



◆カリン ◇バラ科
 ■モッカ (木爪) (春)
 ○果実
 ◎利水、鎮咳、鎮痛
 ●花期は4月で枝先に3cmほどの淡紅色の花をひとつつけます。果実は卵形で11月頃には落葉した枝に黄色く熟してぶら下がっています。成熟した果実は表面に口ウ状のテカリが出て甘い香りを放ちますが、味は渋くて酸味が強く、硬いため、生食はされません。リキュール漬けにして、疲労回復などにも用いられます。



◆ポタン ◇ポタン科
 ■ポタン皮 (牡丹皮) (春)
 ○根皮 (芯を除く)
 ◎婦人薬、鎮静、鎮痛
 ●古くに伝来した中国原産の落葉低木です。一般的に観賞用として多く栽培されています。紫、白、紅、黄など多様な色のある花は、直径20cmにもなる大型で美しいものです。薬用には、根を發育させるため、開花させずに蕾を取り除きます。園芸用のものはシャクヤクの根にポタンを接木したものがほとんどなので薬用には使いません。漢方では、桂枝茯苓丸、八味地黄丸などに配合されます。



◆サンショウ ◇ミカン科
 ■サンショウ (山椒) (春)
 ○成熟した果皮
 ◎芳香性苦味健胃薬
 ●各地の山地に自生し、また庭木として植えられている落葉低木です。香り高い若葉やピリリと辛い実は、香辛料として日本料理に欠かせないものです。トゲのないアサクラザンショウは、果実が大きく香りも強いので良品とされ、生薬に用いられています。漢方では、大建中湯、当帰湯などに配合されます。



◆スイカズラ ◇スイカズラ科
 ■ニンドウ (忍冬) [全草] (春)
 キンギンカ (金銀花) [花]
 ○蕾および全草
 ◎利尿、解熱、消炎
 ●全国各地に自生する常緑樹で、冬も枯れず「冬を忍ぶ」ことから「ニンドウ (忍冬)」の名で呼ばれます。また、初夏に芳香のある白い花をつけ、後に黄色に変わるため「金銀花」とも呼ばれます。花や葉を煎じて用います。漢方では、治頭瘡一方などに配合されます。



◆ミシマサイコ ◇セリ科
 ■サイコ (柴胡) (夏)
 ○根
 ◎消炎、解熱
 ●山野に自生し、各地に栽培されている多年草。江戸時代には全国的に生産されました。特に静岡県三島で採取されたものが、良質だったため、ミシマサイコと呼ぶようになってきました。漢方では解熱、抗炎症などを目標に慢性肝炎、慢性腎炎、代謝障害などに用いられます。漢方では、小柴胡湯、大柴胡湯などに配合されます。



◆ヨモギ ◇キク科
 ■ガイヨウ (艾葉) (夏)
 ○葉
 ◎消炎、解熱
 ●全国各地の山野に見られる多年草です。葉の裏側には白い綿毛が密生し、これを取ってお灸に使う「モグサ (熟艾)」をつくります。桃の節句 (上巳の節句、草餅の節句) には草餅に、端午の節句にはショウブとともに軒端にさしたり、ふるに立てたりします。漢方では、芎帰膠艾湯などに配合されます。



◆ドクダミ ◇ドクダミ科
 ■ジュウヤク (十薬、重薬) (夏)
 ○全草
 ◎消炎、利尿
 ●日本各地で見られ、山野の木陰や庭の湿地に群生しています。特有の臭気からドクダメ (毒溜め)、毒を抑えるのでドクダメ (毒矯め)、毒にも痛みにも効くのでドクイタミ (毒痛) と呼ばれたのが名の由来であるといわれます。古くから民間薬として用いられ、多くの薬効を持つことから「十薬」の名があります。各地に別名があり、それだけ古くから広く親しまれてきた薬草です。葉や地下茎を食用にできます。



◆ゲンノショウコ ◇フウロソウ科
 ■ゲンノショウコ (現証拠) (夏)
 ○地上部
 ◎止瀉、整腸薬
 ●日本各地の山野の道端に自生する多年草で、花は紅と白があります。最もよく使われている民間薬の一つで、薬効が優れているというところから「現の証拠」、「タチマチグサ」と呼ばれ、またはじけた実の形から、「ミコシグサ」等の別名があります。