

ウツギ

学名：*Deutzia crenata* Siebold et Zucc. 科名：アジサイ科



茎の中が空洞であることから空(うつろ)に木と書いて空木(うつぎ)という名前が名付けられたと言われています。また、ウツギの花の別名として卵の花(うのはな)があります。4月を卵月と呼ぶのは、旧暦の4月が卵の花が咲く季節であることが由来となっている説があります。旧暦の4月は新暦の5月に該当し、ウツギの開花時期は5月中旬〜7月で、白い花が群れて咲きます。おからのことを「うのはな」と呼びますが、これはおからがウツギの花に似ているためです。庭木や生垣としてよく植えられている植物でもあり、高さは1.5〜3mほどです。

日本では古くから親しまれてきた花で、万葉集でも多く登場する花です。よくほととぎすと共に詠われており、卵の花以外にも、「宇能花」、「宇乃花」などの仮名で詠まれています。そのほかにも、とても硬く頑丈で腐りにくい材質であるため、木釘や爪楊枝に使われてきました。

ウツギには利尿作用があり、ウツギの果実を干したものを煎じて飲むことでむくみを解消することに使われます。

生薬名	溲疎 (ソウソ)
薬用部位	果実、葉
薬効	利尿作用
用途	利尿作用によるむくみの解消



シンフィツム

学名：Symphytum officinale 科名：ムラサキ科



シンフィツムの名前のほかに、ヒレハリソウ、コンフリーの名前でも知られる植物です。全体が毛に覆われていて、花はベルのような形をしており色は淡い赤紫色をしています。

ヨーロッパでは民間薬として乾燥させた根を煎じ、下痢止めとして用いられていました。シンフィツムの原産地であるロシアのコーカサスは長寿者が多い地域であり、シンフィツムがよく食べられていたために日本で昭和40年代に健康食野菜として人気が出ました。天ぷらやおひたしなどにして食べられていたほか、サプリメントに配合されたり青汁として飲まれたりしていました。しかし、シンフィツムに含まれるピロリジジンアルカロイドを原因とする肝障害の健康被害が海外で多く報告されたため、日本では2004年6月にシンフィツムを含む食品製造・販売・輸入の自粛と家庭で栽培したシンフィツムやシンフィツムが含まれた食品の摂取をしないようにと通知が出されました。

シンフィツムは家庭で観賞用に育てられたものや自生しているものがありますが食用にはしないようにしましょう。

生薬名	-
薬用部位	-
薬効	強壮、止瀉、消炎作用
用途	貧血予防、強壮 ※現在は肝障害の報告により、2004年に接種を控えるよう厚生労働省より通知されている。

