

日本で育った!!

かんぽう と わたし

vol.2 身近な生薬～夏～

北里大学東洋医学総合研究所



身近な生薬を集めてみました!

漢方薬に使われている生薬は、みなさんがいつも口にしている食べ物ととっても関係が深いのをご存知ですか?

れんこん

れんこんは、ハスの根茎が太くなった部分で、ハスの実を乾燥したものは「蓮肉(れんにく)」として用いられます。

らっきょう

漢方薬の構成生薬として使用される「薤白(がいはく)」は、らっきょうを乾燥したものです。胸の痛みや不快感など様々な症状に用いられます。

とうがん

冬瓜は夏に栽培されますが日持ちしますので、昔から冬の食べ物としても利用されていました。冬瓜の種は、「冬瓜子(とうがし)」として用いられます。

きく

「菊花(きくか)」は、菊の花の部分乾燥した生薬です。目の疲れや目のかすみに処方される漢方薬に用いられます。

もも

「桃仁(とうにん)」は、桃の種の中心にある種子を日干しにしたものです。女性特有の悩みに処方される漢方薬に用いられます。

しそ

シソには赤しそと青しそがありますが、漢方薬に用いられる「蘇葉(そよう)」は赤しそです。自律神経の乱れを整える漢方薬に用いられます。

COLUMN

夏にぴったりの「くず」

暑くなると食べたくなるのが、アイス、シャーベット、かき氷…。冷蔵庫がない時代は、「くずきり」で涼をとっていたようです。

くずきりの原料は、葛(くず)。風邪で有名な漢方薬「葛根湯(かっこんとう)」の構成生薬である「葛根(かっこん)」はくずの根のことで、熱をさます効果があります。葛根湯には、葛根の他に大棗(たいそう)、桂枝(けいし)、生姜(しょうきょう)などの身近な生薬を含む7つの生薬が含まれます。葛根湯は、風邪のひきはじめ、頭痛、肩こりなどの症状に処方されます。

今年の夏は、くずきりで、夏の暑さを忘れてみませんか?

