

今月の花

そうじゅつ びやくじゅつ
蒼朮 白朮

キク科 オケラ属のオケラ
 (朮) (学名: *Atractylodes japonica*) は日本ではウケラ (古名) と言った名前が付いている。

分類: キク科オケラ属
 原産地: 日本・朝鮮半島
 中国

花期: 9月~10月。

花色: 白色 紅色



蒼朮



白朮

薬局通信

蒼朮と白朮の違い

白朮と蒼朮は似て非なるものであり、代替えて調整することによって、漢方薬本来の効果が減弱してしまう例や効果が変わってしまう例がある為、注意が必要です。

今回は違いを紹介します。



えらいよな
 月は太るが
 また痩せる

2月

	蒼朮	白朮
	多年草ホソバオケラ	多年草オケラ オオバナオケラ
効果	体から水分を排泄させ、発汗を促して抵抗力を強化	体の湿気を取り除き、過剰な発汗を抑えて抵抗力を強化
違い	脾の運用を行って発汗させる効果	脾を補完して除湿し、汗を抑える効果
根茎	黒っぽい (蒼くはない)	白っぽい
漢方	桂枝加附湯・疎経活血湯	六君子湯・補中益気湯



☆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



ヒートショックについて



お風呂に入ることは、私たちの日々の生活に欠かせない習慣です。入浴することで清潔感を保ったり、心身のリフレッシュに繋がったりしますが、浴室で発生しやすい事故の一つにヒートショックがあります。

急な温度変化により、血圧が不安定になり、血管や心臓に大きな負担がかかるようになります。様々な症状を引き起こし、最悪の場合は命を失う事になりかねません。特に高齢者や持病を抱えている人は、発症する危険性が高くなるので注意が必要です。

ヒートショックは、急激な寒暖差が引き金となる為、11月～2月頃は外気温が下がり、浴室や脱衣所も冷え込む為、この時期に多発しやすくなります。

〈ヒートショックを防ぐ対策〉

1. 脱衣所と浴室の温度差を減らす
お風呂に入る前に、脱衣所と浴室を暖めておくことで、体への負担を軽減します。ヒーターや電気ストーブを使って、裸になっても震えない程度まで暖めたり、シャワーを使って浴室を温めると効果的です。

2. 入浴前かけ湯をする
冷えた体でいきなり熱い湯船に入ると、血管が急激に拡張して血圧が変動します。心臓から遠い手足から順にかけ湯をして、体を慣らしてから入浴する事で、体への負担を減らします。

3. 適切な湯温を保つ
熱すぎるお湯は、血圧の急激な上昇

を招き、ヒートショックのリスクを高めます。お湯の温度は38℃～40℃が理想的です。

4. 家族や同居人に入浴を知らせる
異変があった際に気づいてもらえ、迅速な対応が出来るので状況の悪化を防げます。

5. 入浴前後に水分を摂る
入浴中は意外と汗をかきます。汗をかくと体内の水分が失われ、血液が濃くなり血栓が出来やすくなったり、脱水状態になる恐れがあります。入浴前後には水分補給を行うことが大切です。血液の循環を良くする事も効果的な対策です。

安全な入浴環境を整えヒートショックの危険性を減らしましょう。

恵方巻 いつから流行った？

恵方巻が誕生したのは、江戸時代から明治時代にかけてと言われています。起源は所説ありますが、大阪の商人や芸子が商売繁盛を祈願し、節分に巻き寿司を食べたのがはじまりという説が有力。この頃はまだ恵方巻ではなく、太巻き寿司や丸かぶり寿司と呼ばれていたようです。

恵方巻を食べる風習は一時廃れますが、のちに寿司・海苔業界の宣伝活動により復活。節分の縁起かつぎとして大衆に浸透します。やがて関西地方全域に、恵方巻文化が根付きました。

全国に広まったきっかけは、1989年広島県のあるコンビニで、節分に恵方巻という名の巻き寿司が売り出されました。これが一躍話題となり、ネーミングの由来になったと言われています。

以後、恵方巻の存在は広く知れ渡り、全国のコン

ビニ・スーパー・デパートが販売を開始。手作りを楽しむ過程も増え、節分の食べ物として世に定着していきました。

恵方巻は7種の具材をいれるのが良いとされています。これは七福神にあやかり、福を巻き込むという願いが込められているからです。

恵方巻は切らずに1本丸ごとかぶりつくのがルール。切ってしまうと、福を断つ・縁を切るに通じてしまうと考えられています。

休まず一気に食べることも提唱されていますが、無理をするのは禁物です。喉に詰まらせないように、ゆっくり楽しみながらいただきます。

長さや太さに決まりはないので、食べる人に合った大きさのものを用意するのがおすすめです。

福を呼び込み、願い事を叶えましょう！！