

## 第18回定例講演会 (平成5年12月18日) 講演要旨

### 身近に見られる薬草 (民間薬としての使い方)

道 川 富美子

表題を「身近に見られる薬草—民間薬としての使い方」とつけましたが、“薬”の漢字をもつ言葉がいくつか出てきてわかりづらいので、先に簡単に説明させていただきます。

- 生 薬 … 植物・動物・鉱物などの天然物を原料とし、簡単に (異物を除くとか、乾燥するとか) 手を加えるだけで用いる薬のこと。
  - 生薬 — 植物性の生薬; 薬草
  - 動物性の生薬; 例えばスズメバチの巣 (生薬名: <sup>ロ・ホウゴウ</sup>露蜂房)  
→ 解毒作用・鎮痛作用があり、腫れ物や神経痛に
  - 鉱物性の生薬; 例えば石膏  
→ 風邪や糖尿病などで、口がカラカラに渴く時に
- 民間薬 … 単味 (一種類) の生薬を煎じて用いることが多い。古くからのいい伝えや経験によって、生活の知恵として治療に用いられる。
- 漢方薬 … ほとんどの場合、何種類かの生薬を用いる。中国で発達した医療体系にもとづいて、理論的に組み合わせられた処方に従って用いられる。

民間薬は、世界中のそれぞれの地域にあってその数を知ることは無理ですが、日本の民間薬は、ざっと数えて600はあるでしょう。漢方薬の場合名の知れたものは400位、そのうちの150位が常用されています。

生薬にも、あるものは民間薬にだけ使われるもの、また漢方薬だけに使われるもの、あるいは同じ生薬が民間薬にも漢方薬にも使われるものがあります。同じ生薬でも民間薬として利用される場合と、漢方薬として利用される場合とで、どう使い方が違うかという例にキハダをあげてみます。薬用部分はコルク層を除いた樹皮の部分です。生薬名を黄柏といえます。

#### 「民間薬」として使う場合

- ・キハダはたいへん苦く、古くから健胃整腸薬として有名な民間薬です。下痢・腹痛・食欲不振・腸内異常発酵などに、刻んだものを煎じるか粉末をそのまま飲みます。(1日量2～5g位)
- ・口内炎・貧血などにも
- ・打ち身・捻挫・神経痛に粉末を水で練って貼ると、痛みや腫れをとってくれます。

#### 「漢方薬」として使う場合

- ・漢方薬としてのキハダの作用は清熱解毒作用で、熱をさまし毒を取り除く働きがあるという意味です。この場合、熱と言っても体温計で計れない熱で、のぼせたり、ほてったりというような熱症状を指します。毒は、皮膚などの炎症状態と考えればわかりやすいと思います。
- ・キハダが含まれる“<sup>セイヤクゲドク</sup>黄連解毒湯”という漢方処方があり、顔がほてり、頭痛、耳鳴りがしたり、イライラして怒りっぽくなったり、あるいは気持が落ちつかず眠れない時によく効き、高血圧・更年期障害・ヒステリー・不眠症などに用いられます。また、湿疹・皮膚炎で皮膚が赤くかゆい時にも用います。

民間薬は、誰が飲んでも副作用の心配がなく、お茶代わりに続けていくことによって、じっくりと効いてくる場合が多いものです。薬味酒を作って味わいながら飲むのも良いでしょう。

薬草の煎じ方・飲み方

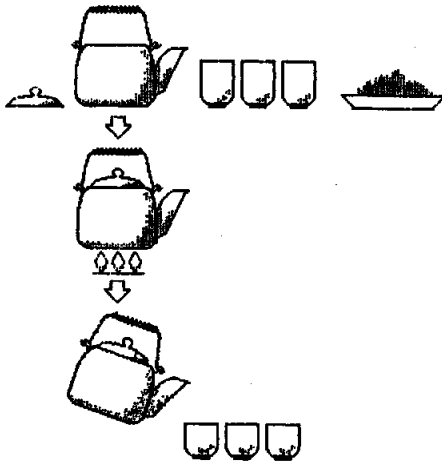
〔薬草 1 日分の使用量〕

- a. 葉、全草、花のように、割に軽いもの  
飲む人の手で軽くひとつかみ = 10～15g 位
- b. 根、枝、実のように、割に重いもの  
飲む人の手でひとつ握り = 5～10g 位

〔煎じ方・飲み方〕

煎じる容器は、土瓶あるいはアルマイト製・ガラス製を使用

1 日分コップ 3 杯位



- a. の場合 10～15分間
- b. の場合 20～30分間  
煎じる（弱火で軽く沸騰）

1 日 3～4 回に分けて温かい煎じ湯を飲む

次に、気になることの多い胃腸と呼吸器に関係のある薬草、それに滋養強壯の働きのある薬草を表にしてみました。書き出したのは観察会で見られる植物がほとんどで、あとは北海道で簡単に見られるものと普通に庭に植えられているものだけを選びました。

① 消化器関係の薬草

植 物 名	薬用部分	生薬名	主 な 薬 効
ゲンノショウコ	全 草	牛扁草	整腸作用（温かくして一下痢に、冷まして一便秘に） 薬湯—冷え症
キンミズヒキ	全 草	仙鶴草	下痢止め・整腸・健胃、止血（鼻血・血尿など）、強壯、 抗癌
ク ズ	根	葛 根	下痢止め、口・のどの渇き、解熱、頭痛、肩こり
オトギリソウ	全 草	弟切草	胃炎・胃カイヨウ・十二指腸カイヨウ、傷などの止血、 生理不順、神経痛
(エゾ) リンドウ	根	竜 肝	健胃・胃炎・黄疸、消炎（のど、膀胱など）、皮膚炎、 頭痛

エゾエンゴサク	塊 茎	延胡索	胃痛・腹痛、生理痛、打撲による痛み
(ヤマ) シャクヤク	根	芍 薬	腹痛・腹のはり、筋肉痛・筋肉の痙攣、貧血、生理痛
ホ オ ノ キ	樹 皮	厚 朴	腹のはり・下痢止め、去痰・咳止め
(エゾ) ヨモギ	葉	艾 葉	健胃・冷えによる腹痛、貧血、止血 (痔など) 薬湯-冷え症、腹痛
タンポポの類	根	蒲公英	健胃・胃炎・胃カイヨウ、乳腺炎・腫れ物、目の充血、 排尿痛
ビ シ	実	菱 実	健胃、滋養強壮、抗癌 (特に胃腸の)
サンショウ	果 皮	山 椒	健胃・冷えによる腹痛、むくみ
クロバナヒキオコシ	全 草	延命草	健胃・胃炎・腹痛
アキカラマツ	全 草	高遠草	健胃
タラノキ	根皮・枝	惚 木	健胃、糖尿病、むくみ
ニガキ	木 部	苦 木	健胃・食欲不振・消化不良・胃炎・胃痛
クマザサ他	葉	熊 笹	健胃、糖尿病、アレルギー体質、喘息、高血圧
カワミドリ	全 草	蕤 香	健胃・吐き気・腹のはり、解熱、頭痛
ハツカ	全 草	薄 荷	健胃、解熱・発汗、精神安定
クマヤナギ	枝・葉	熊 柳	胆石、健胃・整腸
アサ	種 子	麻子仁	便秘、咳止め
ノイバラ	実	棠 実	便秘、むくみ、腫れ物・ニキビ
ドクダミ	全 草	十 葉	便秘、むくみ、腫れ物・ニキビ、蓄膿・鼻炎、高血圧、 膀胱炎
イタドリ	根	虎杖根	便秘、健胃、腫れ物、神経痛
モモ	花	白桃花	便秘、むくみ、脚気

②呼吸器関係の薬草

植 物 名	薬用部分	生薬名	主 なる 薬 効
オ オ バ コ	全 草	車前草	咳止め、むくみ、健胃、強壮
	種 子	車前子	咳止め、むくみ、消炎 (膀胱炎、前立腺炎など)、 目の充血
オ ニ ユ リ	鱗 茎	百 合	咳止め、解熱、口・のどの渴き、精神安定
フキタンポポ	蕾	款冬花	咳止め・去痰・呼吸困難、のどの腫れ
アンズ	種 子	杏 仁	咳止め・呼吸困難、便秘
サクラの類	樹 皮	桜 皮	咳止め、腫れ物
キキョウ	根	桔 梗	去痰・痰をとまう咳、のどの腫れ、腫れ物
ツリガネニンジン	根	沙 参	去痰・痰をとまう咳、健胃、強壮
ハマボウフウ	根	浜防風	去痰・呼吸困難、口・のどの渴き、 薬湯-湯冷めしない
ツユクサ	全 草	跖 草	解熱、のどの腫れ・痛み、むくみ、膀胱炎、下痢止め
(エゾ) ニワトコ	枝	接骨木	発汗・解熱、むくみ、骨折、打ち身、ねんざ 薬湯-神経痛・リュウマチ
シ ソ	葉	蘇 葉	発汗・解熱、食中毒、精神安定
	種 子	蘇 子	発汗・解熱、咳止め、むくみ

ナギナタコウジュ	全 葉	香 需	発汗・解熱、むくみ
ヤ マ グ ワ	葉	桑 葉	解熱・呼吸困難・咳止め、口・のどの渴き
	根 皮	桑白皮	解熱・呼吸困難、むくみ、高血圧
(キタ) コブシ	蕾	辛 夷	蓄膿・鼻炎、頭痛・歯痛
オ ナ モ ミ	実	蒼耳子	蓄膿・鼻炎、解熱、頭痛

③健康増進・滋養強壮・強精作用のある薬草

植 物 名	薬用部分	生薬名	主 な 薬 効
チョウセンゴミシ	実	五味子	疲労回復、滋養強壮（慢性の咳・呼吸困難・多汗・頻尿・口渇・下痢）
ヤ マ グ ワ	実	桑椹子	疲労回復、滋養強壮（貧血・めまい・目のかすみ・口渇・早期白髪）
ア マ ド コ ロ	根 茎	玉 竹	疲労回復、滋養強壮（慢性の咳や痰・口渇・のどの痛み）
ナルコユリ	根 茎	黄 精	疲労回復、滋養強壮、強精（食欲不振・足腰のだるさ・頭のふらつき）
イカリソウの類	全 草	淫羊藿	滋養強壮、強精（不妊症・足腰のだるさ・頻尿・関節痛）
ツルドクダミ	塊 根	可首烏	滋養強壮、強精（早期白髪・足腰のだるさ）、便秘・整腸
ナガイモ・ヤマノイモ	塊 根	山 薬	滋養強壮（下痢・食欲不振・足腰のだるさ・頻尿）
マ タ タ ビ	虫 こぶ	木天蓼	滋養強壮（神経痛・腰痛・足腰のだるさ）、冷え症 ネコの万病薬
ネナシカズラ	種 子	兔絲子	強精、めまい、目のかすみ
アマチャヅル	全 草		疲労回復、咳止め、早期白髪、胃弱
エゾウコギ	根・枝	刺五加	疲労回復、滋養強壮（足腰のだるさ・神経痛）
ク コ	実	枸杞子	疲労回復、滋養強壮（目の疲れ・目の充血・視力低下）
	葉	枸杞茶	滋養強壮のお茶がわり、高血圧

●採集時の注意

- ・誤った植物を採らないように、まず確認すること。類似植物、有毒植物に注意。
- ・目的の部分はどこかを考えて、不要分まで取らない。
- ・根絶しないように、必ず残すこと。
- ・適切な採集時期をのがさないこと。

全草（地上部分）……開花時  
 葉・樹皮……成長の盛んな時  
 果実……種類によって成熟期、未熟期  
 根、塊茎、鱗茎……休眠期

生薬は生のまま使う事はめったになく、乾燥し使いやすい大きさに刻んだり砕いたりして保存しておきます。乾燥することで、

- ・長期保存がきく
- ・遠くのものも手に入れる事ができる
- ・中に含まれる成分の変化が少なくなる

という利点が指摘されています。

#### ●薬草の保管

茶筒・空き缶や厚手の紙袋に入れ、直射日光のあたらない風通しのよい乾燥した場所に置くのが理想的です。

## こわい話

山田 素山子

5月9日、1993年第1回目の観察会は、藻岩山。運が良ければ7～8種のスミレに出会えるはず。とりわけ小林峠付近のアカネスミレが主目的だということで、この日案内してくれたのはスミレ情報センターの五十嵐博氏だ。じっとしていると鼻水が垂れ、雪でも落ちてきそうな空模様にもかかわらず、子供も含め参加者35名の盛況。ロープウェイ駅の横の広場で開会の挨拶に続いてすぐ観察が始まる。イチリンソウ、エゾエンゴサクなどが、萌えだした緑の中に、あるいは枯れ葉を押し退けて花開いている。エゾイタヤ、アカイタヤ、シウリザクラなど、それぞれの色合いで芽生え、風に花房を揺らしているものもある。かと思うとミスナラやオニグルミなどは春が来たことに気付いていないという顔で、堅く殻を閉ざしたままだ。五十嵐氏の説明を聞きながらメモする人、伸び上がって木の花を撮る人、しゃがみ込んでルーペでなにやら見入っている人と様々だ。この後、ロープウェイで頂上へ行き、そこから小林峠へ向けて下った。道幅が狭いので隊列は長くならざるを得ない。白い花をつけ楚々とした佇いのヒメイチゲを見ながら、ゆっくり進む。九十九折りの山道に、

株立ちの細い葉が垂れ下がって趣を添えている。鱗片に赤褐色の色があることからショウジョウスゲと言われ、似ているがヒメカンスゲにはこの色が無く決定的な違いは苞の形によって見分けることを与那覇氏に教わる。日陰にはいると、風が身に浸みる。坂を昇って尾根筋に出たあたりで昼食を摂った。木々の間からは市街を望むことが出来て日当たりも良い。冬眠をむさぼった身には、たかが藻岩山とあなどれないものがあり、国兼氏の広げてくれた敷物の上に、どっとばかり腰を降ろす。五十嵐氏がアカネスミレの下見に走った。頬張った握り飯を熱いお茶で飲み込み、ソーセージを齧る。主菜からデザートまで色取り良く詰めて持って来ている人の弁当箱を横目で鑑賞していたら勧めてくれた。美味。出発しますの声を合図に再び歩き出す。分岐点を直進すると旭山方面だが、一同左折して小林峠に向けて進路を取る。日なたの斜面にミヤマスミレの花が群れている。さて、アカネスミレはどうか。昼食で座っていたのがいけなかったようで体が思い。こわいよ、どっこいしょ、こわいよ、どっこいしょ、と口の中で呪文のように唱えながら、最後部のあたりを従っていった。人だかりがしているのでやじ馬よろしくのぞいてみると、鮮やかな赤紫の花をつけてはいるが全体に小型でいかにも貧相なスミレだ。「これなに」と問われ「ミヤマスミレだと思ふよ」と答え