

のバランスで健康づくり

漢方シヨートエッセー ②

今回の「漢方通信」も、前号の続きです。

刺身のつま…シンの話

刺身を食べる時、添えられて
いる「シマ」をどうしますか。
食べますか。それとも、残しま
すか。どうですか。

「シマ」には、「シマ」がよく
使われます。が、「シマ」は、漢
方では「蘇葉」(ヨウ)とい
い、魚介類にあたった時の特効薬
になりますし、あたりにくくす
る予防効果もあります。魚介
類が原因の「シマ」には、「シ
マ」が入った「香蘇散」(コウ
サン)が効果的です。

また「シマ」には発汗作用もあ
り、胃腸の弱い人や手配のほつ
「カゼ」のひきはじめに、同じ「香
蘇散」が使われ効果的です。

現在では物流や冷凍技術が
発達し、魚を「生」の刺身とし
ておいしく食べられますが、そ
れでも用心にこしたことはあ
りません。

刺身を食べる時は、「シマ」
も一緒に食べましょう。

「クス」の話

子供の頃、「カゼ」をひくと、
「シヨウガ湯」や「クス湯」を
飲まされた記憶がある人がい
ると思います。

「シヨウガ」については、前号
でお話をしました。

「クス」は、クスの根からと
ったデンプンで、葛粉として料
理に使われます。が、漢方では
「葛根」(カクコン)といい、「カ
ゼ」の時の解熱作用やクビ・肩
の緊張を取る作用があります。
漢方薬としては、チヨ一有名

な「葛根湯」(カクコントウ)の
「葛根」です。「葛根湯」は、カ
ゼ薬としてよく知られていま
すし、落語にも「葛根湯医者」
という演目があるくらいポピ
ユラーで有名な漢方薬です。



このように同じ物を、「食べ
物」と「漢方薬」の両方に使っ
たり、同じ「漢方薬」を「シマ
」に使うかと思えば、「カゼ」
のひきはじめにも使うのが漢
方流です。

現在の我々にとって、「食べ物」
と「薬」は別の物と考えるの
が普通ですが、古い時代の中国
の人々は、「食べ物」にも漢方
薬と同じような性質や働きが
あり、人間に及ぼす影響は同
じであると考えたようので、こ
ろが現在の「薬膳」へつなが
ります。

毎日食べて栄養があり、体に

よくて無害のものが「食べ物」で
あり、薬としての働きがあるも
のが「漢方薬」であるとするの
が「医(薬)食同源」の考え方です。

「食べ物」と「薬」が、大本は
同じとする「医食同源」のた
え方は、現代の西洋医学から
みるとありえない話ですが、一
般感覚としては納得し易く自
然です。

このような考え方は、延々
と現在まで続き、西洋医学の「薬」
が人工的に作られたり、科学
的に抽出した物を中心にして
いるのに対して、漢方医学では
あくまでも自然で、天然にある
もの、栽培したものを使うの
が特徴です。

西洋医学
人工的科学的
漢方
「医食同源」
自然で天然にあるもの、栽培したものを
使う