

日頃よりいちやく草をご利用いただき、ありがとうございます。  
しばらく休んでおりました『いちやく草便り』を再開致します。  
これからの『いちやく草便り』は季節の養生生活をテーマに、薬草の  
使い方についてもご提案していきたいと考えております。

『いちやく草便り』についてのご意見・ご感想いただけましたら幸いです。

● すでに大雪（二十四節気：一年間の季節の変化の特徴を24に分けて説明された古来中国から伝わった季節のとらえ方）を迎え、寒さ対策が大切な季節になりました。

札幌は11/24~25にかけて記録的大雪が降ったこともあり、冬の備えをほぼ終わられた方が多いかと思えます。

例年のことではありますが、冬の始まりはまだ身体が寒さに慣れません。これから先、日中でも零下に下がりますと、暖かいお部屋にいても、外の寒さが身体で分かるようになり、そのような日は温泉に入り

たくなります。

寒い日に温泉に行けなくとも、ご自宅の湯船で冷えた身体をいつもより温め、湯冷めしにくくすることは出来ます。

● 今回ご紹介したい冬の養生生活は、“**薬湯（やくとう）**”の利用です。

薬湯には以下の効果がございます。

- ・湯冷めしにくいため、あがってからの**保温効果が持続**します
- ・**薬草には薬効があり**、継続することで症状の改善が期待できます
- ・**香り**（薬草の精油成分）が脳に働きかけ、**リラックスやリフレッシュ効果**が得られます。

● 国語辞典で“薬湯”とひきますと・・・（岩波 国語辞典）

- ・入浴するためのくすりゆ
- ・せんじくすり

と書かれています。薬湯は飲み薬としても、入浴剤としても使えること

