

63. 芝 麻

性味 甘、平、无毒。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素(B₁、B₂)和尼克酸、脂麻素、脂麻油酚、卵磷脂等。芝麻为滋养强壮剂,有补血、明目、祛风、润肠、生津、补肝肾、通乳、养发等功效,适用于身体虚弱、头发早白、贫血萎黄、津液不足、大便燥结、便秘、头晕耳鸣等症。据现代医学报道,长期服用黑芝麻,对慢性神经炎、末梢神经麻痹、高血压等症有一定治疗作用。还有报道,产后妇女多吃芝麻,可起催乳作用。芝麻油是一种促凝血药,可用于治疗血小板减少性紫癜和出血性素质者;麻芝的叶、根、茎,

有治疗风寒湿痹和风痒的功效,芝麻油外用有生肌长肉的作用,可作软膏基础剂。此外,现代药理研究发现,黑芝麻提取物给大鼠口服,可降低血糖,增加肝脏及肌肉中糖元含量,但大量则降低糖元含量;可增加肾上腺中抗坏血酸及胆固醇含量,并使肾上腺皮质功能受到某种程度的抑制。给大鼠肌注,有增加血球容积倾向,这些新发现,值得进一步探索。

注:芝麻,原名“胡麻”,古医书称“油麻”或“脂麻”。种子有黑白两种,《本草綱目》載:“胡麻取油,以白者为胜,服食以黑者为良。”故入药多用黑芝麻,但两者性能大致相近。芝麻茎、叶、根、莢壳也可作药用,叶名青蕞、茎名麻秸。由于芝麻含大量脂肪油,故泄泻溏便,精气不固、阳萎精滑、白带诸症者应慎食。另外,芝麻有助脾、燥热的作用,故患牙痛、脾胃疾患者也不宜食。中医还认为,芝麻是一种发物,凡患皮肤疮、毒、湿疹、搔痒等症应忌食。

※上記原文、中国語(簡体字)を和訳したものが、下記の資料になります。 2020.4. 2(株)わだまんサイエンス

63. 胡麻

氣（性）と味 甘、平（寒涼や熱温の作用が顕著ではない緩和な薬性）で、無毒である。タンパク質、脂肪、炭水化物、カルシウム、リン、鉄、カロテン、ビタミン（B1、B2）およびナイアシン、セサミン、セサモール、レシチンなどが含まれている。ゴマは、滋養、強壯剤であり、血を増やす、視力を改善する、風邪を除く、腸を潤す、津液（体内の水分）を生成する、肝臓、腎臓を補益する、産後の乳汁分泌を促す、髪を保養するなどの効能を持っている。虚弱体質、若白髪、鉄欠乏性貧血、津液不足、大便燥結、便秘、めまいや耳鳴りなどの症状に適する。現代医学の報告によると、長期的に黒ゴマを服用することは、慢性神経炎、末梢神経麻痺、および高血圧などの症状に対して一定の治療効果がある。産後の女性がゴマをたくさん食べると、乳汁分泌を促す作用があるという報告もある。ゴマ油は一種の凝血促進剤であり、血小板減少性紫斑病および出血性素質の患者の治療に使用できる。ゴマの葉、根、茎は風寒湿による痛みやしびれと痒みを治療する効果があり、ゴマ油を外用すると皮膚を整え筋肉を成長させる効果があり、軟膏基剤として使用できる。さらに、現代の薬理学的研究では、黒ゴマ抽出物をラットに飲ませると、血糖値を下げることができ、肝臓と筋肉中のグリコーゲン含量を増やすが、大量に飲ませると、グリコーゲン含量を減らし、副腎中のアスコルビン酸とコレステロール含量を増やし、副腎皮質機能を一定程度抑制する。ラットの筋肉に注射すると、血球の容積を増加させる傾向があり、これらの新しい発見はさらに研究する価値がある。

注：芝麻（ゴマ）の昔の名は、「胡麻」で、古代の医学書では「油麻」または「脂麻」と呼ばれる。種子には黒と白の二種類があり、『本草綱目』によれば、「胡麻から油を取るときは、白が勝り、服用するときは、黒がよい」とされる。したがって、薬としては黒ゴマが主に使用されるが、両者の性能はほぼ同じである。ゴマの茎、葉、根、鞘も薬用にすることができ、その葉は、「青囊」と呼ばれ、茎は「麻秸」と呼ばれる。ゴマには大量の脂肪油が含まれているため、下痢、軟便、「精氣不固」（腎精と腎から生成する気が安定せず、遺精すること）、インポテンツ、遺精、腰気などの症状がある者は注意深く服用するべきである。さらに、ゴマは脾臓の働きの向上や燥熱の作用があるので、歯痛、脾臓や胃の病気を患っている患者が服用するのも不適切である。中医学ではまた、ゴマは「発物」（外傷や腫れ物、またはある種の病気を刺激し、アレルギーを引き起こす食べ物）であり、皮膚の癩（せつ）、毒、湿疹、皮膚搔痒症などを患っていれば、食べるべきでないと考えられる。

※2020. 4.2 榎わだまんサイエンス HP 掲載