

ホソバオケラ

学名：*Atractylodes lancea* De Candolle 科名：キク科



ホソバオケラは中国原産の多年草で日本には江戸時代に渡って来ました。かつては佐渡ヶ島で盛んに栽培されたことから、別名サドオケラと呼ばれていました。葉は名前の通り細長く、8〜10月に多くの白色の小花が集まった頭花をつけます。秋から冬にかけて掘り出された根茎を乾燥させた生薬は、「蒼朮（ソウジュツ）」と呼ばれています。

主に漢方に用いられる蒼朮は精油含量が高く、特有の匂いを放ちます。健胃整腸、利尿、発汗の効能があり、水分の代謝異常や消化器系の機能障害などに用います。漢方の中で代表的な胃腸薬である「平胃散（ヘイイサン）」や体を温め、痛みを発散させる作用を持つ「桂枝加苓朮附湯（ケイシカリョウジュツブトウ）」などに配合されています。

この蒼朮に対してオケラやオオバナオケラの根茎を乾燥させた「白朮（ビャクジュツ）」という生薬があります。基原植物・成分・薬効がよく似ていますが、蒼朮は発汗に作用し、白朮は止汗に作用します。共に日本薬局方に収載されており、水分代謝の改善を目的とした漢方処方などに高頻度で配合されています。

生薬名	蒼朮（ソウジュツ） 局方生薬
薬用部位	根茎
薬効	健胃、整腸、利尿作用
用途	健胃消化薬、利尿薬、鎮痛薬などとして漢方処方に配合される。桂枝加苓朮附湯（ケイシカリョウジュツブトウ）、消風散（ショウフウサン）、平胃散（ヘイイサン）など



ハッカ

学名： *Mentha arvensis* L. var. *piperascens* Malinv. 科名：シソ科



ハッカは湿原や道端に生え、薬用や香料用に栽培される多年草です。茎は直立し、上部でまばらに分枝します。葉は長楕円形で、長さ2〜5 cm程です。葉の縁はギザギザしています。花期は8〜10月で、淡い紫色の小さな花を密につけます。

ハッカの大きな特徴として、葉をもむだけで感じられるスーツとした独特な清涼感があり、天然の防腐剤としても効果があります。ハッカの葉に含まれる「メントール」は歯磨き粉やガム、キャンディーにも使用されているため、香りを嗅いだことがあるかと思えます。最近では、ケーキやアイスクリームの上に生の葉が添えられていることもあります。

日本語では「ハッカ」ですが、英語では「ミント」と呼ばれます。ペパーミントとスペアミントに分けられ、ペパーミントの油の主成分は「メントール」で、外用すると冷却作用とともに鎮痛作用や局所の血液循環を良くする作用があるので、打ち身、肩こり、捻挫に用いられる軟膏や湿布に配合されています。スペアミント油は、やや甘い香りがあるので、菓子類に使用されることが多いです。

生薬名	薄荷（ハッカ） 局方生薬
薬用部位	葉
薬効	冷却、鎮痛、血管拡張作用
用途	打ち身、肩こり、捻挫などに用いられる。 加味逍遙散（カミショウヨウサン）、 防風通聖散（ボウフウツウショウサン）など



センニンソウ

学名： *Clematis terniflora* DC. 科名：キンポウゲ科



育てやすく、一面を真っ白に覆いつくす姿が美しいことから園芸用としても親しまれるセンニンソウですが、むやみに素手で触ってはいけません。葉や茎の切断面から出る汁に触れると皮膚炎の原因となります。

センニンソウはつる性植物です。花期は7〜10月で、葉のわきに径2〜3cmの多数の白色の花をつけます。十字に開いた4枚の花びらのように見えるものは「がく」です。生薬は扁桃腺炎などに用いられました。生葉をすりつぶし、手首に貼ってガーゼをあてて包帯で5分ほど軽く抑え、その後ぬるま湯で洗うと扁桃腺炎の痛みが消えます。しかし、放置してしまうと皮膚炎を起こしてしまうので注意が必要です。昔はセンニンソウの毒性を利用して、旧式便所のウジ退治に用いました。

馬や牛が絶対に口にしないことから別名を「ウシクワズ」とも言われているほどの有毒植物ですので、民間では絶対に飲用してはいけません。

センニンソウの花



生薬名	鉄脚威靈仙（テツキャクイレイセン）
薬用部位	根
薬効	利尿、整腸、鎮痛作用
用途	扁桃炎、神経痛、リウマチの痛み

