寒論には西洋医学でいうところの「食べ物」についての注意の記載は少ないので、初めはびっくり!でしたが、その記述の一つが桂枝湯です。東洋医学では食べ物を薬と捉えられているからですよ〜。

次回につづく

* ちぐさのもり 「栄養部」「俺ら男・食べもん会」

「ちぐさのもり栄養部」お茶を飲みながら伝え・学び合いの交流をしましょ!

開催日: 毎月第2月曜日 時間: 13~15時 場所: ちぐさのもり 会費: 500円資料・お茶代込み

第33回 3月12日(月)

テーマ: 健康に寿命を延ばして行きたい! 旨さ・甘さの世界~

サブテーマ: 「郷土の伝統食ー北海道ー」

「俺ら男・食べもん会」男性で独居・奥様と台所を共有したい方・調理に活かす、食べる事に文句を言いたい方・・・是非!!
ちぐさのもり男会主催 500円資料・お茶代込み

第4回 4月23日(月) 13~15時 (3月お休み、4月に変更してます)

テーマ: 僕らの脳より偉い臓器らしい・・・じゃー上手く動かしてやろう「腸」!

* ちよつと薬膳 ー春に美味しい「あさりとセロリ炒め」ー

春は肝臓のトラブルや頭痛・目まい・ドライアイ・皮膚炎や花粉症などが起きやすいようです。こうした症状に良いのが季節の野菜、山菜・海藻・貝類などの食材です。セロリは独特の香りもありますが、気の巡りを良くする食材。

旬のアサリは肝機能を助けるタウリンや鉄分も豊富、出しも良いので美味しいです!(貝掘りをして来ました!)

殻付きアサリ 200g セロリ 1本 ニンニク 1/2 かけ

・フライパンに油でニンニクのみじん切りを炒める。

・アサリを加えて炒め、アサリの口が開いたら、セロリの斜め切りを加え、酒・塩・胡椒で調味。最後にセロリの葉を!

