

～山の薬剤師だより 令和7年5月号～

「端午の節句」と「こどもの日」

NPO 法人山の薬剤師たち

玉置達也

新年度がスタートし、ゴールデンウィークは終わり早くも1か月が経ちました。ゴールデンウィークは親族が集って団らんしたり、ご家族で旅行したりなど満喫されたでしょうか。今回は、ゴールデンウィークの祝日にあたる「こどもの日」と「端午の節句」についてのお話です。

「端午の節句」は、今から約2300年前の中国で始まりました。当時の楚（現在の中国南東部）の王の側近であった屈原（くつげん）を供養するため、屈原の命日である旧暦の5月5日に行っていた祭りが起源です。その祭りが、災いや病気を避けることを祈願するものになっていったと云われています。

「端午の節句」は奈良時代に日本へ伝わってきました。その頃は、貴族だけの催しとして流鏝馬（やぶさめ）や競馬を行っていました。江戸時代になると庶民の間へ広まり、「鯉が滝登って竜門を通ると竜になる」という伝説から、子供の立身出世を願って鯉のぼりを掲げる風習が始まり、「端午の節句」が「男の子の日」として広まったのもこの時代です。魔除けの飾りや湯に浮かべる菖蒲（しょうぶ）が「尚武（武道を尊ぶこと）」や「勝負」と同じ発音であることから、武士の間で縁起が良いとされたためだと云われています。

現在、日本において5月5日は祝日の「こどもの日」となっています。「こどもの日」は「端午の節句」が元となって制定された祝日ですが、実は「こどもの日」と「端午の節句」では意味が異なっているのです。「こどもの日」は、昭和23年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として制定されました。つまり、「端午の節句」のような「男の子の日」ではなく、すべての子供の心身の健やかな生活を願い、母親への感謝を伝える日ということになります。

また、5月5日は「薬の日」でもあります。611年の5月5日、推古天皇は大和の菟田野（現在の奈良県宇陀市）で薬草を採取する薬狩りを催し、この日を「薬日（くすりび）」と定めたそうです。この時、採取した薬草は「端午の節句」でも用いるショウブやヨモギなどであり、邪気を祓い健康を願う風習があります。

さらに、ショウブやヨモギに含まれる精油（香りの成分）には、血行促進作用や消炎鎮痛作用があると云われ、ショウブ湯に浸かると腰痛やリウマチの改善効果、ヨモギ湯に浸かるとアトピー性皮膚炎の改善効果などがあるとされます。加えて、ヨモギは多くのビタミン類や食物繊維を含み、浮腫の改善や便秘解消に効果的です。ただし、ヨモギに含まれるツヨンという成分は子宮収縮作用を持つため、妊婦の方は過剰に摂取しないよう注意が必要です。

5月5日は過ぎてしまいましたが、ショウブやヨモギの旬は続きます。歴史や文化に思いを馳せながら、ご自身や子供たちが健康に過ごせるよう頑張っていきましょう。

