

平成 27 年 4 月 1 日

## 京口門だより No. 18

桜の咲くころはまた木の芽時ともいい、さまざまな木々が芽を出す季節です。「樹上より子等の声降り木の芽時」(矢島房利)

春の季節に芽が出てくる身近なものに、ワラビやゼンマイがあります。アクを取って、山菜料理として食しますが、これには毒性があつて、多く食べると中毒をおこすことがあります。またタラの木の芽も、天ぷらなどにして食用としてよく食べられます。タラの木の根っこは糖尿病によいとされますが、あくまで民間療法です。西洋野菜のアスパラガスは北海道では、油でいためた料理がでできます。アスパラガスは体によいなどと言われて勧められることがあります。しかし、これらの芽のものは、これから成長してゆく部分ですから、勢いがあり、毒性のあるものもあります。

漢方では象形薬理論といって、植物の色、形、部分や生えている場所によって、その植物の働きを類推するということがあります。ワラビやゼンマイなど地上から上に伸びて成長してゆくものは、ちょうど人の皮膚に発疹ができるのと同じとみなし、皮膚病のある人には発疹をいっそう悪化させると考えます。夏の季節になると出まわるタケノコも、地上から出てくる竹の芽ですから、多く食べると皮膚病にはよくありません。またタケノコを食べすぎるとひどく肩がこるひとがあります。喘息などにもよくありません。美味しいタケノコを何でそんなふうにするのかと不満に思われる方もおられるでしょうが、タケノコづくしといって、吸いもの、和えもの、テンプラなど食べすぎるのは感心しません。少しずつ賞味して、ああ美味しいなというくらいが適当です。フキノトウ、タラの芽、ツクシなどの和えもの、つくだ煮なども美味しいものですが、少量を賞味するのがよさそうです。

このように芽吹きの時節ですから、また体調をくずしやすく、アレルギーのある人は皮膚病が悪化したり、喘息の人でも発作を起こしやすくなります。花粉症や通年性のアレルギー性鼻炎で鼻水、くしゃみが頻発したり、目がかゆいというような症状が出やすくなります。心の病でも症状が不安定になりがちです。

どうしてそのような傾向が出てくるのかはつきりとはしませんが、われわれの身体の中でも、ホルモンや自律神経の動きが変化してくるとも言えます。自律神経は体の基本的な働きを調節する神経で、運動や知覚をつかさどる神経とは異なっています。おもに血圧、体温、血流や消化機能、生殖機能などの調節をおこなっています。いままで静かな冬から、活発な春になると、こうしたホルモンや自律神経の働きが調和を取りにくくなっているのかもしれない。

