

4月の声を聞くと春も盛ん！植物は花を咲かせ、虫も動き出し、芽吹きの新葉も成長し、新緑の頃となりましたね！昔から「木の芽時」「血が騒ぐ季節」とも言われ、各地薬にちなんだ祭りやお釈迦さん誕生に（4月8日）甘茶をかける習慣があります。今春の花粉はまだ飛散中です、体調を崩さないように過ごしましょう。

## ちょこっと食養 memo 一緒に～和男院長に学びましょ！ 桂枝湯と食べ物⑩

三谷和男院長の「傷寒論の読み方」—加賀屋病院漢方論議—から 今月も少し派生して～

桂枝湯を服用する（処方）際、禁忌の食べ物について昨年来教えて頂きました。日本の各地にも土着文化から風邪に効くと言われて来た民間療法が身近にたくさんあると知りました。（先月号）植物性生薬ではありませんが、なかでも、ミミズが使われている地が数多くありました。院長に「あんな気持ちの悪い物をねえ～！」と話しますと、「ミミズは有名な漢方薬なんだよ！じゃーこれを呑んでみるかい？」と、数袋の「地竜（じりゅう）」という薬をニヤニヤして下さった。そこへ巽先生！「あ～地竜ね～」。（お二人の先生は処方されている！自らも呑まれた事はあるのだろうか？とよぎる）ミミズの皮と内臓は逆の薬効を持っているとか、この話をまじめに書くと数枚の原稿になるとか補足下さり、「わ～朝から豪い話を出してしもうた～気持ち悪い！（虫嫌いの真樹子・幸子嬢にボヤク事もできないと思っていたら、）院長は「4月号に書くんだよっ！」悶々と「ミミズ」が頭を這う・・・4km歩いて登校学童時の私は、雨の日の道路に大きな肌色の、あるいは紫色の鉄砲ミミズをよく見かけていた。畑のミミズは細く小さいけど、この大きいミミズは雨の日しか出て来ない・・・裏庭の軒下につるされていた・・・何に使っていたのか93歳になる生き字引の母ちゃんに聞いてみた。「（祖父が）内臓を絞って日陰で乾燥させ瓶に入れて保存しておき、扁桃腺の熱をよく出す恵子には、お婆さんが（祖母）土瓶で気長に煎じ、紫色になった汁を吞ませていた・・・よ～効いたんだろうねえ」うひゃ～！

ミミズの皮は熱さましに、内臓は保温・温もらす？と院長も母からも教わる。ミミズの薬効は古くから知られ、エキスには解熱・血液溶解作用を持つ物質があることが認められているそうです。ある酵素が血栓を溶かし、梗塞を予防・咳の軽減・糖尿病・利尿作用・高血圧・解毒・鎮痛・解熱（単なる解熱ではなく通洛作用）また、たえず土を食べて土壌を改良、孔を開けて通気・通水性を良くする、糞はすごい栄養源で植物がよく育つなど農業上も有益とある。化学薬剤のしみ込んだ土ではなくミミズのいる畑は、土壌が良いと言われる所以です。最近ではその糞を肥料化する試みもあるとか・・・大きな役割をもつミミズちゃん！ミミズ研究の学者もあり、その用法も時代と共に研究されているんですね。こうしてみると、「素晴らしい益虫のミミズパワー！」

<風邪薬として使う場合>

地竜（乾燥したミミズ）5.6匹を360ccの水で約半分になるまで煎じ、更に180ccの水を加えて再び半分になるまで煮詰め、これを日に2回に分けて吞む



様々な経験と臨床結果から生み出されて来たものであることからもわかるように、（病原菌をやっつけるというような西洋医学的な考え方と違い）自然治癒の能力が引き出せそうな、副作用の少ない総合的に病気に打ち勝てる？ことになりそうな動植物・鉱物・菌類の自然からの贈り物・輪廻を感じます・・・。

ミミズからも、風邪の予防とか～病気は自分で治そうとした先人の智慧。。！少し優しい目で見たい～。

## 「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43回は4月8日テーマ：「身近におさらい桂枝湯と食べ物」院長にチョイ学び

演習（風邪を引きそうな時の普段着のお昼ご飯） サブテーマ：郷土の伝統食—石川県—

#第44回は5月13日テーマ：「かんで・飲み込んで～・味わいたい」

演習（嚥下しにくさを感じる—普段着の昼ご飯） サブテーマ：郷土の伝統食—鳥取県—