

センナ

学名： *Cassia angustifolia* Vahl 科名： マメ科



センナは世界で有名な便秘薬の一つです。アラビア半島からインドに分布する常緑の低木で、9月頃に黄色い5弁の花を咲かせます。葉はマメ科特有の偶数羽状複葉であり、主な有効成分「センノサイドA、B」を含んでいます。この成分は腸内細菌により、加水分解を受けて活性体「レインアンスロン」となり、大腸の動きを活発にして排便を促します。大腸を動かすので、腹痛や下痢などを起こす可能性があります。服用後8〜12時間後に効果が発現するため、就寝前に服用すると翌朝に効果が期待できます。

センナの葉と果実は医薬品、茎は食品扱いです。近年、生薬製剤として用いる果実のセンナ実の使用量が大幅多くなっています。健康食品として販売されているセンナ茶は、葉と比較して弱い作用の茎を使用しています。センナ茶でも習慣的に飲むと、効果減弱や腸本来の力が落ちて便秘の悪化に繋がる恐れがあります。また、子宮の収縮作用、骨盤内臓器の充血作用、成分が母乳に移行して赤ちゃんが下痢することがあるため、妊娠中や授乳婦は服用を控えてください。

生薬名	センナ 局方生薬
薬用部位	葉
薬効	瀉下作用
用途	緩下薬として用いられる。 配合剤原料、センナ末

サンザシ

学名： *Crataegus pinnatifida* Bunge var. *major* N.E.Brown 科名：バラ科



この赤い実は、中国で食用として親しまれています。中国ドラマで、糖葫芦（タンフル）というサンザシ飴をお祭りで食べている場面や、食べ過ぎた後にサンザシの実を食べる場面を見たことはありませんか。過食した後に食べているのを不思議に思ったかもしれません。その理由は、果実に消化不良を改善する作用があるからです。日本では食用として馴染みがありませんが、つい食べ過ぎてしまった時に機会があれば試してみたいかがでしょうか。果実そのままでは渋みや酸味があるため、砂糖漬けにすることを勧めます。

サンザシは中国原産の落葉低木で多くの枝を出します。5〜6月に純白の花を咲かせ、9〜10月頃に500円玉ほどの赤い実を鈴なりにつけます。八代将軍の徳川吉宗が外国産薬用植物の国内栽培に力を入れ始めた際に、中国から薬用植物として導入されました。

果実（偽果）を縦切りあるいは横切りにして乾燥させると、生薬の山査子となります。山査子には健胃、止瀉作用があり、消化不良や胃酸過多、下痢の時に用いられます。

生薬名	山査子（サンザシ） 局方生薬
薬用部位	偽果
薬効	健胃、止瀉作用
用途	消化不良の改善、健胃、止瀉に用いられる。 加味平胃散（カミヘイイサン）、啓脾湯（ケイヒトウ）