

日本で育った!!

かんぽう と わたし



vol.4 身近な生薬～冬～



北里大学東洋医学総合研究所

身近にある生薬をご存知ですか？

漢方薬に使われている生薬には、みなさんがいつも口にしている食べ物と深く関係しているものがたくさんあります。ぜひ、身近な生薬を探してみてください。

やまいも

山芋を乾燥させたものを「山薬(さんやく)」と呼びます。胃腸の弱い人や体力の低下した人などに処方される漢方薬に用いられます。

かき

柿のへたのことを「柿蒂(してい)」と呼びます。シャクリを止める特効薬として用いられます。

さんしょう

さんしょうの実の果皮の部分は、「山椒(さんしょう)」という生薬になります。消化管(主に腸)をあたためる漢方薬に用いられます。

ごぼう

ごぼうの種を漢方では「牛蒡子(ごぼうし)」と呼びます。風邪や皮膚病に処方される漢方薬に用いられます。

みかん

完熟みかんの皮を「陳皮(ちんぴ)」と呼びます。消化不良や食欲不振に処方される漢方薬に用いられます。

ゆりね

ゆりねとはユリの球根部分のことでおせち料理などに使われる食材です。生薬としては、「百合(びゃくごう)」と呼びます。不安や気管支炎などに処方される漢方薬に用いられます。

COLUMN

北里オリジナル屠蘇散で1年の健康を願う

お屠蘇は平安時代に、貴族間の元旦の宮中行事として始まったものです。江戸時代には一般庶民にまで広がり、家族で1年間の健康を願って屠蘇を飲むという習慣になりました。お屠蘇は大晦日の夜に屠蘇散を清酒またはみりんに浸して作ります。これを元旦に年齢の若い人から飲み始め、年長者まで順番に飲んでいきます。昔は、「一人これを飲めば一家病無く、一家これを飲めば一里(村落)病無し」と唱えながら飲んだそうです。山椒(さんしょう)、桂皮(けいひ)、陳皮(ちんぴ)などの身近な9つの生薬が含まれている北里オリジナル屠蘇散は、年末に北里大学東洋医学総合研究所の患者様向けにお配りしています。昔から行われている伝統行事、大事に守りたいですね。



知ってる生薬はあるかな？

