

厳選

腰痛 治がる

1000 の コツ

主婦の友社 編



「キックリ腰」の痛みをとる ● トライプ疲れ 仕事疲れの腰痛を治す

第8章

台所にある食材と漢方薬をじょうずに用いて 慢性腰痛やギックリ腰を改善するコツ

シエルドマリ美養スクール
沼倉萬里枝

筑波記念病院栄養部顧問 栄養学博士
落合 敏

管理栄養士
落合貴子

管理栄養士
清水紀子

くどうちあき神経外科クリニック院長
工藤千秋

東京薬科大学附属社会医療研究所教授
(中国医薬研究担当)
猪越恭也

タニクリニック院長
谷 美智士

(登場順)

ゆず湯でも知られる「ゆず」の血行促進作用が腰痛の原因をすみやかに除去してくれる

冬になると、足腰などふしぶしの痛みが強くなる場合がありますね。これは寒さのせいで血液が収縮して、血流が悪くなり、痛みの原因になる物質が体の一部分にたまりやすくなるからです。私の病院でも、冬場には腰痛やひざ痛に悩む患者さんがふえます。

痛みというのは逃げ場のない苦しみです。痛くて動けなくて横になっている様子は、他人には単に寝転がっているように見えますが、本人は身動きできないほどの苦痛なのです。一生このまま痛みがつづいたらどうなるだろう、という不安も相当なものでしょう。私は医者として、患者さんの痛みや不安をやわらげることをたいせつさを日々感じています。

さて、そういった痛みをやわらげるためには、どのような方法が有効でしょうか。

ポピュラーなのは、痛み止めの薬や、鍼治療などですね。たしかにそれらの治療は、理にかなっていますし、ある程度の効果が見込めます。しかし、私は民間薬のひとつ、「ゆず」もおすすめしたいと思います。

ゆず茶 の作り方

韓国ではポピュラーなゆず茶。ゆずの皮と実をふんだんに使う。約1カ月熟成させ、スプーン2杯分を約100mlのお湯か水にとかして1日1回飲む

【材料】
ゆず…2個
はちみつ…500ml



1

よく洗ったゆずの皮から種をとり除き、皮と果実に分けて、皮はせん切りにする



2

皮、果実の順に密閉容器に入れて、はちみつを注ぎ入れる



3

しっかりふたをして冷暗所で保存。10日目に皮だけとり出し、約1カ月熟成させる



水に使用ば肌の保水力を高めます。
ゆずは晩秋に収穫される冬の果物ですから、冬の痛みにはぴったりです。いろいろなとり方ができますから、自分の症状や生活習慣に合わせてとり入れるとよいでしょう。
ゆずの果汁を使ったボン酢やジュース、皮を使った「ゆず茶」、ゆずを丸ごと使った「ゆず酒」などはおいしいのでおすすめ。種を黒焼きにしてすりつぶした「ゆずの種の黒焼き」(186ページ)もいいでしょう。ちなみに、私のクリニクでも、ゆずから作った鎮痛用のサプリメントをひざや腰の痛みのある人に食べていただいています。ゆずのパワーをじょうずに使いこなして、痛みのない冬を過ごしてください。(工藤千秋)

ゆずは昔から、身近な民間薬として使われてきました。その使いみちは多岐にわたり、不眠やカゼ、便秘の解消、腰痛・ひざ痛、リウマチの緩和など、万能的に用いられていたようです。
古代の薬学書には、「ゆずは香りで脳を刺激し、血のめぐりを促進して、冷えや神経痛を治す」と書かれています。湯ぶねにゆずを浮かべるゆず湯は、冬至の習わしとしておなじみです。「ゆずで融通がきく」という語呂合わせで、体の融通がきくように、という願いが込められた習わしですが、ゆずの成分を考えると、実際に体を癒す効果が得られると思います。昔の人たちは、ゆず湯で冬の痛みを癒せることを経験的に知っていたのでしよう。
ゆずの成分をひもとくと、まず皮の部分にはヘスペリジン、実はイソフラボンやクエン酸、リノゴ酸が含まれます。これらの成分は強い抗酸化効果を持ち、痛みのもとになる活性酸素を除去する働きが見込めます。皮や実には、ゆず特有の香り成分も含まれ、においをかぐだけでリラクセス効果も得られます。

意外かもしれませんが、通常なら捨ててしまう種にも、有効成分がたっぷり。種の中には、リモネンやノリリンなど、ゆず特有の精油成分が含まれます。これらの成分には、リウマチや神経痛の痛みをやわらげる働きが見込めます。医薬品と違って、副作用がないことも利点です。
ゆずの種の表面にあるぬるぬるした成分は、テルペンやペクチンという食物繊維の一種で、化粧