

◆◆秋口の心身と自然との調和◆◆

私たちの先祖は、経験したことのないけがや病気に見舞われたとき、祈るような気持ちで、周りの植物を長年利用してきました。

1) 夏枯れのあとは「風」が起こる

夏枯草が枯れて倒伏していたり、決明子のサヤがはぜて反り返っているのを見ると、つい、いつもの癖が出て、季節の病気のことを思い浮かべてしまいます。

今回の北海道地震の後、医療関係者はエコノミークラス症候群への注意を喚起しています。足でできた血栓が飛んで起こる血栓症（中風）のことですが、実は地震と関係なくとも、秋口は中風のリスクが高まります。



酷暑をくぐり抜けた体が、急に昼夜の温度差にさらされると、**半身不随、意識障害、顔面神経麻痺、言語不利、めまい、手足のしびれ・けいれん、目のカスミ・乾き**のどれかを起こしやすいのです（肝風内動）。

予防・治療にはカゴソウ（夏枯草）、ケツメイシ（決明子）、地竜・白僵蚕・食用アリなどの虫類や、石決明、貝齒、牡蛎（ボレイ）などの貝類などが使われてきました。

漢方薬・漢方食品としては、補陽還五湯や杞菊地黄顆粒、晴明丹、イーパオ、水快宝などがあります。

2) 胃腸の疲れは尾を引いている

9月に食中毒が多いのは、長夏の多飲、冷飲による胃腸の疲れがあるからです。

軟便にはゲンノショウコ、ハスの実、ヤマノイモ、ヨクイニンなどが、食欲不振・だるい・食中毒にはシュクシャ、フジバカマ（蘭草）、カワミドリ（藿香）、紫蘇、キハダ（黄柏）などが使われてきました。

普段から胃腸が弱く、**食事をすると疲れる、軟便気味、だるい**方は、昔から上記薬草を利用してきました。こうした季節の薬草を含む和漢薬には、勝湿顆粒、健脾散、香蘇散、陀羅尼助（ダラニスケ）丸などがあります。

2) 消化管出血や不正出血を起こしやすい人があります。



胃腸がデリケートで貧血気味の体質の方の中には、お盆を過ぎて、**便血**が止まらない方や経血がダラダラと続く方があります。

エンジュの実（槐角）、ワレモコウ（地榆）、キンミズヒキなどの薬草が長年使われてきました。これらを含む漢方薬には槐角丸（カイカクガン）があります。

キンミズヒキは秋口に随所で咲いている雑草です。身近で比較的手軽、安価、あまり人を選ばず、どこの出血でも広く使えます。難治の潰瘍性大腸炎で長く愛用されている方がありました。

4) 喘息、慢性鼻炎、慢性湿疹をぶり返す人があります。

長夏の胃腸の疲れがベースとなっていることが多いため、漢方の「培土生金」の考え方から、胃腸強化をベースにして治療薬を選ぶこととなります。今なら、オケラ（白朮）やツルニンジン（党参）を含む衛益顆粒、健脾散などがベースとなります。

歳を取ると、最近のことより昔のことをよく覚えていると言われます。同様に私たちの遺伝子は、最近の経験より、昔からの季節の薬草を利用できるようにプログラムされていると思うことがあるのです。

（虫の一分）