平成21年5月10日 NPO法人四季の森里山研究会 渡部 公 角田 猛雄

「食べられ、薬になる草木」

風薫る5月、里山の景観を色濃く残す四季の森公園も素晴らしい新緑の季節を迎えました。 公園内にはふだんは気にも留めないが山菜として食べられるもの、あるいは昔から薬効が あると言われ利用されてきた野草や樹木が沢山あります。

反面、人体に有毒な野草も少なくありません。

今日はそれらの草木について観察してみましょう。

* 食べられる草木の例

天ぷら・・ ドクダミ・タンポポ・ヨモギ・オオバコ・ノビル・ウド・ヤブレガサ・ カラスノエンドウ・クズ他

おひたし・・ナズナ・ハコベ・コオニタビラコ・セリ・ニリンソウ・ハナイカダ他 果実酒・・ ヤマグワ・ガマズミ・ウワミズザクラ・ヤマボウシ

* 薬になる草木

・生 薬・・植物、動物、鉱物などで人や動物に対し、何らかの薬効を有するもの。 (生薬そのもの一種類を使用する。(有効成分を精製することなく)

植物性生薬・・植物の花・蕾・葉・茎・根・樹皮など。

動物性生薬・・角・皮・骨・内臓・胎児・昆虫など。

鉱物性生薬・・岩石類・かまどの土 その他 水 (泉水) など。 例えば、

• 植物性生薬

ドクダミの全草を乾燥(生薬の十薬・じゅうやく)便秘・尿道炎に煎服。 コブシの開花期の蕾を乾燥(生薬の辛夷・しんい)蓄膿症・鼻炎に煎服。

- ・動物性生薬 熊の胆嚢(生薬の熊胆・ゆうたん)を乾燥し、健胃薬。
- ・民間薬・・・ 民間に昔から伝わる薬で、漢方薬と違い、使う目的が単純かつ直接的なもの。(症状だけで一種類の薬を使う) 例えば、下痢にゲンノショウコ・腹痛にセンブリ・咳にナンテン 止血にヨモギ・腫れ物にドクダミというような使い方。
- ・漢方薬・・・ 昔の中国で完成された伝統医学である漢方独特の理論に従って使う薬でたいてい二種以上の生薬を組み合せて作られる薬。 (その人の症状・体力・体質等に合わせ生薬を調合し治癒力を引き出す薬) 葛根湯・八味地黄丸など。

- ・薬草・・薬の原料として、あるいはそのものを摂ることで薬効を求めるのに利用される植物の総称。
- ・ 生薬には・・日本の薬事法上医薬品と扱われるものと、扱われないもの(食品扱い) がある。
- ・ 西洋薬は・・原料は生薬(原料から有効成分のみを抽出)と科学合成薬。

•	生薬の種類	(中国薬物研究所)
	薬草	278種
	動物	5 2
	昆虫	18
	鉱物	3 6
	計	394種