

# 令和6年 7月のしろくま薬局 “壁新聞”

山笠とともに季節は梅雨から夏へと移っていきます



7月15日は追い山



甘木祇園山笠

## 夏の代表的野菜



山笠の期間中は「キュウリを食べたらいけない」という「胡瓜断ち(キュウリ断ち)」があり、700年以上たつ今も守られています。

(理由)  
輪切りにしたキュウリの切り口が山笠の祭神スサオノミコのご神紋である木瓜(ボケ)の花に似ている所からご神紋の口に入れるのは畏れ多い、というところから由来すると言われています。



(山笠マドより)

「キュウリ」はウリ科キュウリ属の植物から採れる淡色野菜です、原産地はヒマラヤ山脈で、日本へは中国から伝わってきた、と言われていて、かつて「キュウリ」は黄色く熟したものを食べる風習があり、江戸時代までは「黄瓜(きうり)」と呼ばれていたそうです。当時の「黄色く熟したキュウリ」は苦味があり人気のある野菜ではなかったようです。その後、品種改良が進み、現在のような緑色で収穫する品種ができてきたそうです。



キュウリの花



と云えば



ナゼ カッパにキュウリ・・・?

水分が多く瑞々しいキュウリは水神信仰のお供え物に欠かせない野菜です。「河童(カッパ)」は水の神様と言われており、そのため「カッパはキュウリ好き」と言われています。

「キュウリは ほとんどが水」と言われます。確かに95%は水分ですが、100g中にタンパク質1.0g、脂質0.1g、炭水化物3.0gを含み、ビタミンやミネラル成分も含んでいます。

キュウリのカロリーは100gで14kcalなのでダイエットに好まれます。

キュウリは水分が多く、冷やす作用があるため、夏に好まれる食材です。



<キュウリ生産>  
世界1位は中国・中国が80%を占める日本は10位 (2019年)

国内生産 1位は 宮崎県  
国内生産 2位は 群馬県 (2022年)

<国内での消費> (2022年)  
1人当り年間20.0本(全国平均)  
消費1位は 群馬県 28.5本  
2位は 長野県 27.5本  
福岡県は 29位で 18.9本

高温多湿を好む病原菌は・・・

カビ

ダニ

水虫の原因菌の白癬菌はカビの一種です

男性に水虫が多いのは革靴を長時間履く機会が多いから



対策

- ・家に帰ったらまず足を洗いましょう
- ・脱いだ靴は風通しを良く、乾燥させましょう
- ・同じ靴を続けて履かないようにしましょう

女性の水虫も増えています

家の中のダニ対策

- ・風通しを良くしましょう
- ・掃除機で隅々までしっかりごみを吸い込みましょう
- ・人の「ふけ」や「垢」はダニのえさになります

シックハウス症候群

\*原因は建材などから発生する化学物質が良く言われますが、カビ・ダニ・ハウスダストも原因になります

\*代表的な症状は「目の刺激」「鼻水」「涙」「咳」「頭痛」「めまい」「けん怠感」「皮膚の乾燥」等があります

家の中のカビ対策

- ・風通しを良くしましょう
- ・締め切る場所には、除湿剤を置いて湿気を防ぎましょう

❖軽症(現場で応急処置できる) (応急処置)

- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみがある
- ・筋肉のこむら返りがある(痛い)
- ・気分が悪い、ボーっとする
- ・涼しい所で一休み
- ・冷やした水分補給
- ・塩分を補給
- ・誰かがついて見守り
- ・良くならなければ病院へ

「室内での熱中症」「高齢者の熱中症」が増加しています

熱中症に注意!

❖中等症(病院への搬送が必要) (応急処置)

- ・頭がガンガンする(頭痛)
- ・吐き気がする・吐く
- ・体がだるい(けん怠感)
- ・意識が何となくおかしい
- ・重症度1度の処置
- ・衣服を緩め、体を積極的に冷やす

・意識がない・けいれん  
→→直ちに救急車を呼ぶ

(福岡県ホームページより)

お酒は楽しく飲みましょう  
でも飲みすぎには注意しましょう



しろくま薬局のおすすめ

つい楽しくて 飲みすぎた二日酔い

そんなあなたに ちょっとしたお手伝い

漢方処方「五苓散」には「二日酔い」に対する効能があります  
漢方処方「黄連解毒湯」



五苓黄解 (これいおうげ)

<五苓黄解の効能効果>  
飲みすぎ、食べ過ぎ、はきけ(二日酔い・悪酔い)のむかつき、むかつき、胃のむかつき、嘔気、悪心