

ねじりはちまき

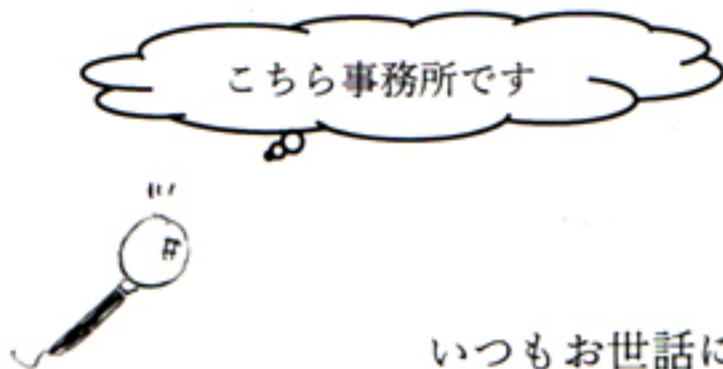
2月 如月(キサラギ) 立春、雨水の月になりました。

2月2日節分豆まきです。3日立春で8日針供養です。11日建国記念日、14日聖バレンタインデーです。19日雨水です。

小寒、大寒と1年で最も寒い時季が明け、立春が過ぎると次第に寒さも緩み春の気配が日を追うごとに濃くなってきます。旧暦では立春の前後に正月元日を迎えます。年賀状に『迎春』とか『初春』と書かれるのはその名残でアジア諸国では今でもこの時季を大切に旧正月として、盛大に祝っているそうです。また、この日の早朝、禅寺の門に『立春大吉』と書かれた張り紙を見かけますが、これは文字の形が左右対称で縁起が良く一年間災いに遭わないという言い伝えによるものです。気を付けましょう。コロナには。

幸田 常一

\*\*\*\*\*



いつもお世話になっております。  
ただいま須賀川の現場をお世話に  
なっております。



薬草について

今回は薬草（薬木もあるが）について取り上げたい。何故そう思ったかと言うと、テレビを見ていたら、18世紀ごろのイギリス帝国の話だが、薬草集めにとても熱心だったというのだ。その頃のイギリスはヨーロッパの中でも最も盛んにプラントハンターを世界へ派遣して薬草集めをした。その結果、1673年に設立した薬草の植物園・チェルシー薬草園を、18世紀には世界で最も豊富な種を集めた植物園にしてしまったというのだ。収集した薬草のうち最大の成果を挙げれば、南米から採取した「キナノキ」で、マラリヤの特効薬に用いられたという。当時マラリヤは最も恐れられた伝染病であった。このようなイギリスのことを知って、薬草は東洋というかアジアで主に使われているというイメージをもっていたが、ヨーロッパでも重宝されたものかと驚いた。そこで、薬草について現代ではその役割が薄れているかも知れないが、調べてみる価値はあると思い、挑戦してみることにした。調べると言っても、もちろん日本の状況についてのみと限られるが。

薬草を使つての治療薬といえば、民間で伝承されてきた民間薬と漢方で使われる漢方薬とがある。先ず「漢方薬」について触れると、漢方とは、江戸時代にオランダ医学が入ってきたが、それを「蘭方」と称し、それに対して中国から伝来して日本独自のものへと発展してきた伝統医術を「漢方」と称する、となつたらしい。その漢方薬だが、現代でも病院で処方薬として使われており、148種の漢方薬が健康保険の適用になっている。漢方薬の定義をみると、自然界にある植物や鉱物などの生薬を原則として複数組み合わせで造られた薬で、生薬のもつ薬効を引き出し、かつ服用・保存しやすい状態に加工されたものとある。つまり、漢方薬は薬草以外のものも使われているということである。

それでは、民間薬としてはどんな使われ方をしているか。多くの場合一種類のみの薬草を、症状に応じて常用的に使用する。お茶代わりに毎日飲むようなやり方だ。素人でも手軽に使うことができ、副作用なども比較的少ない。昔から伝承されてきたものが多い。お年寄りから若い人へと伝承されてきたというが、小生の場合、母から伝えられたのはドクダミのこと位だ。しかし実際に使ったことはない。庭にいっぱい自生しているのだが。ドクダミの薬効は後で紹介することにした。それにしても、先人は薬草と薬効を見極めるまでに、大変な時間をかけて探求の積み重ねをしたことであろうと推察する。健康な体を保持するために必死であったと思われる。治療薬を自然の恵みの中に求めたという訳だが、食料の栄養と同じく、病や傷を癒すものもあるはずと信じていたのかも知れない。しかも薬草の薬効は現代医学でも認められている（即効性はないにしても）ものも多いのだ。

ここで、身近な植物の中にどんな薬草があり、どんな薬効があるかを見てみたい。

<ドクダミ>生薬は火であぶり、虫刺されやおできなどに外用する。乾燥させた（初日は日干し、後は陰干し）葉は、便秘や高血圧の予防に煎じてお茶代わりに飲む。

<スギナ>全草を採取して日に干し、乾燥したもの煎じて飲むと、肝炎・膀胱炎・利尿などに効果がある。生では皮膚疾患や膝かぶれに外用する。ツクシはスギナの孢子系。

<ウツボグサ>花穂のついた茎と葉を採取し（7～8月）、日干して乾燥させ、煎じて飲む。むくみや利尿不足に効果がある。

<オオバコ>夏に葉を採って乾燥させ、煎じて飲む。便秘・排尿不足・咳に効果がある。

<オトギリソウ>開花期（6～8月）に茎のついた葉を刈り取り、乾燥させた葉を煎じてその汁を患部につける。傷の出血や腫れを抑える効果がある。

<ゲンノショウコ>夏の開花期に地上部全草を刈り取り、風通しの良い所で陰干しをし、乾燥品を煎じて飲む。下痢止めに効果がある。

<タンポポ>開花寸前に根を掘り起こし、水洗いの後縦割りにして日に干す。乾燥品を粉末にして水で飲む。夏の食欲不振に効果的である。



<ナズナ> 6~7月未熟な果実をつけた全草を採取し、水洗いして日に干し、その乾燥品を煎じて飲む。便秘・血行改善・利尿作用に効果がある。

<フキ> フキでもフキノトウを採るのだ。それを陰干しして、乾燥品を煎じて飲むのではなく、うがいする。咳止めに効果がある。

<ヨモギ> 6~7月に採取して日に干し、乾燥品を煎じて飲む。高血圧や心臓病などの健康に不安のある人にお勧めとある。

(注)「乾燥品を煎じて飲む」という場合は、乾燥品10グラムに対し、水500グラムの割合で煎じて、それを一日3回に分けて飲むことにしたらよいとのこと。

身近な薬草はもっとあるがこの辺で止めたい。さらに付言すると、身近な野菜類もそれぞれ栄養素を備えているのは勿論のこと、薬効的なものを備えていることを忘れてならない。例えば、大根であるが、大根はビタミンが多く含まれている一方、大根おろしのように生で食すると、分解酵素アミラーゼを豊富に含み、消化促進、胸やけや胃酸過多、胃のもたれ、二日酔いにも効果があるし、脂っこいものや酢のものに添えると消化を助けるというわけだ。

野菜の話がでたので、「医食同源」という言葉を思い出した。医食同源とは、病気を治すのも食事をするのも、生命を養い健康を保つため、その本質は同じだということである。この医食同源と同様の意味合いのものに「薬膳料理(単に薬膳ともいう)」がある。これについて触れてみたい。薬膳は定義からいうと、難しい言葉が並ぶ。つまり、中医学の理論に基づくものでなければならない。中医学とは、季節や心のバランスを取りながら(整体観念)、体質や体調によって食材や調理法を考える(弁証論治)、2本の柱から成るもので、これを満たすものでなければならない。つまり薬膳は、食養生をするために食材と生薬を組み合わせた膳で、予防医学の見地に立って体調管理をするものといえよう。薬膳の例を一つ挙げると、冷え症や体がだるいという場合、血流の改善を促す必要がある。そのためのレシピとしては、食材の陰陽のバランスを考えるのが基本で、陰は体を冷やす作用のある食材(キュウリ・ナス・トマト)、陽は体を温める作用の食材(鮭・カボチャ・タマネギ)を使うという。これ以上の調理法はご勘弁願いたい。出来上がりが食べておいしいものになっているのは勿論だ。

その外「薬」がつくものに薬用酒や薬湯がある。薬用酒は薬効をもった酒で、生薬を酒で浸出し、砂糖などで味を調えたものである。薬用酒には二通りあって、一つは「薬用酒」と称されて、薬事法の規定に基づき造られ、薬効をもつもの。酒としての免許をもち、薬局で販売されている。二つ目は「薬味酒」と称されて、薬効としても保健的意味をもった薬酒で、酒店で販売されている。よく宣伝されている養命酒はこれに当たる。

薬湯については、古来から療養泉の効果があって湯治に人気のある温泉も全国的にあるが、温泉とは違い「薬湯」の看板を出している所は、生薬や薬剤を入れた風呂である。生薬としてはドクダミ・ハッカ・ヨモギ・カッコンなど、薬剤としてはホウ酸・重炭酸ナトリウムなどである。この薬湯については、薬湯と称するも薬効の程はよくわからないそうだ。

最後にハーブについて一言。ハーブティーの愛好者は結構多いと思う。このハーブも薬効があるのだろうか。西洋の中世の話だが、何回かペストが流行した時ペスト除けに使われたとか(効果の程は疑問)。現在ヨーロッパでは、ハーブを薬としてその有効性が認められている。例えば、ローズマリーは消化不良に対して効果があるとのこと。だが、日本ではハーブに香りなど癒しの効果を期待している人が多いのかも知れない、と思うがどうだろうか。

今回はこれで終わる。



令和3年 新年山行  
雪の安達太良山、県営くろがね小屋

年末、阿武隈山地の3山（移ヶ岳・鎌倉岳・五十人山）で新しい靴の足慣らし山行をした。雪上でも足慣らしをしたいと思い、一昨年と同じく、新年山行は安達太良山に行くことにした。前日の1月9日午後、仰ぎ見る雪化粧の安達太良山は青空を背に秀麗な姿を見せていて、登高意欲が湧いてきた。また、くろがね小屋が改修工事のため2年くらい閉鎖になるらしいと噂ばなしに聞こえてきたこともあり小屋を見ておきたいと思っていた。

1月10日（日）3連休の中日。安達太良には結構人が入っていると思った。自分はほとんどいつも単独行なので、冬山はなるべく入山者の居そうな時を選ぶ。

7:20 自宅発。4号線PLANT-5あたりから見た安達太良山は、下部は見えているがスキー場の上部から上は雲の中だ。

8時、奥岳スキー場着。車は既にスキーやスノボなど50台以上駐まっている。先着の若者4人のグループはアイゼンの装着作業をしていた。一人は初心者なのか、装着を手伝って貰っている。

8:30、自分をつぼ足（スノーシューやアイゼンを着けず）のままスタートする。つぼ足でどこまで行けるか、新しい靴の雪上での足慣らしだ。前日は雪が降らなかったようで、多数の踏み跡やスキーの跡がありほどよく踏み固められている。

登山道から馬車道に合流する勢至平から、雪が舞い降りてきた。アイゼンを着けた単独行の登山者に道を譲り、後についていく格好になる。少し風が強くなり雪は斜めから降ってくるが踏み跡はしっかりしているので問題はない。前日くろがね小屋に泊まった数グループとすれ違う。皆アイゼンを着けている。

10:15 くろがね小屋着。小屋の外で2組4人がアイゼンを着ける作業をしていた。小屋から山頂に向けて出発する人達だ。自分はスノーシューを着ける。小屋には寄らないで、まずは山頂を目指す。雪は小降りになってきた。

10:45 発。峰ノ辻では休憩している人、馬ノ背に向う4人組、引き返そうとする若い男女のペアがいた。馬ノ背の稜線は風が強いと思ったので自分は眺望が得られないが山頂直下に直登するコースを行こうと考えていた。戻ろうとしていたペアと立ち話をしたら、茨城県の若い夫婦者で、安達太良は初めてでホワイトアウトになりそうなので引き返そうかなと思っていたとのこと。

大丈夫だから一緒に行きましょうと言って、自分が先頭で一緒に行くことになった。女性が遅れがちになるが時々立ち止まって男性が声をかける。10人くらいの女性ばかりのパーティーとすれ違う。リフトを利用し、五葉松平を經由して



自分とは逆コースで登ってきた人達らしい。(現在ゴンドラは運行していない)

12時山頂着、若い男女のペアも無事到着。風が強く吹雪いていて写真を撮る余裕はない。山頂直下には数組のグループがいて岩陰で風を避けて食事している人もいたが、自分はすぐに下山する。

往路を戻り13:10くろがね小屋着。スノーシューを外して小屋に入ると、ダルマストーブで暖かい。何組かのグループが食事をしていた。先程すれ違った女性だけ10人ぐらいのパーティーがテーブルを囲んでいて、今夜は小屋泊まりなのだろう、アルコールも多少入っていたのか大声での談笑だった。コロナ禍で大丈夫か少し心配した。

カップラーメンを購入し持参のおにぎりを食べる。管理の人達と話したら、県による小屋の改修工事が延期になって令和5年3月までは営業を継続する事になったとのこと。環境への負荷の問題とかいろいろと解決すべき課題があるらしい。

日本百名山で全国から多くの老若男女がやってくる安達太良山。県営の、通年営業の源泉かけ流しの温泉小屋があることから、冬山初心者コースとしても名高い山小屋が、汲み取り式(最終的には沢にながす方式)トイレではいかなものか。ぜひとも解決しなくてはならない課題と思う。

14:30アイゼンを装着し小屋発、15:40奥岳駐車場着。

小屋での昼食休憩を含み、7時間の新年安達太良山行を無事終える。新しい靴はスノーシューやアイゼン歩行でも快適だと分かった。

帰途PLANT-5から振り返ると、安達太良山はすっぽりと雲に覆われていた。鮮魚を求め帰宅する。

令和3年2月 NO99 アンチ・エイジング 山旅遊人



<会社近況>昨年より須賀川市の現場をお世話になっておりますが間もなく完成  
致します。事務所内では見積書の作成や図面作成などしているところです。

2月に入り1年で一番寒い時季です。みなさまどうかお身体大切にお過ごし下  
さい。なかでも生活する上で、大切な時間は睡眠です。就寝3時間前に夕食を  
済ませたり、ゆっくり湯舟でリラックスしたり、就寝前に温かい飲みもので眠  
気を促すなど、質の良い睡眠のためにできることがたくさんあります。ぜひ、  
お試しください。

\*\*\*\*\*

## 2月☆鬼退治

2月は節分があります。豆まきをしたり、恵方巻を食べて無病息災や幸運を  
願う風習が定着していますね。皆様のご家庭では、いかがですか。焼いたイワ  
シの頭を玄関先に飾る家も、多いのではないのでしょうか。恵方巻も種類がた  
くさんあり、食卓も楽しくなりますね。約1年前から新しい生活様式に変化し  
ている日常ですが、このような行事に願いを込めながらウイルスも鬼退治した  
いものです。

\*\*\*\*\*

令和3年2月5日発行  
有限会社 幸田建設  
<発行責任者>幸田久美  
〒969-1204  
本宮市糠沢字八幡1-1  
電話 0243-44-3816

<後記>バレンタインデーの季節です。  
今は本命チョコ以外にも友チョコや、  
自分へのご褒美チョコなど日頃の  
労いも含めての贈り物になっている  
様ですね。私は一年中チョコにお世話  
になっています。(ほしの)