Dr.Kの漢方薬講座

よく使われる漢方薬のご紹介

十全大補湯（ジュウゼンダイホトウ）：ヘロヘロの疲れに効果

華陽診療所医師　粕谷　志郎

十全大補湯は、病気を長く患ったり、ストレスの多い状態が続いたりして、体力がヘロヘロに疲れた場合に使います。四君子湯（シクンシトウ）と四物湯（シモツトウ）を合わせた八珍湯（ハッチントウ）にさらに桂皮（ケイヒ）と黄耆（オウギ）を加えた10味の処方です。1107年に編纂された「和剤局方」にみられます。この頃になると、長期服用の漢方が多くなり、成分も多くなる傾向となります。

四君子湯は気（気＝エネルギー）を補う処方で、人参（ニンジン:ウコギ科、ウドやタラノキと同じ属で、スーパーで買う人参とは全く別物）が中心となり、同じく白朮（ビャクジュツ:キク科の植物）が共に働きます。四物湯は「血」が不足している状態を改善します。これは、貧血だけを意味するのでは無く、血行障害なども含めて全身に栄養が回らないような状態を意味し、めまい、しびれやけいれん、肌のカサカサ、抜け毛なども引き起こす状態です。この治療の中心は、当帰（トウキ:セリ科）です。血行を良くし、抗炎症作用も有します。さらにこれに地黄（ジオウ:ゴマノハグサ科）が共に働きます。地黄は「血」を補い、強壮、皮膚や髪の毛、涙や唾液などの粘膜を潤したりの作用があります。四君子湯、四物湯は、それぞれ、「気」、「血」を補う別々の使い方も出来ます。合わせて八珍湯という使い方もあります。さらに、桂皮（クスノキ科、シナモンと同じで、健胃、発汗、解熱作用）と、黄耆（マメ科、強壮作用、免疫力増強作用、利尿作用など）を加えて十全大補湯となります。まさに、これでもかとばかりに加えられた薬草スープと言えます。

台湾では十全大補湯と名をつけた薬膳料理があると聞きます。レシピは漢方薬と全く同じで、10種類の生薬を袋に入れた物があり、これと一緒に鶏肉や豚肉を煮こむものです。本当に元気が出そうな料理です。

食前か空腹時に一日3包服用します。3ヶ月とか、それ以上の期間となります。ただし、原因不明の疲労には何らかの疾患が隠れている場合もあり、諸検査が必要となる場合もあります。

ちょっと癒い 食と農のはなし

種子法の廃止

種子法廃止が国会などで問題になっています。種子法とは、正式には「主要農産物種子法」といい、米、麦、大豆が対象で、1952年サンフランシスコ講和条約の年に制定されました。戦後の食糧難に、国が責任をもって国民に食料を供給するために、国や都道府県の種子生産に対する公的役割を明確にし、地域にあった優良品種銘柄を多く開発し、農家に安価に販売するなどの役割を持っていました。「種子法は民間の品種開発意欲を阻害している」などと、規制改革推進会議の意向をうけで、その廃止が国会に提案、わずかな論議で採決を強行、自民・公明・維新の賛成多数で成立してしまいました。

種子法は、高温多湿で南北に長い日本列島で、地域にあった品種開発を支え、これまで日本の米・麦・大豆で多様な品種をもたらし、食生活を豊かにしてきました。

種子法の廃止は、このように主要食料を安定的に供給するためにこれまで築き上げてきた制度、体制を弱め、米・麦などの優良品種の供給が不安になり、必要な時に手に入らなくなってしまうおそれがあります。

ただ、各都道府県はこれまでの種子の関連事業をおおむね維持する方向で、新潟、兵庫、埼玉の三県で、種子の安定的な供給体制を維持する条例を制定するなどの動きもあります。

岐阜県でも現行を維持する方向です。私たちは、この種子法について多くを学び、関心をもち、「種子法の復活」の世論を広めることが求められています。

（学習用のDVDがありますのでお問合せください。）

連絡先：090-5860-3839（岐阜農民連　熊崎）

豪雨災害ボランティア

7月初旬の豪雨のため、浸水被害が著しかった関市上之保から下之保にかけて、岐阜健康友の会会員宅に安否確認と被害状況聴取の為会員訪問へ行ってきました。

下之保の会員宅2軒が床上浸水の被害があり、特に被害の大きかった会員宅へ、看護師・医療相談員・リハビリ・事務の職員が2日間、計9名がボランティアに行きました。雨戸やサッシ等の泥落とし清掃ですが、なかなか1回の雑巾がけではきれいにならない為、何回も雑巾がけをしました。2日間ですべてきれいにはなりませんでしたが、会員さんはとても喜んでくれました。

ボランティアの職員

校庭に集められた災害ゴミ

作業風景

作業風景

知って得する「介護保険制度」コーナー

家で死にたい ～回想（私がケアマネージャーだった頃）～

介護事業部　介護事業部長　岩原 田鶴子

認知症の妻を送り、一人暮らしになったその方は、自分の癌を承知していました。訪問し、お話を伺う彼の生きてきた歴史は、繰り返し「この家は、家族みんなで作り上げた宝物。このまま、ここで死ねたらいいんだろうけど。離れて暮らす娘や息子に迷惑をかけたくないので、いよいよの時は入院します。」というものだった。

娘さんは「一国な父です。今まで、好きなように生きてきました。ここにきて、私たちに遠慮しています。」と言われました。私は、最期まで自宅で過ごせる本人の覚悟さえあれば、可能であるとお話ししました。しかし、それぞれ葛藤がありました。

そして、ついに動けなくなってきた時、娘さんも本人も入院すると決断されました。私は、本当にそれでいいのか！と強い思いにかられ、娘さんに「このまま、希望通り家で過ごしませんか？」と言ってしまいました。ご本人は「いいのか？ここで死んでも。悪いね。ありがとう、ありがとう」と。

そんな話をした翌日、亡くなられました。ケアマネジャーにとっては、一瞬の判断でした。私にとって、武士の最期のような死。

とても信頼していただいたから、できたことだと思っています。ご本人の本当の想いを実現することが出来ました。

この死を支えたのは、家族、主治医、ヘルパーステーション、訪問看護の力強い支えがあってのことです。蛇足ながら付け加えます。

みどり病院　☎058-241-0681（医療福祉相談員まで）