

アカザ 藜	ヒユ科 栽培	藜葉 れいよう	葉 夏	[民]健胃、強壯、[外]歯痛、虫刺され [食]浸し物、和え物、汁の具
----------	-----------	------------	--------	---------------------------------------

薬用・食用になるが日光過敏性皮膚炎の危険性**[生育地と植物の特徴]**

インド、中国原産でかなり古い時代に渡来し、畑で栽培されていた。草丈約1.5m。茎は直立し、径約3cm。縦に緑色の筋があり、古くなると固くなる。葉は互生、有柄で菱形卵形から三角状卵形、鋭尖頭で波状鋸歯縁。花期は夏～秋。茎の先端および葉腋に花穂をだし、黄緑色花を多数密生する。

[採取時期・製法・薬効]

夏に葉を採取し、水洗いして刻み、天日で乾燥させる。葉に微量の精油、ロイシン、ベタイン、ビタミンA、B₁、B₂、C、脂肪酸のオレイン酸、パルミチン酸、リノール酸、β-シトステロールなどを含む。

◆健胃、強壯に

藜葉一日量20gを煎じて3回に分けて食前に服用する。

◆歯痛に

乾燥葉を粉末にし、昆布の粉末と同量混ぜて痛む部分につける。煎液をうがい薬にする。

◆虫さされに

生の葉をつぶし、汁を患部に塗布する。



6月下旬鹿児島薬草の森

参考: 薬草カラー図鑑3、牧野和漢薬草図鑑

つぶやき

若葉は浸し物、和え物、汁の具などにして食用にするが、食べたあとに強い日光にあたるとアカザ日光アレルギー性皮膚炎を起こす場合がある。茎は軽く丈夫で真直ぐであり老人の杖に利用される。

アカバナ 赤花	アカバナ科 山地の湿地	なし	全草 開花期	[民]下痢止
------------	----------------	----	-----------	--------

タンニン類が含まれており下痢止めになる**[生育地と植物の特徴]**

北海道南部、本州、四国、九州の山地の湿ったところに自生する多年草。朝鮮半島、中国、サハラにも分布する。茎はほぼ直立に伸びて約90cmになる。茎に稜線はなく、腺毛が生え、上部の茎は枝分かたれる。葉は対生し、卵状披針形で縁に浅い鋸歯があり、基部は多少茎を抱くようにつく。葉の長さは2～6cm、幅0.7～3cmで、茎とともに赤みを帯びることがある。7～9月に茎の上部に集まって開花する。花弁は浅く裂け、紅紫色で4枚、柱頭は棍棒状に膨らむ。果実は棒状の蒴果、長さ3～8cmで直立する。種子には赤褐色で長さ約5mmの冠毛がある。

[採取時期・製法・薬効]

夏の開花期に全草を刈り採って水洗いし、刻んで天日で乾燥させる。水湿地に生育するので、良く乾燥させないと、保存中にカビが生えやすい。成分は、β-シトステロール、タンニン類。

◆下痢止に

一日量として5～10gを水600mlで半量に煎じて、数回に分けて服用する。



9月上旬長崎県対馬



8月下旬佐賀県

つぶやき

茎葉が、秋に赤みを帯びるのでこの名がある。花が赤いからではない。中国では「長種柳葉菜」と呼び、下痢止、月経過多に用い、打撲傷に外用する。

参考: 薬草カラー図鑑3

アキカラマツ 秋唐松	キンポウゲ科 山地	【生】高遠草 たかとうぐさ	全草 秋	〔民〕苦味健胃、腹痛、下痢止 血圧下降、神経麻痺
---------------	--------------	------------------	---------	-----------------------------

毒草の多いキンポウゲ科が腹痛の治療に

〔生育地と植物の特徴〕

北海道、本州、四国、九州、朝鮮半島、中国の山野に自生する多年草。草丈は0.7～1.5m、茎は円柱形で直立し上部で枝分かれする。葉は互生で2～4回三出複葉、小葉は長さ1～3.5cm、幅8～20mmの長楕円形～倒卵形で3～5裂。夏から秋にかけて淡黄緑色の小花を無数につける。花弁はなく、萼片は早落性。雄蕊は多数。葯は淡黄色。瘦果は1～4個。長さ約4mm、8個の翼がある。

〔採取時期・製法・薬効〕

秋の開花中の果実を結ぶ前に、地上すれすれの所から刈り採って天日で乾燥させる。成分はマグノフロリン、タカトニンなどのアルカロイドを含む。このアルカロイドは多量に服用すると、血圧下降、神経麻痺を起すことがある。

❖ 苦味健胃、腹痛、下痢、食べ過ぎに

乾燥した全草(高遠草)を粉末にして一回約0.05～0.1gを水で服用する。または葉一日量4～5gを水500mlで煎じて3回に分けて食前に服用する。



8月上旬長崎県対馬

つぶやき

葉は浅く裂けた多数の小葉からなる複葉でカラマツに似ている。長野県の高遠町ではキンポウゲ科(一般に有毒なものが多い)のこの草を古くから腹痛の治療に使っていたので高遠草という。薬草の多くは中国の本草書が手引きになっているが、このアキカラマツは日本の高遠町で発見された薬草である。

参考: 薬草事典、薬草カラー図鑑1、バイブル、牧野和漢薬草図鑑

アキノキリンソウ 秋の麒麟草	キク科 山野、草地	【生】一枝黄花 いっしおうか	全草 秋の開花期	〔民〕風邪の頭痛、咽頭痛、健胃、利尿
-------------------	--------------	-------------------	-------------	--------------------

山の民間薬、風邪に、健胃に、利尿に

〔生育地と植物の特徴〕

夏に咲くペンケイソウ科のキリンソウに花が似ていて秋に咲くことからこの名がある。北海道、本州、四国、九州、朝鮮半島に分布。もともとアジア大陸に広く分布していた。陽当たりの良い平地や山地に自生。高さ30～60cm。直立して上部にいくらか枝を出す。場所や土質によって草の姿はいろいろ変化があり、草藪の中のものには80cmくらいにも伸びる。茎の下部に着く葉は柄が長く狭いヒレが茎の方に流れている。上部に行くに従い葉の柄が短くなりついには無柄となって茎につく。葉は互生する。

〔採取時期・製法・薬効〕

8～10月の開花期に根ごと掘り採り水洗した後、軒下などの日陰に吊してよく乾燥させる。有効成分はタンニン質、サポニン、フラボノイド。

❖ 健胃、利尿に

乾燥したものを3～5cmに刻み一日量10gくらいを水600mlで半量になるまで煎じ3回に分けて飲む。

❖ 風邪の頭痛、喉の痛みに

刻んだ乾燥茎葉10～15gを水400mlから半量に煎じ3回に分けて食前30分に服用する。



10月下旬長崎県対馬

つぶやき

麒麟は中国の伝説に出てくる胸が黄色で頭に肉厚の角が1本ある動物。全草に有効成分であるサポニンが含まれ、利尿作用があるので古くから民間薬として使われている。煎液は咽喉痛のうがいにも用いられる。

参考: 薬草の詩、長崎の薬草、宮崎の薬草、薬草カラー図鑑2、牧野和漢薬草図鑑

アキノタムラソウ 秋の田村草	シソ科 山林の日陰、樹下	紫参 しじん	全草 開花期	[民]肝機能改善
-------------------	-----------------	-----------	-----------	----------

全草を乾燥させて肝機能障害に

[生育地と植物の特徴]

日本固有種。多年草。岩手県から南の各地に分布する。山林の日陰や樹下に良く見られ、ときに群生している。草丈40~60cmほど。茎の断面は四角形。葉はまばらに対生し、菱形に近い広い披針形をしているが、下部の葉はほとんどが3~7枚の小葉に分かれている。開花期は6月下旬~11月までと長い。5~24cmの細長い穂状花序に、下から順に、長さ約1cmの唇形花をつける。色は薄紫色で、花卉の表面に白い柔毛が生えている。開花時期や形態の違いによって、ハルノタムラソウ、ナツノタムラソウもある。

[採取時期・製法・薬効]

開花期に根ごと全草を掘り採り、流水で洗い、細かく刻み、日陰で乾かす。中国では乾燥した全草を、紫参という名で民間薬として用いている。

◆肝機能の改善に

乾燥した全草5~10gを水600mlで煎じ、これを一日量として朝晩2回に分けて、温めて食後に飲む。



9月上旬長崎県

つぶやき

肝障害に使われるものに、カラスウリ(王瓜根)とヒキヨモギ(鈴菌陳)、ホソバナヤマハハコは黄疸に、アキノタムラソウとノブドウ酒は肝機能障害に、アスナロは肝炎予防に使われる。“肝は眼に通じる”で肝臓疾患にも眼疾患にも使われるものがあってメグスリノキである。オオバコは全草が肝機能改善に、種子が眼疾患に使われる。

参考: 薬草カラー図鑑4

アサツキ 浅葱	ネギ科 山地、草原、栽培	【生】胡葱 こそう	葉/鱗茎 2~3月/3~4月	[民]風邪の頭痛、[外]鎮痛 [食]食欲増進、滋養強壮
------------	-----------------	--------------	-------------------	--------------------------------

葉や鱗茎を煎じて風邪の頭痛に、鱗茎を痛風の痛みに

[生育地と植物の特徴]

北海道、本州、四国などの山地、草原に自生する多年草。朝鮮半島、中国、シベリアに分布。ときに栽培。福島県北部の山間部では、江戸時代から栽培され、11月から翌年3月まで、冬物野菜、特に正月用として出荷されている。葉は円筒状で長さ20~40cm、径3~5mm。花期は5~7月。花径の先に淡紅紫色の花被片のある多数の花が傘形に集まって咲く。雄蕊は花被片より短い。鱗茎はラッキョウに似て卵形披針形で、長さは1~2cm。

[採取時期・製法・薬効]

野生、栽培物とも、花の咲かない時期で、葉は2~3月、鱗茎は3~4月に採取し、水洗いして生のまま利用する。成分には、チグルアルデヒド、メチルペンテナール、メチルプロピルジルスルフィドなどがある。

◆風邪の頭痛に

葉も鱗茎も煎じて内服する。

◆痛風、筋肉の痛みに

鱗茎をつついてグジャグジャになったものを塗布する。

◆食欲増進、消化促進、滋養強壮に

生のまま鱗茎や茎葉に味噌をつけて食べる。



5月下旬長崎県対馬



5月下旬長崎県対馬

つぶやき

ネギの葉は緑が濃い、アサツキは淡緑色で色が淡いのを浅いと表現し、浅葱と書き、葱はソウのほかにキとも呼ぶのでアサツキとなった。浅葱《季》春。

参考: 薬草カラー図鑑3、牧野和漢薬草図鑑

アジサイ 紫陽花	アジサイ科 植栽	【生】紫陽花 しょうか	花 初夏	〔民〕風邪の解熱
-------------	-------------	----------------	---------	----------

十分に乾燥させた花が風邪の解熱に

〔生育地と植物の特徴〕

アジサイは、房総・伊豆半島に自生するガクアジサイを改良し古くから栽培されているもので野生にはない。アジサイはガクアジサイの装飾花のみからなる。4~5片ある萼片が大きく花弁のように見えるが本物の花弁は非常に小さく4~5個ある。花のほとんどは雄蕊や雌蕊が退化しているので果実はできない。別名“七変化”というが、咲き始めから終わるまで次々と花の色を変える。また、土壌が弱酸性だと青色がかかった花が咲き、弱アルカリ性だと赤みがかかった花になる傾向にあるという。名前の由来は、万葉の頃には味狭藍、安治佐為といいアチサキと発音していた。語源については、‘大言海’では集真藍アツサキ(アツは集まる、サキは真の藍でたくさん集まって青い花が咲く意)という。中国に渡ったアジサイは中国では天麻裏花、瑪哩花と名付けられた。本家の日本では漢名として紫陽花または八仙花をあてているが、これは中国では別の花である。

〔採取時期・製法・薬効〕

5~7月に満開の大きな球形の花序全体を付け根から切って水洗いし、日陰の風通しの良い所に逆さにぶら下げ、十分に乾燥させる。花の色は薬効には関係ない。

❖ 風邪の際の解熱に

紫陽花10gを水600mlで半量になるまで煎じ、一日3回に分けて飲む。



8月上旬長崎県

つぶやき

乾燥した花は生薬名を紫陽花(しょうか)と呼び薬になるが、注意しなければならないのは、葉を生で食べれば毒になることである〔PC〕。長崎のオランダ屋敷の医者シーボルトは、その愛人お滝さんにあやかって、アジサイの学名を *Hydrangea otakusa* と命名し、‘Flora Japonica’ という本で世界に紹介した。長崎市の市花。

参考：薬草事典、薬草の詩、長崎の薬草、宮崎の薬草、薬草カラー図鑑1、牧野和漢薬草図鑑

アズキ 小豆	マメ科 栽培	【生】赤小豆 せきしょうず	種子 秋	〔民〕脚気、催乳、便秘、二日酔い 消炎、利尿
-----------	-----------	------------------	---------	---------------------------

赤飯で腎臓と肝臓を強くする

〔生育地と植物の特徴〕

中国、朝鮮半島と日本の原産とされるマメ科インゲン属の栽培植物。栽培の歴史は極めて古く中国では2000年前から栽培されていた。日本でも‘古事記’にすでに記載があり、農耕文化の始め頃からの作物である。主として日本で重視され発達したが、天候次第で相場の変動が激しく、赤いダイヤと呼ばれた時代もあった。中国・朝鮮半島では歴史が古い割に栽培が少ないのは、中国の餡は緑豆を使い、アズキを使わないからである。一年草で高さ40~60cm、三出複葉を互生する。夏に淡黄色の蝶形花を咲かせる。花後に長さ5~10cmの細長い円筒形の莢をつける。中に楕円形で光沢のある紅紫色の種子が数個ある。種子を餡などに用いる。

〔採取時期・製法・薬効〕

秋に種子を採取する。あるいは市販のアズキを購入する。成分は、サポニン、色素、脂肪などを含んでいる。

❖ 脚気、催乳、便秘、二日酔い

塩も砂糖も加えずに水だけで煮たあずき粥は、脚気に

よく、母乳の出をよくする。

❖ 消炎、利尿に

種子一日量20~30gを水400mlで半量に煎じ一日3回空腹時に服用する。しかし、葉を煎じて飲むと尿はむしろ止まる〔PC〕。



9月下旬長崎県対馬

つぶやき

餡はアズキに砂糖を混ぜて作るが砂糖では薬効はない。アズキに塩を混ぜたものには利尿作用がある。小豆をご飯にいれ少々塩をいれる赤飯は理にかなっている。対馬の西海岸の小茂田浜には元寇の頃から砂糖ではなく塩とアズキの餡でつむむダンツケモチが伝えられている。

参考：薬草事典、新佐賀の薬草、薬草カラー図鑑1、牧野和漢薬草図鑑、バイブル、徳島新聞H190110