

スモモ

学名： *Prunus salicina* Lindl. 科名：バラ科



スモモと言えば、表面が赤紫色で果肉は淡黄色、芳香性があり甘みが強い果物です。耐寒性が強く、夏の高温乾燥にも耐えられるため、果樹として北海道から九州まで栽培されています。花期は4月で、1〜3個の白色の花を散状につけます。果実を6〜7月に採集します。未熟時は酸味や渋みが強いですが、熟すと甘美になります。

葉のことを李葉（リョウ）と言い、必要に応じて採集し、そのまま使用します。果実のことを李実（リジツ）と言います。これらの詳細な効果については不明ですが、民間薬として用いられます。葉は消炎効果、果実には鎮咳作用があることが知られているため、あせもや咳止めなどに用いられてきました。あせもには、入浴剤として布袋につめて浴槽に入れ、軽く患部をこするように入れて用いられます。鎮咳や咽頭痛には、果実を黒焼きにして服用するとよいと言われています。

未熟果実の種子には「アミグダリン」という自然毒が含まれているので注意が必要です。熟すと分解され消失するため、安心して果肉を食べることができます。

生薬名	李葉（リョウ）、李実（リジツ）
薬用部位	葉、果実
薬効	消炎、鎮咳作用
用途	咳止め、あせもなどに用いられる



日本生まれの火傷薬 アオキ

学名： *Aucuba japonica* Thunb. 科名： ミズキ科



アオキは関東以西の本州、四国、九州などに分布する常緑低木です。一年中、葉や枝が青々としているのが特徴であり、「アオキ」という植物名の由来となっています。日本が原産でラテン名の「*Aucuba* (アウクバ)」は青木葉(アオキバ)に由来しているといわれ、ヨーロッパでも「アオキ」と呼ばれています。

紫褐色の小さな可愛い花を咲かせ、花の後には複数の赤く艶やかな実をつけます。赤色の他に白や黄色の実をつける品種もあります。光沢のある葉や実が美しいことから、観賞用として庭木や公園の植え込みに使用されています。

薬用で使用する際には、葉を焦がさないように注意しながら炙り、酸化して黒く変色させ、柔らかくなった葉を火傷やできものなど患部にのせて使用します。

かつてアオキは日本にしかなかったため、美しい実を見るためにアオキをわざわざ持ち帰ったドイツ人がいたといわれています。今の時期に可愛い花を見るのも良いですが、外国人も憧れた赤い実を見に行くのも良いかもしれません。

アオキの実



生薬名 桃葉珊瑚 (トウヨウサンゴ)

薬用部位 葉、果実

薬効 解熱作用

用途 火傷やできものに用いられる。スイカズラの根茎と共に煎じて脚気やむくみに用いられた。



ナツグミ

学名： *Elaeagnus multiflora* Thunb. 科名：グミ科



ナツグミは庭先でよく栽培される2〜4mの落葉低木です。日本全国に分布していますが、関東地方でよく見られることから、別名カントウナツグミとも呼ばれます。

4〜5月に淡い黄色の筒状の花を垂れ下がるように咲かせます。花と葉の裏側には赤褐色の斑点模様があり、鱗のように見えます。7月になると、小さなサクランボのような果実を付けます。夏に果実が赤く熟すことからナツグミと名付けられました。類似植物にアキグミがあります。名前の通り秋に果実が熟し、密集して付くのが特徴です。ナツグミの果実は糖を多く含むため甘酸っぱく、食べることができません。お酒の中に水切りした果実と砂糖を入れ、2〜3か月暗い場所に置くと果実酒ができます。疲労回復に良いとされ健康薬酒となっています。

乾燥させた果実を木半夏（モクハンゲ）と言います。血管を縮める収れん作用があり、打撲や喘息、痔に用いられていました。また、抗酸化作用を有するリコピンを含んでいます。リコピンはトマトにも含まれる色素で、動脈硬化の予防に効果があると言われています。

生薬名	木半夏（モクハンゲ）、木半夏根（モクハンゲコン）
薬用部位	果実、根
薬効	収れん作用
用途	打撲傷、喘息、痔に用いられた。