

今月の花

ばくもんどう
麦門冬

乾燥する時期ですね。切れにくい痰やしつこい咳には麦門冬の出番です！

ホームセンター等では「玉竜」や「猫玉」などの名前で品種改良されたものが売られています。

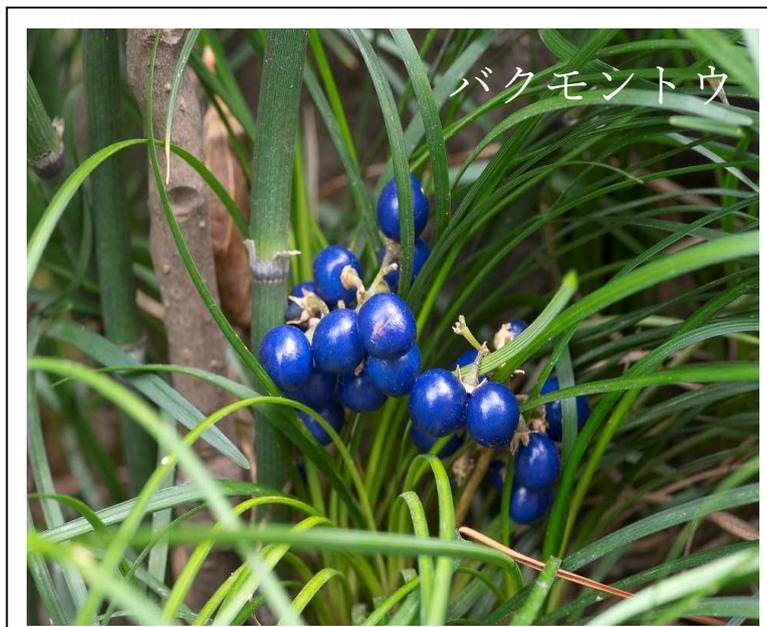
分類:キジカクシ科
/ジャノヒゲ属

花色:白

原産地:中国(浙江, 四川省など)

開花時期:秋

花言葉:変わらぬ思い



『金匱要略(きんきようりやく)』を出典とした薬で、咳を鎮め、痰を切り、体内を潤す効果のある漢方薬です。

サポニンやフラボノイドを主要成分としており、ステロイド配糖体の中には抗体産生抑制作用が報告されているものもあります。主な薬効としては鎮咳(ちんがい)、去痰(きょたん)および滋養強壮があります。

麦門冬湯は咳を治す薬だと思われがちですが、胃陰虚にも有効な処方です。胃の津液が不足しているため、上腹部の不快感や食欲不振、さらに胃気の上逆により、吐き気、嘔吐、乾嘔(からえずき)、吃逆(しゃっくり)、噎気(げっぷ)などが生じやすい人に効果があります。

主な配合漢方薬には、温経湯(うんけいとう)、炙甘草湯(しゃかんぞうとう)、辛夷清肺湯(しんいせいはいとう)、麦門冬湯(ばくもんどうとう)などがあります。

薬局通信

ダイエット
今年も邪魔する
おでんかな

11月号



☆2ページ目では・・・豆知識をご紹介します。

📞お問い合わせはこちらまで📞

🏠佐世保記念病院・・・薬剤科☎0956-28-1111

あなたは、何て呼ぶ？

ようやく秋の気配が感じられるようになってきました。

さて、皆さんは「炊き込みご飯」と呼びますか？それとも「かやくご飯」と呼びますか？

どちらも内容的には同じもので、関西では「かやくご飯」と呼びそれ以外の地域では「炊き込みご飯」又は「五目御飯」などと呼んでいるようです。

因みに「五目御飯」の具材は必ずしも5種類入っていないかもしれませんが、いろいろな具材が入っています。

「かやくご飯」の「かやく」は漢字にすると「加薬」となります。加薬は漢方由来の言葉で香辛料や薬味を意味します。

薬問屋が集まっていた大坂道修町で、滋養のある野菜と乾物を選び出してごはん炊き合わせたことからこの名が付いたともいわれています。加役は料理用語で、主材料に加える補助的な材料を意味します。

具材をたくさん入れるとごはんが増えておかずと兼用できるので、

昔から大阪では『かやくごはんにおかずはいらん』といわれてきました。手間がかからず経済的にも優秀な一品で、合理性を好む大阪人の生活が生み出した料理といえます。

混ぜ込む具材によって、期待される効果も変わってきますので、その時々体調によってチョイスしてプチ薬膳を味わってみてください。

具材の期待される効果

- ・玄米：食欲不振、胃弱、元気がない、落ち着かない人に効果あり
- ・さつまいも：食欲不振・消化吸収が悪い・筋肉が弱い・栄養が不足・便秘の方に
- ・キャベツ：胃腸の働きを助ける
- ・玉ねぎ：気のめぐりを整える。疲労回復、ストレス性の胃痛にも。
- ・たけのこや大葉：体を温め、水の排泄を促進し、むくみ体がだるいに効果あり
- ・生姜：解熱・殺菌作用・免疫細胞活性化作用により免疫力アップ。血行促進。
- ・油揚げ：蛋白質やミネラル、食物繊維が豊富
- ・塩昆布：便秘、生活習慣病の予防。体の熱を冷まし、むくみの解消にも効果的。
- ・キノコ類：整腸作用
- ・ヒジキ：補血効果、精神的に安定させてくれる効果、髪に艶を出したり、便秘解消。
- ・ごぼう：余分な熱を取り除き、口渇・吹き出物の改善。便秘の改善。血中コレステロールを吸着し、動脈硬化の予防や糖尿病を改善する効果。
- ・鶏肉：補気作用
- ・豚肉：疲労回復、老化防止（ベーコンも同様）
- ・落花生：肺を潤す効果があるので空咳が出る人や、豊富な脂質と食物繊維を含むので腸内の潤い不足で便秘する人に最適。



ワクチン接種の時期ですね。今年はコロナワクチンの全額助成が無くなり65歳以上では一部自己負担での接種になりました(65歳未満の方は、全額自己負担)。

数社からコロナワクチンが発売されましたが、どのメーカーのワクチンも副作用は「接種後の注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱など。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。」との事。特に持病がある方には、早めの接種をお勧めします。

かかりつけの医療機関に相談してみてくださいね。