

イブキトラノオ

学名：*Polygonum bistorta* L. 科名：タデ科



岐阜県と滋賀県の境にある伊吹山をご存知ですか。伊吹山は織田信長がポルトガル宣教師に命じて薬草園を開かせたことで有名であり、昔から薬草の宝庫といわれてきました。イブキトラノオは伊吹山に特に多く自生しており、花穂が虎の尾のような形状であるので「伊吹虎の尾」と名づけられました。

イブキトラノオは山地や高地の日当たりが良く、やや湿り気のある草地に群生しています。草丈は30〜80cmほどで大きいもので120cmにもなります。花期は7〜9月で、白か淡紅色の小さな花を密につけます。

薬用として使われるのは地下に伸びた根のような茎の部分です。これを根茎と呼びます。根茎を日干しにし、煎じた汁をかすを除いて服用すると下痢止めになります。また、うがいをすると口内炎や咽喉炎、扁桃炎に効きます。できものには、粉末にした根茎を酢と混ぜ合わせて塗ります。

根茎の上部が黒褐色で太く、下部は横向きのS字状に曲がっているため、別名をエビクサともいいます。

生薬名	拳参(ケンジン)
薬用部位	根茎
薬効	抗菌、鎮咳作用
用途	下痢止め、口内炎、咽喉炎、できもの



ゴマ

学名：*Sesamum indicum* L. 科名：ゴマ科



ゴマはインド、エジプトの原産であり、世界中で広く栽培されています。高さ1〜2mになる1本立ちの1年草です。花期は夏で、早朝に開き夕暮れには落下する1日花です。花はピンク色や薄紫色で、葉の付け根の部分に1〜3個の花をつけ、茎の伸長につれて、下から上へと順次に咲きます。

最近、健康食品として注目されているゴマには、抗酸化成分のリグナンが含まれています。リグナンとは植物に含まれているポリフェノールの一種です。ゴマの代表的なリグナンには「セサミン」、「セサミノール」があります。活性酸素が体内で生成されるのを抑え、肝臓の機能を強化し、細胞の老化やガン化を抑制する作用があります。また、ビタミンEが含まれる食品と一緒に摂取するとビタミンEの活性がより増強され、美容効果も期待できます。世界三大美女であるクレオパトラも、若さを保つためにゴマを愛用していたと言われています。

種子を日干しにしたものを胡麻と呼び、栄養価が高いことから滋養強壮を目的として使用されていました。また、切り傷、ただれ、刺し傷の治療にも使用されました。新鮮な胡麻油は傷に塗り、傷面の保護や消炎に役立てていたそうです。

生薬名	胡麻(ゴマ)	局方生薬
薬用部位	種子	
薬効	解毒、消炎、ガン化抑制作用	
用途	強壮作用、皮膚の滋潤作用を目的として用いられる。消風散(ショウフウサン)、紫雲膏(シウンコウ)など	



ツルレイシ

学名： *Momordica charantia* L. 科名：ウリ科



「ツルレイシ」という名前ではなく「ゴーヤー」と聞けば皆さんは馴染みがあるのではないのでしょうか。ツルレイシは一般的にゴーヤーやニガウリと呼ばれています。熱帯アジア原産で、日本には江戸時代初期に渡来し栽培されている1年草です。葉は大きく、手のひらのような形をしています。花期は8〜9月で黄色の小さな花をつけます。果実は緑色で、熟すと黄赤色に変化します。長楕円形でこぶ状の突起に覆われています。

ツルレイシは下痢、解熱に効果があり、充血による眼病にも効果があります。妊娠中に種子や生のツルレイシを摂取すると、流産誘発の恐れがあり危険なため注意して下さい。ヨーロッパやアメリカでは薬用や食用ではなく、観賞用として栽培されています。

最近では家庭や学校で遮光や部屋の温度を下げる目的として、つる性の植物を窓に覆うことが流行っています。ツルレイシも適している植物なので、ガーデニングを楽しみながら省エネルギーの対策に役立ててみてはいかがでしょうか。

生薬名	苦瓜(ニガウリ)
薬用部位	果実、種子
薬効	下痢、解熱、解毒、利尿作用
用途	糖尿病、高血圧、眼病に用いる。

