

## ジャノヒゲ

学名：*Ophiopogon japonicus* Ker-Gawler 科名：ユリ科



ジャノヒゲは細長い葉の形が名前の由来となっています。その細長い葉をよく見ると蛇や髭の形に見えたことから蛇の髭（ジャノヒゲ）と名付けられました。別名リュウノヒゲとも言います。

ジャノヒゲは日本や中国原産の植物で、北海道から九州、中国や朝鮮半島にかけて分布し、山地の木陰に生える常緑の多年草です。7～8月に淡紫色または白色の小花を咲かせ、鮮やかな碧色の種子をつけます。

根の膨大部は麦門冬（バクモンドウ）として主に漢方に用いられています。麦門冬は喉や肺を潤わせ、咳を鎮める作用があるため、咳止めや去痰、滋養強壮薬として麦門冬湯（バクモンドウトウ）や清肺湯（セイハイトウ）などに配合されています。なかでも麦門冬湯は漢方の古典「金匱要略（キンキョウリヤク）」に収録されている処方であり、麦門冬の他に咳や吐き気を鎮める半夏（ハンゲ）、健胃整腸作用をもつ人参などの6種類の生薬で構成されています。痰の切れにくい咳や気管支炎、気管支喘息の治療に使用されます。

生薬名	麦門冬（バクモンドウ） <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">局方生薬</span>
薬用部位	根
薬効	血糖降下、鎮咳作用
用途	鎮咳去痰、止瀉、滋養強壮薬として用いられる。 麦門冬湯（バクモンドウトウ）、清肺湯（セイハイトウ）、 温経湯（ウンケイトウ）など



# ニンジンボク

学名： *Vitex cannabifolia* Sieb. et. Zucc. 科名：クマツヅラ科



ニンジンボクは中国原産で、庭木として植えられる落葉低木です。生育旺盛で育てやすい落葉低木ですが、栽培はあまりされていません。花が少なくなる7月から、さわやかな紫色の花を咲かせます。白い花が咲くこともあります。花には芳香があり、葉にも香りがあります。花期は7〜8月で、開花期は他の花に比べると非常に長いのが特徴です。

ニンジンボクは根に発汗作用があり、抗マラリア薬にも用いられていました。根の液汁はめまい、小児のひきつけ、下痢、去痰に用いられます。果実は牡荊子(ボケイシ)といい、感冒に効果があり、咳や喘息を鎮め、腹痛などにも用いられます。葉は打ち身などに効果があるとされています。

同属の西洋ニンジンボクは古くから生理痛などの婦人病に用いられてきたという歴史があり、近年ではホルモンと似た作用を持つことが明らかになっています。ドイツでは西洋ニンジンボクが月経前症候群(PMS)の治療薬として認可されています。このようにニンジンボク類は観賞もでき、薬にもなる優れた植物です。

西洋ニンジンボク



生薬名	牡荊子(ボケイシ)
薬用部位	根、茎汁、茎幹、葉、果実
薬効	鎮痛、鎮咳、健胃、止瀉作用
用途	喘息、風邪、胃痛、消化不良などに用いられた。



# オオバコ

学名：*Plantago asiatica* L. 科名：オオバコ科



子供の頃、お友達と花のついた茎を根元から引き抜いて、両手でUの字に絡めて引っ張りあい、切れた方が負けの草相撲という遊びをしたことがありますか。オオバコは日本各地の空き地、道端や山野によく生えているので、見たことがある人は多いのではないのでしょうか。

オオバコは長さ4〜15cmで、小さい白い花をつけ、4〜6個の種子をつけます。葉はわずかににおいがあり、無味です。種子は無臭で、味はわずかに苦く、粘り気があります。オオバコに含まれるプラントギンは呼吸運動を緩やかにし、鎮咳作用を有します。また、カリウム塩による利尿作用もあります。消炎、利尿作用を目的として、牛車腎気丸、竜胆瀉肝湯などの漢方薬に含まれています。最近では動脈硬化にも効果があると注目されています。

オオバコの学名の *Plantago* は足の裏のラテン語 *Planta* からきています。この草は古来、葉を靴の中に敷いて、旅人たちの疲れた足を再び元気づけていました。また、アメリカ大陸に上陸してきたヨーロッパ人の足に種子が付着して運ばれてきたことから、「白人の足跡」と呼ばれています。

生薬名	車前子（シャゼンシ）、車前草（シャゼンソウ） <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">局方生薬</span>
薬用部位	種子、花期の全草
薬効	血糖降下、利尿作用
用途	漢方処方では消炎、利尿を目的として用いられる。 五淋散（ゴリンサン）、 牛車腎気丸（ゴシャジンキガン）など

