

## お屠蘇って？

就実大学薬学部生薬学研究室 教授 二宮清文

本格的に寒さも厳しくなってきた年の瀬、お正月の準備はどうでしょうか？ 今年の冬は、感染症対策のため、今までに経験したことのないお正月を過ごすことになるのではないのでしょうか？ 今日、お正月の風物詩としての屠蘇散（お屠蘇）のおはなしを紹介したいと思います。



皆さん、「お屠蘇」って何のことでしょうか？最近では、お正月に一番最初に飲むお酒のことと思っている若者が増えています。聞けば、今でも元旦に儀式的にお酒を口に、それをお屠蘇と呼ぶらしい。彼らのお屠蘇は生薬が入っていない日本酒のようです。しかるにお屠蘇は形式だけが残って中身が変化してきているようです。



屠蘇散は中国から平安時代に伝来したといわれています。邪気を屠り、心身を蘇らせることを期待して、お正月に一年の無病息災を願って飲む。処方については諸説存在しますが、乾姜（ショウガ）、桔梗、桂皮（シナモン）、山椒、朮、

丁子（クローブ）、陳皮（ウンシュウミカン）、防風などが配剤されることが多いです。これらを眺めてみると、台所で香辛料や食材としても活躍するものが含まれていることに気が付きます。また、これらの多くは香りの強い生薬で、発汗、解熱、健胃作用が期待できるものでもあります。屠蘇散に含まれる生薬のうち、朮と防風は、実は医薬品でのみ使用できる生薬で、スーパーなどでは販売できません。そこで、食品でも使用が可能な代替素材に変えて、販売されていることが多いようです。

疫病が世界中を席卷するこの冬こそ、屠蘇散入りの祝い酒！  
新年は邪気を屠り、心身を蘇らせてみては？



## 冷え性対策

12月に入り、寒さが厳しくなってきましたね。

女性は約8割・男性でも約4割の人が、冷え性の自覚があるといわれています。

<冷え性の主な原因4つ>

1. 筋肉量が少ない
2. ホルモンバランスの乱れ
3. ストレスの影響
4. 生活習慣の乱れ など



<冷え性のタイプ>

1. 末端冷え性
2. 内臓型冷え性
3. 下半身冷え性
4. 全身性冷え性 など

冷えは体の様々な場所に不調をもたらします。たかが冷え性と侮らず、しっかり対策しましょう！

<冷え性の改善>

- 入浴・半身浴
- バランスの良い食事・糖質を摂りすぎない
- 温かい食事や飲み物
- 適度な運動



### 冷え性改善に即効性のある方法はありません！

食生活・生活習慣を見直すことで、冷え性を改善しよう！



※当薬局で取り扱っている冷え性対策に効果的な商品



自然王国  
生しぼりしょうが湯 18g  
税込 ¥50



バリアケア  
薬用スキンケア入浴液 600mL  
税込 ¥2,200

### ～薬局からのお知らせ～

★2020年7月1日より、手提げ付レジ袋をご希望の方は1枚につき5円いただくようになります。マイバックの持参にご協力をお願いいたします。

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。

★営業時間：平日8時半～18時。当薬局は全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

薬局ホームページ しゅうじつ薬局だよりバックナンバー掲載

しゅうじつ薬局

