

# センブリ

学名：Swertia japonica Makino 科名：リンドウ科



ドクダミ、ゲンノショウコとともに三大民間薬といわれるセンブリ。8～10月頃に白色の花を咲かせます。日本では古くから民間薬として存在していました。

当初は駆虫薬として効果を発揮していましたが、現在は苦味健胃薬、整腸薬に転じています。また、血行促進効果があることも発見され、毛根の血行改善を目的に育毛剤に配合されることもあり、広く利用されています。

センブリは全草に苦味配糖体が含まれており、噛むと苦い味がします。センブリを抽出して作ったセンブリ茶は、バラエティ番組の罰ゲームで使用されたこともあるため、ご存じの方も多いかもしれません。千回振り出しても（煎じても）まだ苦味が残ると言われるほど強烈な味は、センブリの名前の由来にもなっています。

苦味がある生薬は他にもありますが、センブリのようにしつこく口に苦味が残る性質を持つものはなかなかありません。しかし、この欠点にも思える苦味が舌先を刺激して、反射的に胃の働きを活発にすることで、食欲不振や消化不良に働きかけるのです。

生薬名	当薬(トウヤク) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">局方生薬</span>
薬用部位	全草
薬効	健胃作用、鎮静作用、消炎作用、解熱作用
用途	苦味健胃薬や整腸薬、育毛剤に配合される

## ガマズミ

学名： *Viburnum dilatatum* Thunb 科名：スイカズラ科



ガマズミは山野に生える落葉低木です。5〜6月頃には白色の小花を枝の先端に密集させて咲き、8〜10月頃には小さな赤色の果実をつけます。四季を通して美しい姿を見ることが出来るため、人家に植えられることもあります。全国に分布する植物なので地方によって呼ばれ方は様々あるようです。

青森県の三戸地方では昔、集団で狩猟を行うマタギたちが山中で食料が無くなったときに非常食としてガマズミの実を食べていたといわれています。普通は熟した果実は枝から落ちてしまうのに対し、ガマズミは実がまとまって残り、冬でも枝から落ちることはありません。冬などの食べられるものが少ない時期に重宝していたとされています。

ガマズミの実には甘酸っぱく、食用や薬用として用いられます。この実には「ポリフェノール」が豊富に含まれています。「ポリフェノール」は抗酸化作用を持ち、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があります。

疲労回復にはアルコールに漬け込んだ薬用酒を用います。薬用酒には利尿作用もあり、お小水の出が良くなります。

生薬名	莢蒨（キョウメイ）
薬用部位	果実
薬効	利尿作用、動脈硬化予防、疲労回復、滋養強壮
用途	薬用酒