

ユズ

学名： *Citrus junos* Sieb. ex Miq. 科名：ミカン科



ユズは中国原産で、日本では人家や畑で栽培されるミカン科の常緑小高木です。柑橘類の中では寒さに強く、日本の広い範囲で栽培されています。初夏に白色の花を咲かせ、冬になると果実が熟します。

未熟果実は枳実（キジツ）、成熟果実を枳殻（キコク）と呼び、芳香健胃薬、鎮咳去痰薬、発汗および浴湯料などに用いられます。果実にはクエン酸、酒石酸、精油が含まれ、果皮には精油のリモネン、 α -ピネン、 γ -テルピネンなどが含まれています。リモネンは香りの主成分で、大脳に直接働きかけ、気持ちをすっきりさせたりストレスを和らげるなどのリラックス効果があります。そのため、柚子から抽出されるアロマオイルは、病院や介護施設でのアロマセラピーに利用されています。

冬至に柚子風呂に入る方も多くはないでしょうか。冬至は1年で太陽が出ている時間が一番短く寒いため、江戸時代では命にかかわる危険な日と言われていました。日本全国で親しまれる柚子風呂で温まり、風邪をひかずに寒い冬を乗り越えましょう。

生薬名 枳殻（キコク）、枳実（キジツ）

薬用部位 果実

薬効 芳香健胃、発汗、鎮咳去痰作用

用途 風邪、解熱、肩こり、疲労回復などに利用される。



シナマオウ

学名：*Ephedra sinica* Stapf 科名：マオウ科



この植物は、中国で古くから用いられてきた有名な植物で、漢方薬を飲んだことがある方は、いつの間にか服用しているかもしれない。中国の砂漠や乾燥した山地に生え、イチョウや針葉樹と同じ裸子植物です。高さ30〜70cmで、葉は退化して無くなっています。茎は木質の緑色、小枝は円柱状で縦に浅い溝が入っています。夏に小さな卵形の黄色い花穂をつけます。

医学博士の長井長義により、シナマオウから「エフェドリン」という成分が初めて抽出されました。交感神経を興奮させ、血管収縮と心臓刺激を起こす作用があります。そのため、ドーピング禁止薬物とされているので、競技スポーツをされている方はご注意ください。

地上茎を日干ししたものを生薬で麻黄（マオウ）と言います。味は麻痺性で、発汗させて解熱する作用、気管支喘息などによる咳を止める作用、筋肉痛や関節痛を治す作用、利尿作用により浮腫を改善する効果があります。風邪のひき始めに飲む葛根湯には、麻黄が入っています。他にも小青竜湯や麻黄湯など感冒に対する多くの漢方にも処方されています。

生薬名	麻黄（マオウ）	局方生薬
薬用部位	地上茎	
薬効	鎮咳、鎮痛、利尿作用	
用途	鎮咳去痰薬、気管支拡張薬、解熱鎮痛消炎薬として用いられる。葛根湯（カクコントウ）、小青竜湯（ショウセイリュウトウ）、麻黄湯（マオウトウ）など	

シマカンギク

学名： *Chrysanthemum indicum* L. 科名：キク科



シマカンギクは中国、インド、日本、朝鮮半島に分布する多年草で、世界各地で栽培されています。山地、丘陵地の道端、荒地、森林などで普通に見られる植物です。キク科は2万種ありとされ、中国で作られた雑種起源の植物です。刺身のツマ（つけあわせ）、酢の物などの程よい苦味がある食用菊や観賞用菊として馴染みがあるのではないのでしょうか。

高さは30〜80cm、茎は直立あるいは斜めであり、葉の先は尖っています。10月下旬〜12月に黄色の小花を咲かせます。茎の上に2個以上集まった花（頭花）は直径1.5〜2.5cmと小さいです。キク特有の香りがあり、わずかに苦味があります。

シマカンギクは鑑賞用や食用だけではなく生薬にもなり、生薬名は菊花（キクカ）と言います。解熱や鎮痛作用があるため、主に解熱鎮痛薬として用いられています。その他にも頭痛、めまい、目の充血にも効果があります。菊花を含む漢方薬は釣藤散（チョウトウサン）、清上瀉痛湯（セイジョウケンツウトウ）として用いられており、副作用が少ないとされています。

生薬名	菊花（キクカ）	局方生薬
薬用部位	頭花	
薬効	解熱、解毒、鎮痛、消炎作用	
用途	解熱鎮痛薬や頭痛、めまい、目の充血の症状緩和に用いられる。釣藤散（チョウトウサン）、清上瀉痛湯（セイジョウケンツウトウ）など	