

くすりばこ



薬剤部
相澤 学

84. 医食同源（お薬編）

あれ！“医食同源”って栄養管理室のコーナーじゃなかったっけ？とお気づきの皆さま。あなたは“緑のひろば”通です。ということで、今回は薬剤部が“医食同源”を乗っ取ってしまったのです。

それにしても医食同源に関する薬って何が思い浮かびますか？

そうです、これから漢方薬についてお話します。

漢方では、天然物を乾燥させたものや加熱したものを「生薬（ショウヤク）」として用います。この生薬を組み合わせて作られたものが「漢方薬」です。

現在よく処方される漢方薬の一つに“大建中湯（ダイケンチュウトウ）”があります。体を温めることにより胃腸の動きを改善する効果があります。この漢方薬の成分は、乾姜（カンキョウ）、山椒（サンショウ）、人参（ニンジン）と膠飴（コウイ）の4成分です。

- ・乾姜はショウガを蒸して乾燥させた生薬です。
- ・山椒は字のごとく鰻の薬味に使われる小粒でピリリと辛いサンショウの成熟した果皮です。
- ・人参も字のごとくと思いますが、野菜のニンジンとはセリ科の植物で、生薬の人参はウゴキ科のオタネニンジンの根です。実は別の植物なのです。
- ・膠飴はトウモロコシやジャガイモやイネなどのデンプンを糖化し飴にしたものです。

ここで皆さまお気づきになったと思いますが、“大建中湯”は食べ物と関係のある生薬が主体の漢方薬です。しかも成分を見ただけで体を温め胃腸の動きを良くすると言うのもうなずけるといいます。実際に味も甘味と辛味があり、生姜飴に似ているという人もいます。まさに医食同源を代表する漢方薬と言えるでしょう。

さてもう一つ、風邪に使用されることで有名な漢方薬で“葛根湯（カクコントウ）”があります。この漢方薬の成分は、葛根（カクコン）、大棗（タイソウ）、麻黄（マオウ）、甘草（カンゾウ）、桂皮（ケイヒ）、芍薬（シャクヤク）、生姜（ショウキョウ）の7成分です。

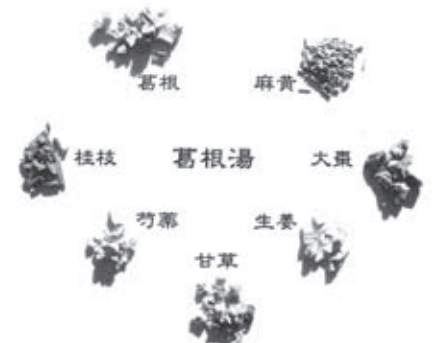
- ・葛根は葛切りや葛湯に使用されるクズ（葛）の根を乾燥した生薬です。
- ・大棗は菓子など食用で使用されるナツメを乾燥させた実です。
- ・甘草は読んで字のごとく甘く、醤油の甘味料としても使用されます。余談ですが甘草から抽出した成分のグリチルリチンは肝臓の薬としても使用されます。正に“甘草から肝臓”です（ダジャレ）。
- ・桂皮はカプチーノなどに使用されるシナモンやハツ橋に使用されるニッキの樹皮を生薬にしたものです。
- ・生姜は字のごとくショウガの根茎です。

以上7種類中5種類が食べ物と関係のある生薬です。他の2種類の生薬も解説すると、

- ・麻黄は成分のエフェドリンが咳止め等に使用されますが、1885年に日本人の長井長義氏が発見しました。
- ・芍薬は美人を形容することわざの「立てば芍薬座れば牡丹歩く姿は百合の花」のシャクヤクの根を生薬にしたものです。

先に葛根湯は風邪に使用されることはお話しましたが、風邪のひきはじめてゾクゾクと寒気がする時に発汗を促す作用で効果があります。そう考えると水より白湯が効果的だと言えます。ちなみに冷えたドリンク剤の葛根湯がありますが個人的にはどうなのかなと思います。また風邪をこじらせたなら葛根湯は効果的ではないとも言えます。

さて“医食同源”で今回お話させていただきましたが、あくまでも食べ物と関係があるとはいえ漢方薬や生薬は医薬品なので、食べ物で代用できる訳ではないのでお間違えのないようお願いいたします。



出典先：名城大学／漢方随想録第5回
http://www.meijo-u.ac.jp/sp/harbal_medicine/
2014/005.html