

クリスマスローズ

学名：*Helleborus niger* L. 科名：キンポウゲ科



12月の代表的なイベントと言えばクリスマスです。サンタクロースからのプレゼントを楽しみにしている子供たちが多いかと思えます。クリスマスローズはまさにクリスマスらしい寒い時期から咲き始めます。5〜6cmの白色や紫色の花を下向きに付けます。ヨーロッパ原産で日本には明治初期に渡来したと言われています。その名の通り、クリスマススの時期に咲きバラのように美しいところからクリスマスローズと名付けられました。最近、鑑賞用として改良され、日本で栽培されている多くの品種は春に咲きます。

クリスマスローズは毒草として有名なトリカブトと同じキンポウゲ科の植物で、強心配糖体の1種である「ヘレボリン」を含んでいます。誤って食べてしまうと吐き気、嘔吐、下痢などを引き起こします。大量に摂取すると心臓麻痺を起こして死亡する可能性もあるため、絶対に食べてはいけません。また、クリスマスローズの葉はノコギリのようにギザギザとしています。液汁に触れると皮膚炎を起こすため、栽培時は手袋をするなど対策が必要です。

生薬名	—
薬用部位	全草
薬効	催吐作用、強心作用
用途	心臓に対して不整脈を引き起こし、嘔吐や痙攣を生じさせる。

コーヒーノキ

学名：*Coffea arabica* L. 科名：アカネ科



冷え込む日が増え、ホットコーヒーを飲む機会が増えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この植物から皆さんが口にするコーヒーの豆がとれます。

コーヒーノキは熱帯アフリカ東部、主にエチオピア原産で、芳香性の白い花を咲かせ、濃赤色の果実をつけます。その種子がコーヒー豆になります。コーヒーの歴史は「シーク・オマールの伝説」と「カルディの伝説」から始まり、アラビアを起源にイスラム教全土へ広がりました。喫茶店がヨーロッパで普及し、江戸時代にオランダ商人により日本に伝えられたと言われています。

当時から薬としても利用され、眠気・疲労回復や健胃効果などがあり、ガンや動脈硬化の予防にも期待されています。ただし、多飲すると不眠症や頭痛、不整脈などのリスクもあります。豆の産地や挽き方、淹れ方により味や香りが異なるので、様々なコーヒーを嗜んでみてはいかがでしょう。



生薬名	コーヒー豆
薬用部位	種子
薬効	中枢神経興奮、強心、利尿、血管拡張、胃酸・胆汁分泌促進作用
用途	医療用カフェインの抽出製造原料、コーヒー豆

レモングラス

学名： *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf 科名：イネ科



レモングラスの爽やかな香りを皆さんも一度はかいだことがあるかと思えます。インド原産で、マレー半島やマダガスカル島などの熱帯地域で広く栽培されています。

レモングラスはアジアでとても有名なハーブで、ハーブティーは馴染み深いと思います。スープやカレーにも合い、タイを代表する料理であるトム・ヤム・クンの特徴的な香りや味付けにも利用されています。原産であるインドでは数千年も前から「アーユルヴェーダ」と呼ばれる伝統医療で薬としても使用され、鎮痛、抗炎症、抗うつ、鎮静、抗菌・抗真菌作用などの効能があると言われています。

「シトラール」という精油成分によって爽やかなレモンの香りがします。近年、注目を浴びているアロマセラピーにもこの精油成分が使用されています。アロマセラピーにおいてはリラックス効果だけでなく、美肌やダイエットにも効果があると言われています。良い香りのする温かいハーブティーやバスソルトが寒い冬の楽しみになるかもしれませんね。

生薬名	香茅（コウボウ）
薬用部位	全草
薬効	鎮痛、抗炎症、抗うつ、鎮静、抗菌・抗真菌作用
用途	アロマセラピー、薬品や石鹸、料理の香料、浴湯剤、虫よけなどに用いる。

トウガン

学名：*Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn. 科名：ウリ科



トウガンは夏野菜の1つで、スープや煮物などで食されています。では、夏野菜のトウガンが、なぜ冬の瓜と書いてトウガンと呼ばれているかご存知でしょうか。

トウガンは東南アジア原産で、古くに日本へ渡来し、食用として栽培されています。5〜6月に黄色の花をつけ、食用になる果実は夏に収穫され、出荷が始まります。夏が旬のトウガンですが、保存性に優れているため冷暗所では冬まで保存することができます。これが冬の瓜と呼ばれる説のひとつです。また、果実が完熟すると白粉で覆われ、雪をかぶったように見えたためという説もあります。

昔から薬としても利用され、薬用部位である種子は冬瓜子と呼ばれ、漢方薬に配合されています。肺を潤し、痰を除き、化膿性の腫れ物を治し、利尿により水分代謝を促す薬能があり、鎮咳、去痰、排膿、消炎利尿薬として用いられています。また、薬膳料理にも使用され、体内の熱を冷まし、余分な水分を出してむくみをとると言われています。体温を下げるため、寒い冬に体が冷えやすい人は注意して食すようにしてください。

生薬名	冬瓜子（トウガシ）	局方生薬
薬用部位	種子	
薬効	消炎、利尿、緩下作用	
用途	抗炎症薬、排膿薬とみなされる処方で、 駆瘀血（くおけつ）剤の漢方に配合される。 大黄牡丹皮湯（ダイオウボタンピトウ）	

