

# あなたの痛みを癒します エキナセア

学名：*Echinacea angustifolia* DC 科名：キク科



エキナセアはアメリカのミネソタ州が原産地で、草原に多くみられる多年草です。和名はムラサキバレンギクです。欧米ではハーブティとして飲まれるほか、炎症や傷の治療に用いられます。日本ではいわゆる健康食品やサプリメントとして利用される植物です。

花期は6月～10月で、最盛期を過ぎると中央部分が盛り上がり、花弁が垂れ下がります。

天然の抗生物質とも呼ばれ、古くからネイティブアメリカンの間で伝染病や蛇に噛まれた際の治療薬として利用されてきました。その後研究が進むことで、免疫系を刺激することによる細菌性、ウイルス性の感染症に対するヒトの体の抵抗力を高める効果（免疫賦活作用）が確認されました。他にも血液中の不純物を排出させる浄血作用、抗生作用、アレルギーを和らげる作用などもあり、皮膚の感染症を清潔にするのにも用いられます。新鮮な根のエキス、チンキ剤はジフテリアなどの感染症の治療に効果があります。

薬剤や他のハーブと組み合わせ、抗生物質の量を減らす目的で使用されることもあります。

生薬名	エキナセア根
薬用部位	根
薬効	免疫系刺激作用、抗炎症作用、抗生作用、解毒作用、抗アレルギー作用、外傷治癒作用
用途	浄血薬、解毒薬、サプリメント

# サルナシ

学名 : *Actinidia arguta* (Sieb.et Zucc.)Planch.ex Miq. 科名 : マタタビ科



国内では本州、四国、九州に分布しており、花は5〜7月が開花の時期です。果実が実るのは10〜11月の秋頃で、味も香りも良いため果実をそのまま食すほか、ジャムや果実酒としても楽しむことができます。果実にはビタミンCが豊富なため強壯薬として、また、解熱作用もあるため風邪気味のときに生のまま食されます。

キウイフルーツもサルナシと同じマタタビ科の植物で、シナサルナシを改良したものが今のキウイフルーツです。サルナシの果実は小粒で表面に短毛がないためキウイフルーツと外観は似ていないように見えますが、断面と食味はキウイフルーツにとってもよく似ています。サルナシの名前の由来は、山の果物の中でいちばん美味しく、猿も好んで食べることから猿梨（サルナシ）と名付けられたとされています。サルナシはこのほかにも猿口蔓（サルクチヅル）がなまってきたシラクチヅルや、コクワ、ベビーキウイ、キウイベリーなどの別名を持つ植物です。サルナシは山に自生していますが、果実を見つけるのはなかなか難しく、幻の珍果とも呼ばれています。

生薬名	-
薬用部位	蔓（ツル）、果実、樹皮
薬効	利尿、強壯、解熱作用
用途	健康酒

