平成２４年４月８日

ＮＰＯ法人四季の森里山研究会
角田猛雄・渡部　公・青木克之・川窪正昭

「里山の芽吹き」薬草と山菜

例年より遅かった春、里山はやっと芽吹きの季節となりました。
公園内にはふだんは気にも留めないが、昔から薬草として利用されてきた草や樹木、
また、山菜として食べられてきた野草等が沢山あります。
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。

○ 生　薬・・・植物を中心に動物や鉱物を含め薬効を持つ産物を簡単に加工した薬です。
（主な生薬）
・植物性生薬　ドクダミ（生薬名：十薬・じゅうやく）便秘・高血圧予防に。
オオバコ（生薬名：車前草・しゃぜんそう）胃弱・喘息に。
・動物性生薬　熊の胆嚢（生薬名：熊胆・ゆうたん）健胃・鎮痛に。
鹿の幼角　（生薬名：鹿茸・ろくじょう）疲労回復・強壮・強精に。
・ 鉱物性生薬　琥珀（生薬名：琥珀・こはく）不眠症・排尿障害に。
紫水晶（生薬名：紫石英・しせきえい）動悸・咳止め・強壮に。

○ 民間薬・・・ 民間に昔から伝わる薬で、使う目的が単純かつ直接的なもの。
例えば、下痢にゲンノショウコ・腹痛にセンブリ・腫れ物にドクダミ・
咳にナンテン・止血にヨモギ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、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。

＊ 山菜・果実酒　等
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　他

＊ 山菜や薬草の仲間には有毒なものもあります。採取する時は専門家に良く確認してもらわないと大変危険です。また、県立公園でのこれらの採取は禁じられています。

☆ 次回の自然観察会は、5 月 13 日(日)「青葉若葉の雑木林を訪ねて」です。お楽しみに！