

●反復性膈疝痛^{さいせんつう}3

前回は反復性膈疝痛に小建中湯という漢方が効果的であるとお話ししました。今回はこの漢方についてお話しします。小建中湯は次の6種の薬物から構成されています。

- 桂枝(ケイジユの皮)
- 芍薬(シヤクヤクの根)
- 甘草(カンゾウの根)
- 大枣(ナツメの果実)
- 生姜(シヨウガの生の根茎)
- 膠飴(米を蒸し麦芽で糖化したもの)

桂枝には多くの作用がありますが、「気を巡らし気持ちを整める」作用があるため、反復性膈疝痛に効果があるのだと思われます。小建中湯がよく効く小児は、自律神経が敏感な状態にあり、わずかのことで興奮しやすく、いろいろな症状を起こしやすいのです。この桂枝が自律神経にうまく作用し、小児の過敏体質を改善していくのではないのでしょうか。

芍薬は血行を盛んにしたり、筋肉の緊張を緩和したりと、桂枝の作用を調整する働きがあります。また甘草と協力して、筋緊張や痛みを和らげる作用があります。「芍薬甘草湯」は芍薬と甘草の二味だけの簡単な処方ですが、

時にモルヒネに勝るとも劣らない効果があることが知られています。大棗や生姜、膠飴は、滋養強壯の役割をしたり、胃腸を強くしたりする作用があります。

この6種類の薬物が見事に調和して、この疾患を治すのです。というより、むしろ、この症状を起こしやすい体質を改善すると言ったほうが分かりやすいと思います。ですから単なる痛み止めや精神安定剤でもないわけです。漢方は、その効果が対症療法に留まらないところに、その素晴らしさがあるのです。

小建中湯の「中」とは現代医学では消化管や消化機能を指します。この処方が消化器の働きを良くするために、消化吸収が十分行われ、血色が良くなり便秘や下痢を起こしやすい胃腸も安定します。そうして痛みも止めつつ、ひ弱な体質を変えていきます。

さて、よく腹痛を起こしていたA君は、この薬を飲んですっかり腹痛を訴えなくなつたばかりか、血色も良く、積極的に出掛けて、暗くなるまで外で元気に飛び跳ねています。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい
おいしいけえ!



おいしいだし汁で減塩

ちくわと野菜のすまし汁

材料(4人分)

- ・ちくわ…2本
 - ・ダイコン…120g
 - ・ニンジン…80g
 - ・生シタケ…4枚
 - ・絹さや…10枚
 - ・酒…小さじ2
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・こしょう…少々
- だし汁…2・1/2カップ

だしの取り方
○昆布7cm角、かつお節18g、水700cc
①水にしばらく漬けておいた昆布を中火で煮出し、沸騰直前に取り出す
②かつお節を入れ、沸騰させないように1分ほど煮て、火を止める
③かつお節が沈んだらこし器でこす

●エネルギー 46kcal/人 ●塩分 1.0g/人

作り方

- ①ちくわは縦半分に切って薄い斜め切りにする。ダイコンは薄い輪切りにしてから、千切りにする。ニンジンは5cmの長さの千切りにする。シタケは軸を切り落とし半分に切って薄切りにする。絹さやは筋を取っておく。
- ②鍋に湯を沸かして、絹さやをさっとゆでて水に取

り、千切りにする。同じ湯でダイコン、ニンジンをさっとゆでてざるにあげる。

- ③鍋にだし汁、ダイコン、ニンジン、シタケ、ちくわを入れて火にかける。煮立ったらふたをして弱火で1分煮る。Aを加えてひと煮立ちさせる。器に盛り、絹さやを散らし、こしょうを振る。

A