

～身近な薬草～



▲雑草として嫌われているホーブシ。和名はハマスゲ。根は香附子(こうぶし)という漢方薬の原料になっている。



▲畑の厄介者のサシ。抗酸化作用があると言われている。



▲夏にはセミがたくさん留まるセンダン。葉の粉末がインフルエンザウイルスに効果的(※2)

山さんの島への思い  
薬草への熱意

与論では戦後の混乱の中、センダンの樹皮が虫下しの薬草として利用されていたそう(※3)、それがインフルエンザウイルスにも効果があることは、山さんにとって容易に納得できたことだと思います。

インフルエンザに限らず、「予防医学という観点から、島の医療費削減のためにも、雑草ではない薬草、食べられる薬草を一人でも多くの人に知ってもらいたい。島の薬草のことを伝え続けていくことが、島への恩返しだと思っております」と、最後に笑顔で語ってくださいました。

与論にしか自生していない薬草もあること、山さんの島への思いや薬草への熱意を伺い、島の良さを再認識することができました。

(※2) 沖縄県の生物資源研究所にて研究中。

(※3) あくまでも先人の知恵であり民間療法ですので、症状のある方は各医療機関の受診をお願いいたします。

新型インフルエンザ感染予防等のための10ヶ条

1. 正しい手洗いうがいを行う。
2. 日常生活において、清潔ではない手で顔に触れない。
3. 流行したらなるべく外出は控えて人混みを避け、人混みではマスクを着用しましょう。
4. 睡眠、休養、栄養を十分にとり、体力や抵抗力を維持する。
5. 咳やくしゃみのある時はマスクを着用し、人から1～2m以上離れたり、人のいない方に顔を向けて咳やくしゃみをする。
6. 発熱や咳等があったら早めに医療機関を受診する。
7. 受診する場合は、必ず事前に医療機関に電話をして受診の仕方を聞く。
8. 妊婦や乳幼児、高齢者の方、呼吸器・心臓・腎臓等の既往症がある方は、事前にかかりつけ医に相談しておく。
9. 自宅療養の場合は、医師の指示に従って極力外出は控える。
10. 熱が下がったその日から少なくとも2日間は自宅で過ごす。