

口内炎と医食同源について考える

「ためしてガッテン」で紹介された効果抜群の「1分でできる口内炎対策」を知りたい方へ

先日放映された NHK「ためしてガッテン」のアンケートでは、口内炎経験者の半数以上の人が塗り薬などに「あまり効かない」と答えているそうです。番組ホームページには、この感想の背景に「口内炎に対する誤解」があると書かれており、予防にも治療にも効果抜群の「1分でできる秘策」が明らかになったと書かれています。

その秘策とは「殺菌成分入りのうがい薬や洗口液を使ったブクブクうがい」だそうです。

でも、「殺菌成分入りの洗口液ってけっこう高いかな」とか、「種類が多すぎて、どれを選んでいいかわからない」と思っている方へ、もっと手軽な方法がないかを調べてみました。

口内炎だけでなく、「薬選びに困った時には、漢方や医食同源で検索!!」が早道ですね。

いつものようにフリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』で「口内炎の原因」を調べてみると、

口内炎の多くを占めるアフタ性口内炎については、その発症の原因として以下のことが考えられている。

偏食による鉄分やビタミンの不足、ストレスや睡眠不足、歯ブラシなどによる粘膜への刺激、誤って口内を噛む、唾液の不足、口腔の乾燥

と書かれています。いろいろな原因があり、お口の乾燥(ドライマウス状態)も原因になりそうですね。

続いて同じく「医食同源」を調べてみると、

医食同源(いしょくどうげん)とは、日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方、「医食同源」という言葉自体は中国の薬食同源思想から着想を得て、近年、日本で造語された。この言葉「医食同源」は発想の元になった中国へ逆輸入されている。

と書かれています。なるほど、なるほど、日本製中国語だったのですね。中国でも通用するということなので、キーワードは「医食同源」と「漢方」で調べてみましょう。家庭中国漢方普及会というホームページで調べてみると、口内炎とドライマウスには「大根」と「柿」と「みかん」がいいようです。

名前	薬効	薬膳
大根	口内炎	大根おろし汁でうがい
みかん	口渇	生食
柿	口内炎、口渇	生食2個
すいか	口内炎、口渇	生食又は汁

今日の結論

口内炎になったら「大根おろし汁」でうがいをして、「柿」か「みかん」を食べる!!

参考文献：食物の性質と効能（家庭中国漢方普及会）