

平成 30 年 7 月 2 日

## 京口門だより No. 57

梅雨が終わり、夏の季節に入ってきます。「木の枝の瓦にさはる暑さかな」(芥川龍之介)

毎年夏になると熱中症への注意がことあるごとに聞かされます。それだけ言われても毎年熱中症で亡くなる人が出てきます。高気温のなかで体温が上がりすぎないように対処することが大切です。

俳句の季語に香薷散(こうじゅさん)という言葉があります。香薷散は香薷のほかに厚朴や陳皮など五種類の薬を混ぜて作ります。夏負けで元気がないときや夏の食当りに、昔から医者には患者さんに贈っていたといわれます。香薷は日本中の山野にどこでも見られるシソ科のナギナタコウジュという植物で、強い香りがあります。シソ科の植物はたいてい強い芳香成分が含まれています。いわゆる梅干しに使われる紫蘇葉(チリメンソ)は有名です。梅干しの赤味を出すだけでなく、梅干しの良しあしをきめるのも蘇葉によるといわれています。またシソの葉には解毒作用もあり、魚介類の料理には用いられます。ハッカ(薄荷)の香りも有名です。菓子類にもちいられますが、ハッカは古くはメグサ(目草)ともよばれ、その香りで目を覚ますといういみで目草あるいは目覚草ともいわれたとあります。また湿布薬のメントールはこの薄荷の成分でもあります。体によい油(多価不飽和脂肪酸が多い)の取れるエゴマもシソ科の植物です。また日本の植物ではありませんが地中海地方のシソ科のサルビア別名セージは、有名な料理に用いられるハーブの一種です。

このようにシソ科の香りの強い成分は、気をめぐらし、胃腸の弱りを良くする働きをもっています。香薷に似た同じシソ科の植物にカワミドリがあり、藿香(かっこう)と呼ばれ、夏の暑気当たりによく効くといわれ、藿香正气散などという漢方薬があります。

そのほか暑気払いの飲み物として枇杷葉湯というのもあります。江戸時代から干した枇杷の葉を煎じて飲み物として用いていました。また民間療法として桃の葉を入浴剤として使い、暑気払いやアセモの予防に用いることがあります。

こうした素朴な言い伝えられた民間療法は、俳句の季語としては残っても、実際に用いられることは少なくなっています。

わが診療所でも夏場には暑気払いとして和中飲をお出しします。和中飲には藿香や枇杷葉などが入っています。どうぞご利用ください。

