

ゆずは果肉、皮、種すべてに 関節痛、神経痛などのつらい痛みを とる成分が含まれた“食べる薬”



ゆず種の粉は
痛みとりの
特効薬

くどうちあき脳神経外科
クリニック院長
工藤千秋先生



英国パーミンガム大学、労働
福祉事業団東京労災病院脳神
経外科副部長などをへて開
業。脳神経外科全般のほか、
痛みの治療、パーキンソン病
の外科的治療、痴呆の治療と
心のケア、漢方治療などを専
門とする。http://www.ku
dohchiaki.com/

メスや薬だけではすべての
「痛み」をとることはできない

冬本番です。リウマチ、神経痛、
膝、肩、腰などの痛みが、寒さか
ら出やすい季節です。

体に痛みがあるつらさは、本人
にしかわからず、たいへんなスト
レスになります。私は脳神経外科
が専門ですから、肉体（主に脳や
脊髄）の疾患をメスで治すことが
仕事ですが、それだけで人が健康
になれるとは思っていません。と
いうのも、健康とは肉体に疾患が
ないだけでなく、同時に心にもス
トレスや心配事がない状態である
と考えるからです。

たとえば、脳の手術をして肉体的な疾患をとり除いた患者さんでも、「手術の傷が痛む」「退院後の生活は大丈夫だろうか」など、痛みや不安でストレスを受けると、回復がおそくなります。耐え切れ

ないほどの頭痛を感じてクリニックに来る患者さんでも、「痛い」「つらい」といって、心にたまったストレスを吐き出すだけで、驚くほどさっぱりした顔つきになるかたもいらつしやるのです。心とつながっているのです。

初めにもいいましたが、「痛み」は、ストレスの原因になります。私はそれを取り除くためには、薬やメスだけに頼るのではなく、いと思うものは何でも試してみる「統合医療」がたいせつだと思っています。そのひとつとしておすすめしたいのが、皆さんもよく知っている【ゆず】を使った方法なのです。

炎症を抑えて血流をよくし、
痛みを発する物質を洗い流す

ゆずは昔から、カゼや冷え症、リウマチ、腰痛、膝痛、神経症、下痢、便秘、不眠などを治す食物として、健康に役立てられてきました。明の時代の薬学書『本草綱目』には、「ゆずはよい香りで大脳を刺激して気分をよくし、血行を促進して冷え症や神経痛、胃痛、二日酔いを治す」とありますし、

昔の人は、ゆずの種を刻んで痛いところに直接塗っていたといういい伝えもあります。

現代医学の研究でも、ゆずには健康に役立つさまざまな成分が含まれていることがわかっていきます。左の図でもくわしくご説明しますが、果肉部分に含まれるイソフラボン、種に含まれるテルペン、皮に含まれるヘスピリジンなどです。これらの主な働きは、血流をよくして各所の炎症を抑えることと。

炎症を抑えることは、膝痛、腰痛、神経痛、頭痛などの痛みをやわらげることにつながりますし、血流をよくすることも、痛みを発する物質を洗い流すという意味でたいせつな要素です。さらに

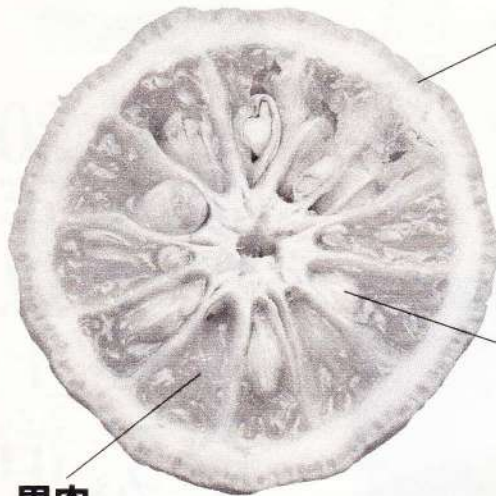
ゆずは
こんな症状に効く!

- ・リウマチ
- ・腰痛
- ・膝の痛み
- ・肩こり
- ・頭痛
- ・便秘
- ・冷え症
- ・不眠



痛みとりの特効薬【ゆず種の粉】

捨てる場所なし！ ゆずには
これだけの健康成分が含まれる



皮

皮の内側の白い部分には、血行不良を改善するヘスペリジン、ピネンが豊富。皮の外側には代謝を促進する香り成分のリモネン、シトラール、リナロールなどが含まれている

種

種の表面についたヌルヌルはテルペン、ペクチンという水溶性の食物繊維で、便秘や美肌に効果を発揮。種内部のリモネン、ノミリン、フラボノイドはリウマチや神経痛の痛み止めに効く

果肉

イソフラボンなどの抗酸化成分が痛みの大本となる活性酸素を除去。クエン酸、リンゴ酸など疲労回復に役立つ成分も含まれる。利尿効果もあり膀胱炎の改善にも有効

ゆずは皮、果肉、種すべてに健康成分が含まれている

イソフラボンやテルペンは強力な抗酸化作用も持っており、炎症部分の免疫反応を狂わせ、悪化させて痛み発生のもとになる活性酸素を除去する役割もしています。

このように、ゆずは皮、果肉、種すべてに薬効があるため、「食べる薬」といっても過言ではありません。

ません。薬味として使うだけでなく、ゆず皮茶やゆず酒など、生活活にどんどん取り入れてください。なかでも、ふだんは捨ててしまいう種は、痛みとりの有効成分の宝庫。種をそのまま飲むことはできませんが、粉末にすれば消化されやすくなりますし、種を使った健康食品も出ているようです。ぜひ上手に利用して、痛みやストレスのない、健康を手に入れてください。

ゆず種の粉の作り方は154ページ

ゆず種の粉に154ページのQ&A

回答 工藤千秋先生

Q ゆずの種をとってはいけない人はいますか？

A 食物ですから、どなたでも召し上がることができます。

Q いろいろのが効果的ですか？

A 膝痛、腰痛などの痛みは、冷え込みが厳しい夜から朝方にかけて症状が出やすくなります。ですから、夕食後から寝る前にとるようになるとなおいっそうよいでしょう。

Q どのくらいで効果が出ますか？

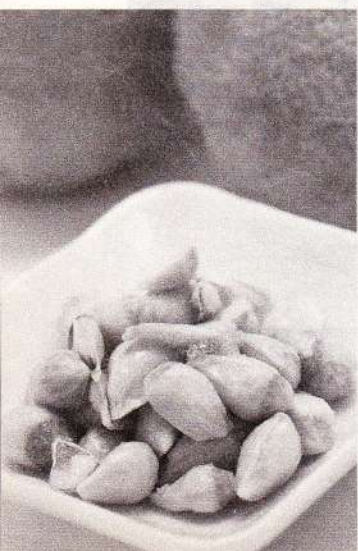
A 薬ではないので個人差がありますが、一般的に飲み始めて2週間ほどで「冷えがなくなってきた」など、血のめぐりがよくなる効果を実感する人が多いようです。そこから痛みがとれるには、さらに2週間ほどかかるケースが多いため、最低でも4〜6週間はつづけてとるようにしてください。

Q ゆず種の粉は焦がしたものでなのでガンが心配です

A ゆず種の粉は、種を直接焼いて焦がすのではなく蒸し焼きにして炭状にしたものなので、発ガン性物質が発生することはありません。また、ゆずの種には発ガン性物質のもとになるタンパク質は含まれていません。(編集部)

Q ゆずの農薬が心配です

A 農薬が気になる場合は、軽く塩をまぶし20回ほど手でもんでから使いたしましょう。ワックスがとれるだけでなく、果皮の水分が引き出され、色や香りがよくなります。もみ終わったら水で洗い流せばOKです。(編集部)



捨ててしまうゆずの種には、腰、膝、肩などのつらい痛みをとってくれる成分がたくさん含まれている