

漢方と 食物アレルギー

あけましておめでとうござい
ます。いつもは「まちアポ」の「脱メ
タボちゃん」を読み、「ヘルシーレ
シピ」を参考にして作った料理を
食べて、健康管理バッチリの読者
の皆様も、お正月だけは…と、つ
い気を許して飲みすぎ、食べ過
ぎてはいませんか？ところで、お
正月に飲む「お屠蘇(とそ)」、単
にお正月に飲むお酒のことだと
思っておられる方も少なくない
のではないのでしょうか。この「お屠
蘇」、本来は「屠蘇延命散(屠蘇
散)」というれっきとした漢方薬
なのです。これには、キキョウ、ポ
ウフウ、サンシヨウ、ビャクジュツ、
ニッケイなどの生薬が調合され

ていて、酒やみりんに一晩程度漬
け込んだものを飲みます。
最近、漢方薬は、風邪をひいた
ときに服用する葛根湯をはじめ
として、いろいろな漢方薬が市販
されるようになり、とても身近
な薬となってきました。漢方薬
は、西洋薬が苦手とするような
慢性疾患などにも効果を示すこ
とがあるため、様々な診療科で
処方される機会が増えてきまし
た。漢方では、養生すること、つ
まり、毎日の生活に気をつけるこ
とによって、病気を予防したり、
治したりすることが大切だと考
えます。とりわけ、食生活に関す
る養生は「食養」といって、とても

重要視されています。具体的に
は、規則正しい食生活、特に夜遅
くの食事や、暴飲暴食をしない
ようにする、バランスよい食事を
心がけるなど。そして、何事も中
庸、ほどほどが大切と考えられて
います。これは、メタボリック症候
群の予防だけではなく、食物アレ
ルギーの予防にも重要です。
漢方薬には、我々が日常食べて
いる身近な食品も結構含まれて
います。たとえば、シヨウキョウ
(しょうがの根茎)、キョウニン(パ
ラ科アズノ種子)、チンピ(ミカ
ンの果皮)、サンシヨウ(ミカン科
山椒の果皮)、サンザシ(バラ科
山査子の果実)、ゴマ(ゴマの種

子)など。まさに「医食同源」と
言えます。一方、バラ科の果物は、
シラカバを代表とするカバノキ
科の花粉症と関連があると言わ
れています。オレンジはアレ
ルギー表示推奨品目になっていま
す。また、ゴマは、最近の健康食
品ブームに乗って消費量も増加
している一方で、アレルギーも増加
していると言われています。湿
疹、蕁麻疹などに処方される
「消風散(しょうふうさん)」とい
う漢方薬にはゴマが調合されて
います。食物アレルギーがある方
は、念のため医師や薬剤師と相
談されてから服用することをお
薦めします。

板垣 康治

神奈川県衛生研究所
アレルギー研究プロジェクト
総括リーダー／医学博士