

ツリガネニンジン

学名：*Adenophora triphylla* A.DC.var. *japonica* Hara 科名：キキョウ科



ニンジンと聞くと、あのダイダイ色の根菜が思い浮かぶ人が多数いるでしょう。ツリガネニンジンというのは山野に生える多年草で日本全土、サハリン、南千島に分布しています。草丈は60〜120cmになります。薄い紫色の釣り鐘形の花を下向きにつけ、白くて太い根は朝鮮人参に似ているところから釣鐘人参（ツリガネニンジン）と呼ばれています。

若芽は食用として利用されており、天ぷら、おひたしや和え物にして食べることもできます。採取時期としては春の葉が少し開き始めたころが良いです。少し伸びているものは先端の柔らかい部分を使います。

薬として使われている部分は根です。夏の終わり頃か、地上に出ている部分が枯れた頃に、根を掘り取って日干しで乾燥させて使用します。咳を鎮め、痰を出しやすくする作用があり、飲み薬や、うがい薬として利用できます。やや苦みがあるので甘みを加えると口に含みやすくなるでしょう。

かわいらしい花を咲かせるので、観賞用としても楽しませてくれるでしょう。

生薬名	沙参（シャジン）
薬用部位	根
薬効	鎮咳、去痰作用
用途	飲み薬、うがい薬として用いる。

ヒガンバナ

学名：*Lycoris radiata* Herb. 科名：ヒガンバナ科



お彼岸の頃になると、お墓や土手付近で赤く咲き乱れる妖艶な花を見たことがあると思います。

ヒガンバナはお彼岸の時期が開花時期と重なることから、漢字で「彼岸花」と書きます。日本ではお墓の近くで咲き、あの世とこの世のつながりを連想させることや、有毒植物であることから、不吉な花のイメージが強いようですが、実際はそんなことはありません。

お墓付近に咲くのは、動物が荒らさないように、先人が有毒なヒガンバナを植えてお墓を保護していたためです。また、「再会」という花言葉から、亡くなった人と再会できるようなという願いを込めて、お墓付近に植えられたというロマンチックな説もあります。

また、葉が見られる時期には花がなく、花が咲く時期には葉がないという、面白い特徴があります。そのため「葉見ず花見ず」とも呼ばれます。そして、ヒガンバナやスノードロップ等のヒガンバナ科植物の有毒成分「ガランタミン」は、現代の医療でアルツハイマー病の治療薬として、日本をはじめ多くの国で利用されています。ヒガンバナを見かけたら、嫌わずに美しい姿を観察してみてください。

ガランタミンとは？

ガランタミンは軽・中度のアルツハイマー型認知症の治療薬として用いられています。スノードロップから単離された有機化合物で、ヒガンバナにもその存在が認められています。

生薬名 石蒜(セキサン)

薬用部位 鱗茎

薬効 鎮痛、降圧、催吐作用

用途 去痰薬の原料



ヒキオコシ

学名： *Isodon japonicus* Hara 科名： シソ科



ヒキオコシは日本および朝鮮半島の野山に生育する多年草です。草丈は50〜100cmで、四角形の茎が直立します。葉は広卵形で、その縁には鋸の歯の様な切込みがあります。9〜10月頃、茎の先や葉の付け根に大型の円錐花序を出して、淡紫色の小さな唇形花を多数咲かせます。

その昔、弘法大師が腹痛で倒れている旅人にヒキオコシを与えたところ、旅人は元気になって再び旅を続けたという伝説があります。倒れた人を「引き起こす」効果があることから、ヒキオコシと言う和名が付いたとされています。生薬名の「延命草（エンメイソウ）」も、起死回生の妙薬と言う意味から名付けられたそうです。

ヒキオコシの地上部を採取して陰干したものは、消化不良や食欲不振、健胃などに用いられます。「エンメイ」と呼ばれる非常に強い苦味を呈する成分を含んでいます。この苦味が唾液や胃液などの消化液を分泌させて消化を助ける働きがあるとされています。苦味健胃薬である生薬センブリやリュウタン（リンドウ）の代用となるそうです。



生薬名	延命草（エンメイソウ）
薬用部位	地上部
薬効	健胃作用
用途	民間薬として、消化不良、食欲不振、健胃などに用いる。センブリやリュウタンの代用



トウガラシ

学名：*Capsicum annuum* L. 科名：ナス科



七味唐辛子、ラー油、キムチなどに使用されているトウガラシは南米原産で、現在では広い地域で栽培されています。日本のような温帯地域では1年草ですが、熱帯地域では多年草です。6〜8月に白い5弁の花が咲き、その後、果実が実ります。果実は長さ約5cmの披針形で、少し尖っている方が上を向いています。普段よく見るトウガラシは赤く熟した果実ですが、品種によって色は様々です。

薬用には成熟した果実を採取し、日干しにして使います。果実にはピリツとする辛味成分である「カプサイシン」が含まれています。消化器に刺激を与え、消化促進、唾液分泌促進作用があり、体を温める効果もあります。また、刻んだトウガラシにエタノールを加えたトウガラシチンキは神経痛、筋肉痛、養毛剤として外用薬として用いられます。

日本には16世紀にポルトガル人によって持ち込まれ、古くから香辛料として使用されています。トウガラシの辛さは食欲を促進させ体を温めます。しかし、食べ過ぎると喉や胃の粘膜が傷ついてしまうため、注意が必要です。

生薬名	蕃椒 (バンショウ)	局方生薬
薬用部位	果実	
薬効	発汗、消化促進、殺菌作用	
用途	辛味健胃薬、皮膚刺激薬、養毛剤に用いられる。	

