

# 町は薬用植物園

松浦薬業株式会社 加藤 久幸

## 【講師プロフィール】

名前 加藤 久幸 (かとう ひさゆき)

### 履 歴

昭和39年 名古屋市生まれ。

昭和63年 北陸大学 薬学部卒業（薬剤師）、松浦漢方株式会社入社 営業職。

平成12年 滋賀県・伊吹山や薬草園で、薬草観察を始める。

平成20年 「伊吹山花のガイドブック（170 ページ）」を出版。

平成28年 松浦薬業株式会社に転籍、一般者・医療資格者向けの漢方講演会活動を開始。

伊吹山での薬草観察会を定期開催。

令和2年 薬事日報に連載開始（店頭で役立つOTC漢方薬の基礎知識）

令和3年 無料のズーム漢方講演会を開始（月に1～2テーマ／一般の方・医療資格者とも参加可）

名古屋市 在住

# 公益法人 東京生薬協会

## 薬草教室（4月講座）

### テーマ：町は薬用植物園

（身近にある花や果実で、薬草・薬樹の生命を知る）

2023年4月12日（木）10：00～11：30

会場：東京都薬用植物園 研修室



講師：加藤久幸

（松浦薬業株式会社／薬剤師）

※ 漢方と薬草の情報発信ブログ「漢方と、薬草と、日々発見！」

### 五行の色体表（四季の、養生の知恵が書かれています）

五行	臓（腑）	志	声	悪	精気	色	根	支	体	方	味	穀・果・蓄・菜
春（木）	肝（胆）	怒	呼	風	魂	青	眼	爪	筋	東	酸	胡麻・李・犬・韭
夏（火）	心（小腸）	喜	笑	熱暑	神	赤	舌	体毛	血脈	南	苦	麦・杏・羊・薤
土用（土）	脾（胃）	思	歌	湿	意	黄	唇	乳	肌肉	中央	甘	米・棗・牛・青菜
秋（金）	肺（大腸）	悲憂	哭	燥	魄	白	鼻	息	皮毛	西	辛	粟・桃・鶏・葱
冬（水）	腎（膀胱）	恐驚	呻	寒	志	黒	耳	髪	骨	北	鹹	大豆・栗・豚・豆葉

4月17日～5月5日が冬の土用（季節の変わり目）、それ以降は、暦上では夏になります。

土用は、次に来る季節への対応のため身体を整える期間です。消化の良い飲食物を摂り、養生します。

## わたしたちの住む街で、薬草・薬樹の花を楽しもう！

漢方などの薬草たちは「暮らしから遠い場所にある」「理解が難しい」と捉えられることが多いもの、しかしそれは、わたしたちのごく身近で見られます。

黒く地味な印象ではなく、花の彩り・香り、果実の熟す姿など、生命の形として見られます。

## 薬草・薬木（生薬）を用いた医療は？

植物の命を預かり、ひとの命へと換えていくものです。過去の医療者が「ひとの命を救いたい」という思いを抱き、治療手段を探し実践しました。

薬草たちは、どんな場面に役に立つのでしょうか？

## 身近で見られる薬草や薬木の花・果実を、見つけましょう！

8か月程の未来にタイムスリップして、冬の薬草・薬木から見て行きましょう。

### 冬 Winter

きっぱりと冬が来た（高村光太郎／詩・冬が来た の部分）



ナンテン（花言葉：私の愛は増すばかり）

※中富記念くすり博物館（2019年12月21日）

#### 短歌・山崎 方代

一度だけ  
本当の恋が  
ありまして  
南天の実が  
知っております

### ナンテン（南天／メギ科 常緑低木）

冬、つややかな赤い果実が印象的です。

「難を転じる」植物として、好まれ植栽されます。

**生薬名：ナンテンジツ（南天実） ※果実を使用**

ノドの不調（セキ、ノド痛）に使います。

※赤よりも、白いナンテン実が、漢方医療者には好まれます。

※赤飯の上に、ナンテンの葉を置きます。

【漢方的効能】止咳



花（2021年6月5日）



シロナンテン（白南天）の果実

※ ノド飴に、配合されています（医薬品のノド飴）。

※ 日本で製造承認される漢方薬には配合されず、民間薬的に使われています。



**ジャノヒゲ**（蛇の鬚／キジカクシ科 常緑多年草）

ウルトラマリンブルー（色）の、青く美しい種子。

公園・庭園で、下植え（グランドカバー）とされます。

**生薬名：バクモンドウ（麦門冬） ※根の肥大部を使用**

肺に潤わせることで機能を回復、呼吸しやすくします。

【漢方的効能】潤燥生津、化痰止咳

ジャノヒゲ（花言葉：変わらぬ思い）

名古屋市 日本庭園・徳川園（2020年12月19日撮影）

※ ノドは病を受けやすいもの（嬌臓）、肺を機能回復します（声枯れ、空ぜき、少量の粘痰 を改善）。

俳句・浜田 はるみ

たどりつく  
答のやうに  
竜の玉



ジャノヒゲの花（2017年7月9日）



根の肥大部（生薬・バクモンドウ）

◆ **麦門冬湯** ／ばくもんどうとう（金匱要略）

**バクモンドウ（麦門冬）** 甘・微苦、微寒（清熱潤肺・止咳、養胃生津）

**ニンジン（人参）** 甘・微苦、微温（大補元氣・安神益智・健脾益氣・生津）

**ハンゲ（半夏）** 辛、温（燥湿化痰、降逆止嘔、消痞散結）

**カンゾウ（甘草）** 甘、平（健脾益氣、清熱解毒、潤肺止咳）

**コウバイ（粳米）** 甘、平（補中益氣、健脾和胃、除煩渴、止瀉痢）

**タイソウ（大棗）** 甘、温（補脾胃・養營安神・緩和薬性）

肺の機能向上

※潤肺（声枯れ、空咳、粘痰）

消化を助け、吸収促進する

※薬効を高め、胃もたれ防止

肺・胃の陰虚に用いる処方です。

肺陰虚：ノドの乾燥感と刺激感・少量の粘痰や無痰・口渇など。舌質は紅で、舌苔は少、脈は細数。

胃陰虚：口やノドの乾燥感・乾嘔・吃逆・噯気・食欲不振・便が硬いなど。舌質は紅で乾燥、舌苔は少や半戴剥苔、脈は細数。

【製品効能】体力中等度以下で、たんが切れにくく、ときに強くせきこみ、又は咽頭の乾燥感があるものの次の諸症：からぜき、気管支炎、気管支ぜんそく、咽頭炎、しわがれ声



**ヘクソカズラ**（屁糞葛／アカネ科 つる性多年草）

身近で見られる植物で、フェンスなどを這い上ります。

悪臭持つ葉や果実を、肌の保護のために使います。

**生薬名：ケイシトウ（鶏糞葛）※全草・根（果実）を使用**

肌の保護に使います（冬のスキンケア）。

【漢方的効能】祛風活血、止痛解毒、消食導滯、除湿消腫 など

ヘクソカズラ（花言葉：人嫌い）

左：花（2019年7月20日撮影） 右：果実（2019年11月15日撮影）

※ 果実や葉をつぶすと、いやなにおいがします。かつては、果実や葉を用い、冬のスキンケアに役立てました（あかぎれ、しもやけに良い／果実の液をスキนครリームに混ぜる）。



植物 図鑑 （有川 浩／小説）

「和名はヘクソカズラといいます」／「屁糞・・・・・・・・！？」／「はい。つるや葉をちぎると、名前のとおりの悪臭がしますよ。花の可憐さや特徴を採ろうとしてサウトメカズラやヤイトバナなんて別名も考えられたようですが、やっぱり一番インパクトのある名前が定着しちゃった一例ですね」そこまで何の気なしに喋って、さやかは呆気に取られている部長にやっと気づいた。「どうなさいましたか？」／「いや・・・・・・・・」／部長が苦笑しながら答えた。「君のような若いうららかな女性から凄まじい単語がさらっと出てきて驚いていたところだよ。そうか、ヘクソカズラねえ・・・・・・・・」／そして部長はあつと声を上げた。／「こういうのもセクハラになっちゃうのかな？」／「いえ、私は別に・・・・・・・・」／気にしませんからとか何とかごによごによ呟く。そもそも二十代も後半に入り、若くうららかななどと言ってもらえる範疇に自分が入っているとは思いもしなかった。／ほっと胸をなで下ろした部長が改めてヘクソカズラ いや、ここはサウトメカズラと呼んでおこう、その可憐な花を眺める。「せっかくきれいな花なのになあ。気の毒な名前がついちゃったもんだなあ」

**秋 Autumn** あんまり晴れてる秋の空、赤い蜻蛉が飛んでゐる（中原中也／詩・蜻蛉に寄す の部分）



**カキノキ**（柿の木／カキノキ科 落葉樹）

夕陽の色の果実は、甘くおいしいもの。渋柿・甘柿があります。初夏に、クリーム色の小花が咲きます。

**生薬名：シテイ（柿蒂） ※ヘタを使用**

しゃっくりを止めるため、用います。葉は、健康茶に。

【漢方的効能】降気止嘔、止呃

※青柿を発酵させた柿渋（かきしぶ）は、塗料や石鹼などにします。内服すれば高血圧に、外用すれば湿疹・かぶれに良いとされます。

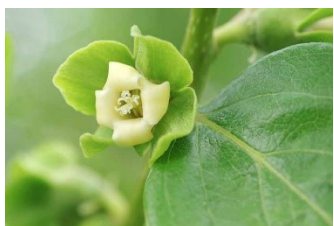
カキノキ（果実）  
慶應義塾大学・薬用植物園（2018年12月11日撮影）

※ しゃっくりを止めるため、カキのヘタ（柿蒂）を煎じ、お茶のようにして熱い状態で飲みます。

葉はビタミンCを多く含み、柿葉茶にします。包めば、食品を長持ちさせます（柿の葉寿司）。

二十四の瞳 （壺井 栄／小説）

そのなかで八津の死はいちばんみんなを悲しませた。／急性腸カタルだった。／家のものにだまって、八津は青い柿の実をたべたのである。／もうひと月もすればうれるのに、渋くはないということで八津はそれを食べたのである。／いっしょに食べた子もあるのに、八津だけが命をうばわれた。／戦争はすんでいるけれど、八津はやっぱり戦争で殺されたのだ。／母がそういったとき、大吉はきゅうには意味がのみこめなかったが、だんだんわかってきた。／近年、村の柿の木も、栗の木も、熟れるまで実がなっていたことがなかった。／みんな待ちきれなかったのだ。



カキのヘタ（柿蒂）  
東谷山フルーツパーク  
（2016年6月12日撮影）

カキの花  
熊本・花岡山  
（2017年5月12日撮影）

◆ **柿蒂湯**／ していとう（濟生方）

シテイ（柿蒂） 苦、平（降気止嘔、止呃）

チョウコウ（丁香） 辛、温（温中降逆、温腎補養） ※クローブ

ショウキョウ（生姜） 辛、微温（発汗解表、温中止嘔、解毒）

**胃を あたためる**  
**※胃の冷え対策（温中止嘔）**

胃虚寒の吃逆（きつぎやく／しゃっくり）に用いる処方です。

胃虚寒の吃逆：しゃっくりが止まらない・胸の痞え・食欲不振などが見られ、舌質は淡、舌苔が白滑。

※丁香柿蒂湯（ちょうこうしていとう）の人参を除いた処方、胃気不足がない時の、胃寒の吃逆に用います。

【製品効能】しゃっくり（体力に関わらず使用できる）



## ヒガンバナ（彼岸花／ヒガンバナ科 多年草）

赤く鮮やかな花。古い時代に、中国から渡来しました。

生薬名：セキサン（石蒜） ※鱗茎を使用

浮腫に使います。※悪い物を吐かせる療法がありました。

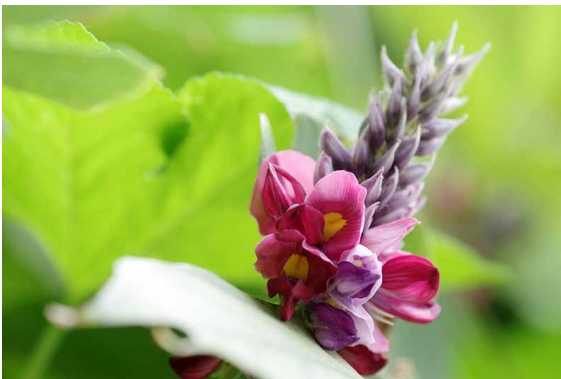
【漢方的効能】 祛痰催吐、利水消腫、散結解毒

ヒガンバナ（花言葉：情熱、あきらめ、悲しき思い出） 名古屋 日本庭園・徳川園（2021年9月18日撮影）

※ すりおろした鱗茎を足裏に貼る民間療法が知られます（浮腫）。 鱗茎が有毒、ご注意ください。

## ごん狐（ごんぎつね） （新美 南吉／小説）

お午がすぎると、ごんは、村の墓地へ行って、六地藏さんのかげにかくれていました。いいお天気で、遠く向うにはお城の屋根瓦が光っています。墓地には、ひがん花が、赤い布のようにさきつづいていました。と、村の方から、カーン、カーン、と、鐘が鳴って来ました。葬式の出る合図です。／やがて、白い着物を着た葬列のものたちがやって来るのがちらちら見えはじめました。話声も近くなりました。葬列は墓地へはいつて来ました。人々が通ったあとには、ひがん花が、ふみおられていました。／ごんはのびあがって見ました。兵十が、白いかみしもをつけて、位牌をささげています。いつもは、赤いさつま芋みたいな元気のいい顔が、きょうは何だかしおれていました。／「ははん、死んだのは兵十のおっ母だ」／ごんはそう思いながら、頭をひっこめました。／その晩、ごんは、穴の中で考えました。／「兵十のおっ母は、床についていて、うなぎが食べたいと言ったにちがいない。それで兵十がはりきり網をもち出したんだ。ところが、わしがいたずらをして、うなぎをとって来てしまった。だから兵十は、おっ母にうなぎを食べさせることができなかった。そのままおっ母は、死んじゃったにちがいない。ああ、うなぎが食べたい、うなぎが食べたいとおもいながら、死んだんだろう。ちょっ、あんないたずらをしなけりゃよかった。」



## クズ（葛／マメ科 つる性多年草）

夏に生き生き育つツル植物、クズ粉を夏の和菓子に使用。

生薬名：カッコン（葛根） ※根を使用

カゼの治療薬・葛根湯（かっこんとう）に配合します。

【漢方的効能】 解肌退熱、透疹、生津止瀉、滋潤筋脈

クズ（花言葉：努力、芯の強さ） 熊本大学・薬用植物園（2018年9月13日撮影）

※ 寒気カゼの治療薬・葛根湯（かっこんとう）に配合されます。花は、酒毒を消し二日酔いに良いもの。

## 信太の森の伝説 （大阪、信太の森の白ギツネ）

時は平安、和泉の国・信太の森で、狩人に追われる白狐を救おうとした武士・安倍 保名（あべの やすな）。／狩人との諍いで傷を負い意識を失いますが、ややあって気がつくと、美しい女性に介抱されています。／女性の名は、葛の葉（くずのは）。心通じさせたふたりは夫婦となり、男子を授かります。家族に、幸せな時間が流れます。／子が5つになったとき、添い寝していた女房・葛の葉の術が解け、正体である白狐の身に戻ってしまいます。／子は、それに気づきます。知られてしまつては、この場所を去らねばなりません。／夫と子に向け「恋しくは たずね来てみよ 和泉なる 信太の森の うらみ葛の葉」の歌を書きのこし、愛しいわが家を去りました。母を慕って泣く子を背負い、保名が信太の森の社殿に足を運べば、青々とした葛の葉が辺り一面を覆っています。／夫子が何度も呼びかけると、風に揺られた葛の葉が触れあう音、それは女房・葛の葉が忍び泣きする声にも聞こえたのです。／子は成長し、陰陽師として有名な安倍 晴明になりました。



◆ **葛根湯** / かつこんとう（傷寒論） ※背中が寒い（ゾクゾク寒い）

<b>カッコン（葛根）</b>	甘・辛、涼	（解肌退熱、透疹、生津止瀉、滋潤筋脈）	涼性の発汗薬
<b>マオウ（麻黄）</b>	辛・微苦、温	（発汗解表、宣肺平喘、利水消腫）	
<b>ケイシ（桂枝）</b>	辛・甘、温	（発汗解肌、温通経脈、通陽化気）	発汗させ、寒気を消す
<b>シャクヤク（芍薬）</b>	酸・苦、微寒	（補血、緩急止痛）	
<b>ショウキョウ（生姜）</b>	辛、微温	（発汗解表、温中止嘔、解毒）	桂枝湯の配合 ※おだやかな薬効
<b>タイソウ（大棗）</b>	甘、微温	（補脾和胃、養営安神、緩和薬性）	
<b>カンゾウ（甘草）</b>	甘、平	（健脾益気、清熱解毒、潤肺止咳）	



表寒・表実で、項背部の強張りを伴う時に用います。

麻黄湯と同じ不快症状ですが、寒気がやや軽く、津液の消耗から項背部の筋肉の強張りが起こっています。

【製品効能】体力中等度以上のものの次の諸症：感冒の初期（汗をかいていないもの）、鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や肩の痛み



**ホオズキ**（鬼灯、酸漿／ナス科 一年草～多年草）

秋に紙風船のような袋（苞の変化）が出来、その中にミニトマトのような果実がつきます。

生薬名：サンショウコン（酸漿根） ※根を使用

カゼの、セキ・発熱に用います（本質は清熱利湿）。

根に子宮収縮作用があり、かつては墮胎薬にされました。

【漢方的効能】清熱利湿（現代実用中薬より、鎮咳・解熱）

**ホオズキ**（花言葉：自然美、偽り）

星薬科大学・薬用植物園（2018年8月6日撮影）

※ カゼのセキ・ノド痛に用いられます（民間薬的に）。※韓国を訪れたとき、生薬問屋で多く目にしました。

江戸時代、青い果実を丸飲みすれば「大人は癩の種を消し、子は虫の気を封じる」とされました。

**酸漿**（ほおづき）（泉鏡花／小説）

「どうなさいましたんですねえ、姉さん。」／「さすらなくつてもいいの、胸が疼（いた）むんぢやない事よ、咽喉（のん）へね、」と力のない咳をして、「咽喉（のん）へ酸漿（ほおづき）が引っ掛けて、苦しくて苦しくて・・・」／「酸漿（ほおづき）が、・・・酸漿（ほおづき）でございますか。」／「あゝ、その酸漿（ほおづき）がねえ、一通りなんぢやないの。——お湯を一杯おくれ・・・一寸、あゝ、否（いえ）、よさうよ。」／挿込（さしこみ）を晃（きらり）として、「此の上、胸へ流込んだら、何うしよう、私は死んで了ふよ。お辻、何時か御参詣をして、鳩の豆を買ふとって、指のくづれた男に手を握られた事なんぞ、今日のから見りや何でもない。」 《中略》



ホオズキ（2019年11月7日）



ホオズキの花（2022年5月19日）

「頭はグラグラする、寒気はする、足もとほとぼして、とても電車ぢや帰られない。乗合の中で、又とんだ疎匆（そそう）でもしては成らないから、とそう思って、三の橋から車でさ。——漸（やつと）こらへちや来たけど、途中だってお前、咽喉が天上塞がって、夕方の美しいお日さまの姿も見えなかった。眞暗だわ、其處等（そこいら）やみのやうな。そしちやいやらしい婆さんの顔がいくつも見えるの、ちらちらしてね、爪楊枝の汚いものを見つめるのやら、カッと口を開けたのやら、あごの赤いのやら、種々見えるの。お辻何（つじ）どうしよう、酸漿（ほおづき）がここにあるの。」と指差す指が、咽喉へ懐剣をあてたやうに、おもかげを物凄（ものすごい）ままでに示したのである。 《中略》 それから小銀は果敢（はかな）くなるまで、血を吐くたびに、嬉しさうに、「あゝ嬉しい、酸漿（ほおづき）が出るんだねえ。」

## 夏 Summer

夏は夜 月の頃はさらなり 闇もなほ 蛍の多く飛び違ひたる（清少納言／随想、枕草子の部分）



### アサガオ（朝顔／ヒルガオ科 一年草）

早朝に開き、お昼前には閉じる一日花、はかない生命。

生薬名：ケンゴシ（牽牛子） ※種子を使用

便秘の改善薬です。

【漢方的効能】瀉水逐飲、消腫散結  
※江戸時代（400年前）、アサガオ栽培が大ブームになりました。

アサガオ（花言葉：愛情、結束）

左：花（自宅／2013年8月15日） 右：種子（2007年10月）

### アサガオと朝（KH／詩）

アサガオのつぼみは / 夏の螺旋（らせん） / キュッとしまった巻貝 / きみたちはもう知っている / そのなかに朝の光が詰まっていることを / 闇のなかアサガオが花開くと / 中にいた光の子たちは世界にはじける / そうして朝はやって来るのだ / きみたちはもう知っている / だれもが / アサガオのつぼみように / はじける希望を持っていることを

※ 下剤として用います（強く利尿し、同時に排便します）。

今は少なくなりましたが、20年程前までは下剤（一般用医薬品）の複数に配合されていました。



### ムクゲ（木槿／アオイ科 落葉樹）

夏に咲く花、街路樹としてもよく見かけます。

生薬名：モッキンピ（木槿皮） ※樹皮を使用

かゆみ止めに働き、水虫薬に配合されます。

【漢方的効能】清熱利湿、殺虫止痒

ムクゲ（花言葉：信念、新しい美）

名古屋市、自宅近く（2010年7月19日撮影）

### 山の音を聴きながら（折口 信夫／随筆） ※部分

確かまだ武者小路氏の「新しき村」が開かれていない時分で、あの辺になってみたのだと、後に思ひ合せた茶臼原の曠野をも横ぎった。野は唯青くて、殊（こと）に夏のことだったから、こぼれ生きの槿の木が多かった。見渡す荒野に人近い気をさせる槿が林叢（ぼさ）をなして、午後になっても、花が大きく咲いて居たのが、今も奥日向の印象を幽（かす）かなものにさせて居る。

※長い歴史の中で見た一瞬の栄華を、「槿花一日栄（白居易の詩）」「槿花一朝の夢（源平盛衰記）」と表します。

※ 樹皮は、かゆみ止めの薬効を持ち、中国の水虫薬・ドキンピチンキ（土槿皮酊）に配合されます。

花を煎じて飲めば、夏の体調管理によいものです（食欲の保持など）。





## スイカズラ（吸葛／スイカズラ科 常緑つる性木本）

咲き始めは白、やがて黄色に花色が変わります。

生薬名：キンギンカ（金銀花） ※ツボミを使用

熱性感染症の対応に用います。

【漢方的効能】清熱解毒

※花を摘み根元を吸えば、甘い蜜をかすかに感じます。



スイカズラ（花言葉：愛のきずな、友愛）

福岡県 八女市・山の井川の川辺（2017年5月11日撮影）

赤毛のアン 第37章（L・M・モンゴメリ／小説） ※孤児のアンを引き取り養育したマシューが急逝

マリラは、玄関の上がり口にひとり座っていました。／アンも、その隣に座り込みました。／開けられたドア、閉じないように押さえてある大きなピンクの巻き貝。／巻き貝の内側はなめらかで、その色合いは海の夕陽を思わせました。／アンは、パール・イエローの花が咲くスイカズラの枝を集め、髪にさしました。／アンを包む甘い快い香り。／それは哀しみに沈む彼女に、天が与えたなぐさめの言葉のようでもありました。

※ 熱性感染症に用います（1700年～1800年、中国では熱性感染症で多くのかたが亡くなりました）。

◆ 銀翹散／ぎんぎょうさん（温病条弁） ※レイヨウカクを配合し薬効強化したのが、銀翹解毒散です。

キンギンカ（金銀花）	甘、寒	（清熱解毒、涼血止痢、疏散風熱）
レンギョウ（連翹）	苦、微寒	（清熱解毒、清心瀉火、消癰散結、利小便）
ハッカ（薄荷）	辛、涼	（疏散風熱、清利咽喉、透疹止痒、解鬱）
タントウシ（淡豆豉）	辛・甘・微苦、涼か微温	（疏散解表、宣鬱除煩）
ケイガイ（荊芥）	辛、微温	（祛風解表、止血）
タンチクヨウ（淡竹葉）	甘・淡、微寒	（利水通淋、清心除煩）
ロコン（芦根）	甘、寒	（清熱生津）
ゴボウシ（牛蒡子）	辛・苦、寒	（疏散風熱、祛痰止咳、清熱解毒）
キキョウ（桔梗）	苦・辛、平	（清肺提氣、祛痰排膿）
カンゾウ（甘草）	甘、平	（補脾益氣、清熱解毒、潤肺止咳）

熱性感染症の 基本薬  
※清熱解毒

熱性感染症の 補助薬  
※ハッカの清涼感で発汗

温病（熱性感染症）の治療に用いる代表処方です（風熱の表証／表熱）。

発熱・熱感・咽痛・口渴・脈が浮数などを目標として、用います。

表熱（風熱の表証）：熱感あるいはかすかな悪寒・発熱・頭痛・咽痛・無汗あるいは汗ばむ・軽度の口渴など、目の充血・咳嗽などをともなうことがある。舌質は尖辺が紅・舌苔は白～微黄で薄、脈は浮数。

【製品 効能】かぜによるのどの痛み・せき・口（のど）の渴き・頭痛



## クチナシ（梔子／アカネ科 常緑低木）

初夏6月に白い花を咲かせ、晩秋にラグビー・ボールを思わす果実を結びます。花の香は甘く、濃厚に漂います。

生薬名：サンシシ（山梔子） ※果実を使用

クールダウンの薬効です。

【漢方的効能】清熱瀉火、涼血解毒

クチナシ（花言葉：洗練、優雅）

星薬科大学・薬用植物園（2017年6月7日撮影）

### くちなしの水車（海達 公子／詩）

ちろちろ流れる野の溝に  
くるくるまわる水車  
だれがかけたかくちなしの  
花のくるまにつゆがとぶ



果実（2018年12月11日）



種子（2019年2月5日）

※ クールダウンの薬効です（用いる場面：のぼせ・熱病・ストレス・かゆみ・不眠・老化初期など）

※（漢方薬治療の場合）単独で月単位・年単位の長期継続服用はせず、必ず補薬とともに用います。

※ 染料とされ、おせち料理の栗きんとんを黄色く染めます。赤ちゃんの肌着を、染めていました（抗菌）。

### ◆ 黄連解毒湯／おうれんげどくとう（外台秘要） ※炎症をおさえるクールダウン薬

オウレン（黄連）	苦、寒	（清熱燥湿、清熱瀉火、清熱解毒）
オウゴン（黄芩）	苦、寒	（清熱燥湿、瀉火解毒、安胎）
オウバク（黄柏）	苦、寒	（清熱燥湿、瀉下解毒、清虚熱）
サンシシ（山梔子）	苦、寒	（清熱瀉火、涼血解毒）

クールダウン・炎症抑え  
※多く用いられる配合



三焦の実火（実熱・実火）に対する基本処方です。

1) 熱盛（実熱）：高熱・顔面紅潮・目の充血・熱感・口渇・口苦・イライラ・不眠など。

甚だしければ意識障害や狂躁、舌質は紅で舌苔は黄、脈は数で有力。

2) 血熱妄行：熱盛に伴う各種の出血、あるいは発疹。

3) 肝胆湿熱・脾胃湿熱・膀胱湿熱：口が粘る・口苦・口臭・歯痛・悪心嘔吐・胸脇部や腹部の膨満感・腹痛などの証候に、黄疸・膿血性の下痢・裏急後重・頻尿・排尿痛などが生じる（発熱を伴う事もある）。

4) 心火旺・肝胆火旺・胃熱：イライラ・のぼせ・顔面紅潮・目の充血・口臭・口苦・口渇・口内炎・動悸・胸脇苦満・悪心嘔吐・上腹部膨満などの証候。

【製品効能】体力中等度以上で、のぼせがみで顔色赤く、いらいらして落ち着かない傾向のあるものの次の諸症：鼻出血、不眠症、神経症、胃炎、二日酔、血の道症、めまい、動悸、更年期障害、湿疹・皮膚炎、皮膚のかゆみ、口内炎



新選組 沖田総司

シラン（花言葉：変わらぬ愛）

### シラン（紫蘭／ラン科 多年草）

4～5月頃、開花、庭・公園などで目にします。

ピンク色の花色が、目に鮮やかです。

生薬名： ビヤッキュウ（白芨） ※地下塊茎を使用

出血に用いられました（鮮紅色の大量出血）。

【漢方的効能】収斂止血、消腫生肌

名古屋市 日本庭園・徳川園（2022年4月16日撮影）

※沖田総司は、幕末、京の治安を守るため徳川幕府側が組織した新選組の、一番隊組長です。性格は明るく容姿端麗（イケメン）、剣の達人であったと伝えられます。明治元年、肺結核のため東京・千駄ヶ谷で、若くして亡くなりました（20歳代）。

※ 結核は、不治の病とされ、治療薬がありませんでした。吐血すればシランの根を煎じ飲ませること

もありましたが、治ることが困難と知りつつ飲ませた哀しみの薬です。ようやく特効薬が出来たの

が第二次世界大戦後、最近のことと言って良いものです。



### 風立ちぬ（スタジオジブリ アニメ映画／2013年）

二郎「僕はあなたを愛しています。帽子を受け止めてくれたときから」  
 菜穂子「私も。風があなたを運んできてくれたときから」  
 二郎「僕と結婚してください」  
 菜穂子「はい。でも必ず病気は治します、それまで待っていただけますか？」  
 二郎「もちろん。100年だって待ちます」  
 ※ジブリ提供の作品静止画



シランの塊茎（生薬・ビャクキュウ）  
 自宅（2020年5月24日撮影）



主人公の二郎と、妻になる菜穂子



菜穂子は、結核のため若き命を散らします



失意の夫・二郎に、「生きて」と伝えます

### となりのトトロ（スタジオジブリ アニメ映画／1988年）

母「ごめんなさい。ただの風邪なのに、病院が電報打ったりしたから。子どもたち、きっと心配してるわね。かわいそうなことしちゃった」  
 父「いや、わかれば安心するさ。君もみんなも、これまでよくがんばって来たんだもの。楽しみがちょっと延びるだけだよ」  
 母「あの子どもたち、見かけよりずっと、無理して来たと思うの。サツキなんか聞き分けがいいから、なおのことかわいそう」  
 父「そうだね」  
 母「退院したら、今度はあの子どもたちにうんとわがママをさせてあげるつもりよ」  
 ※家族が引っ越して来た家は、前の住人（結核患者）が、養生のために赤い屋根の建物を増築して住んでいました。  
 ※母親が入院した七国山病院のモデルは、もとは結核療養所だった病院です。

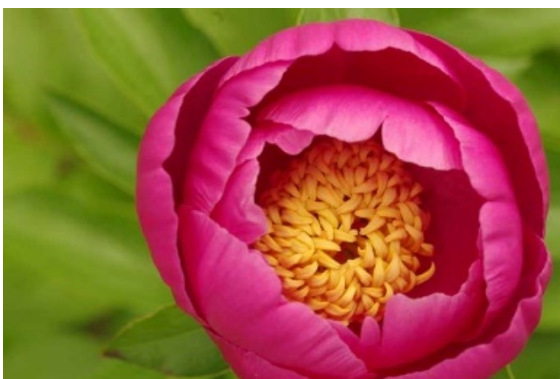
※ジブリ提供の作品静止画



メイ（姉）とサツキ（妹）と、お母さん

## 春 Spring

綺麗なさくらの花をみていると そのひとすじの気持ちにうたれる（八木重吉／詩、桜）



### シャクヤク（芍薬／ポタン科 多年草）

「花の宰相」と呼ばれる美しい花、花の命は4日程です。

生薬名：シャクヤク（芍薬） ※根を使用（外皮除く）

血液循環を改善します（補血薬／肌つや、目、爪、筋）。

【漢方的効能】補血、緩急止痛（肝に働く）

シャクヤク（花言葉：恥じらい、はにかみ）

慶應義塾大学・薬用植物園（2015年5月12日撮影）

### 薬草取（泉鏡花／小説）

月が出ると、余り容易い。／ つい目の前の芍薬の花の中に花片の形が違って、真紅なのが唯一輪、／ 採って前髪に押頂いた時、私の頭を撫でながら、余の嬉しさ、娘ははらはらと落涙して、もう死ぬまで、この心を忘れてはなりませんと、私の頭に挿させようとしたけれども、髪は結んでないので、そこで娘が、自分の黒髪に挿しました。／ 人の簪の花になっても、月影に色は真紅だったです。／ 母様の御大病、一刻も早くと、直に、美女ヶ原を後にしました。





※ 血流を改善し、ひとの健康を保ちます（血虚、陰虚）。

## ◇シャクヤク／抗ストレス薬（感情不調）では、「主薬」のひとつ

### ◆ 加味 逍遙散／かみ しょうようさん（内科摘要）

サイコ（柴胡） 苦、微寒（解表、解熱、疏肝解鬱、升拳陽気）	イライラを抑える ※ストレス感情不調の対応ペア
シャクヤク（芍薬） 酸・苦、微寒（補血、緩急止痛）	
トウキ（当帰） 甘・辛、温（補血、行血、潤腸、調経）	血流を改善 ※補血薬
ビャクジュツ（白朮） 甘・苦、温（健脾益気、燥湿利水、固表止汗、安胎）	
ブクリョウ（茯苓） 甘・淡、平（利水滲湿、健脾補中、寧心安神）	食欲を湧かせる ※四君子湯から人参を抜く
ショウキョウ（生姜） 辛、微温（発汗解表、温中止嘔、解毒）	
カンゾウ（甘草） 甘、平（補脾益気、清熱解毒、潤肺止咳）	クールダウン（血熱を） ※のぼせ・熱症状を抑える
ハッカ（薄荷） 辛、涼（疏散風熱、清利咽喉、透疹止痒、解鬱、闢穢）	
ポタンピ（牡丹皮） 苦・辛、微寒（清熱涼血、活血散瘀、清肝熱）	
サンシシ（山梔子） 苦、寒（清熱瀉火、涼血解毒）	

ストレス対応薬で、身体の弱さへの配慮もある処方です。

**肝気鬱結・血虚・脾虚**：憂うつ感・イライラ・易怒・頭痛・胸脇苦満・脇痛・腹痛などの肝気鬱結症候に、頭がふらつく・頭がボーッとする・目が疲れる・四肢のしびれ・皮膚につやがない・動悸・不眠・多夢などの血虚証候に、食欲がない・疲れやすいなどの脾虚の症候を伴う。女性特有の肝気鬱結症候は、月経痛・月経前に乳房が張る・月経周期が一定しない・経血量が少ない・あるいは無月経など。舌質は淡紅、脈は弦細。

**肝脾不和**：精神的緊張や情緒変動によって生じる、腹痛・腹鳴・下腹部の下墜感・下痢などの症候。

【製品 効能】体力中等度以下で、のぼせ感があり、肩がこり、疲れやすく、精神不安やいらだちなどの精神神経症状、ときに便秘の傾向のあるものの次の諸症：冷え症、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症、不眠症

## ◇シャクヤク／血流を促す薬では「補助薬」

※温めない性質だから

### ◆ 四物湯／しもつとう（和剤局方） ※血流改善の基本薬

トウキ（当帰） 甘・辛、温（補血、行血、潤腸、調経）	血流の改善 ※基本薬 ※肌・目・爪・筋・月経周期を維持
ジオウ（熟地黄） 甘、微温（補血調経、滋腎益精）	
シャクヤク（芍薬） 酸・苦、微寒（補血、緩急止痛）	
センキュウ（川芎） 辛、温（活血行気、祛風止痛）	

血虚に対する基本処方です。

**血虚**：顔色が悪くつやがない・皮膚がかさかさして潤いがない、爪の色が悪くもろい・目がかすむ・目が疲れる・目の乾燥感・頭がボーッとする・ふらつく・動悸・四肢のしびれ感・筋肉の引きつりなどの症候、女性では月経周期の延長・月経量が少ない・無月経

【製品 効能】体力虚弱で、冷え症で皮膚が乾燥、色つやの悪い体質で胃腸障害のないものの次の諸症：月経不順、月経異常、更年期障害、血の道症、冷え症、しもやけ、しみ、貧血、産後あるいは流産後の疲労回復

※ 血流が悪化で、肌つやが失われます。それは、男女とも老化の起点になります。

（血虚：目の不調、爪の不調、筋肉痙攣、月経周期遅延・経血の過少・無月経）

## 健康・長寿に良い漢方養生（血虚にならない暮らし／肝腎の養生）

- ・ 散歩など行い、身体をゆるやかに動かす（血流促進）。
- ・ 早寝早起きをする（肝は血を蔵す）
- ・ 目を使い過ぎない（肝は目に開竅する）





## レンギョウ（連翹／モクセイ科 落葉低木）

3月・4月に咲く黄色い十字花、庭や公園で目にします。

生薬名：レンギョウ（連翹） ※果実を使用

熱性感染症に用います（ウイルスを予感させる）。

【漢方的効能】清熱解毒

### レンギョウ（花言葉：期待、希望）

左：レンギョウ（2020年3月10日撮影） 右：朝鮮レンギョウ（2019年4月9日撮影）ともに慶應義塾大学・薬用植物園

※熱性感染症に良い生薬で、スイカズラの花蕾（金銀花）と併用することが多いです（8頁参照／銀翹散）。

### 荒涼たる帰宅（高村 光太郎／詩）

あんなに帰りがあってみる自分の内へ / 智恵子は死んでかへって来た / 十月の深夜のがらんだアトリエの / 小さな隅の埃を払ってきれいに浄め、 / 私は智恵子をそつと置く。 / この一個の動かない人体の前に / 私はいつまでも立ちつくす。 / 人は屏風をさかさにする。 / 人は燭をともし香をたく。 / 人は智恵子に化粧する。 / さうして事がひとりでに運ぶ。 / 夜が明けたり日がくれたりして / そこら中がにぎやかになり、 / 家の中は花にうづまり、 / 何処かの葬式のやうになり、 / いつのまにか智恵子が居なくなる。 / 私は誰も居ない暗いアトリエにただ立つてゐる。 / 外は名月といふ月夜らしい。

※高村光太郎は詩人で彫刻家、レンギョウの花が好きでした。没した4月2日を、連翹忌（れんぎょうき）と呼びます。



## ハクモクレン（白木蓮／モクレン科 落葉高木）

桜の前に、手のひらサイズの花を枝いっぱい咲かせます。

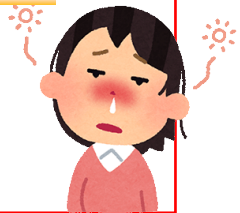
生薬名：シンイ（辛夷） ※ツボミを使用

鼻づまりを改善します。

【漢方的効能】散風通竅、宣肺通鼻

※一般的には、辛夷と書いて、コブシと読みます。

※ハクモクレン・コブシ・タムシバを生薬にします。



### ハクモクレン（花言葉：高潔な心、気高さ）

名古屋市 高辻・街路樹（2022年3月17日撮影）

※ハクモクレンは、花びら（花被片）9枚

### その時（山村 暮鳥／詩）

木蓮（もくれん）の花が  
ぼたりとおちた  
まあ  
なんといふ  
明るい大きな音だったらう  
さやうなら  
さやうなら



ツボミ（2018年12月15日）



コブシの花（2022年3月21日撮影）

※コブシは花びら（花被片）6枚

※ つぼみは、花のよい香りを閉じ込めたカプセルです。花の芳香で、鼻詰まりを改善します。

## ◆ 辛夷 清肺湯 / しんい せいはいとう (外科正宗)

**シンイ (辛夷)** 辛、温 (散風通竅)

**ビワヨウ (枇杷葉)** 苦、平 (化痰止咳、和胃止嘔)

**オウゴン (黄芩)** 苦、寒 (清熱燥湿、瀉火解毒、安胎)

**サンシシ (山梔子)** 苦、寒 (清熱瀉火、涼血解毒)

**チモ (知母)** 苦、寒 (清熱瀉火、清肺潤燥、生津止渴)

**セッコウ (石膏)** 辛・甘、大寒 (清熱降火、除煩止渴、清肺熱、清胃熱)

**ショウマ (升麻)** 甘・辛、微寒 (發表透疹、清熱解毒、升舉陽氣)

**ビャクゴウ (百合)** 甘・苦、微寒、潤 (潤肺止咳、寧心安神)

**バクモンドウ (麥門冬)** 甘・微苦、微寒 (清熱潤肺・止咳、養胃生津)

鼻詰まり改善  
※香り成分によって

鼻詰まり改善 (濃黄色鼻水)  
※肺熱抑制 / 鼻詰まり・セキ

肺熱による、慢性副鼻腔炎や咳嗽に用いる処方です。

肺熱の鼻淵：鼻詰まり・膿性の鼻汁・頭痛・口渇・咽痛などの症候で、舌質は紅、舌苔は黄、脈は数。

肺熱・肺陰虚：咳嗽・粘稠で黄色の喀痰・呼吸促拍・口渇・咽痛などの症候で、舌質は紅で乾燥、舌苔は黄、脈は細数。

【製品効能】体力中等度以上で、濃い鼻汁が出て、ときに熱感を伴うものの次の諸症：鼻づまり、慢性鼻炎、蓄膿症 (副鼻腔炎)

※ 「鼻詰まり」「濃黄色の鼻水 (少量)」は漢方薬・辛夷清肺湯に用います。「透明な鼻水 (多量)」は漢方薬・小青竜湯 (しょうせいりゅうとう) を、60℃程の温湯で服用します。不調の状況で、使い分けます。

## ◆ 小青竜湯 / しょうせいりゅうとう (傷寒論)

**ハンゲ (半夏)** 辛、温 (燥湿化痰、降逆止嘔、消痞散結)

**カンキョウ (乾姜)** 大辛、大熱 (温中散寒、回陽通脈、温肺化痰)

**マオウ (麻黄)** 辛・微苦、温 (発汗解表、宣肺平喘、利水消腫)

**ケイシ (桂枝)** 辛・甘、温 (発汗解肌、温通経脈、通陽化気)

**サイシン (細辛)** 辛、温 (散寒解表、温肺化痰、祛風止痛)

**ゴミシ (五味子)** 酸、温 (斂肺止咳、固表斂汗、益腎固精、渋腸止瀉)

**シャクヤク (芍薬)** 酸・苦、微寒 (補血、緩急止痛)

**カンゾウ (甘草)** 甘、平 (健脾益気、清熱解毒、潤肺止咳)

流出物を抑える (鼻水、痰、下痢)  
※あふれる水を、もとの流れに戻す

寒気カゼの対応 (発汗薬)  
※葛根湯に配合 / 辛温解表

表寒による寒痰の喘咳に用いる代表処方です。

表寒による寒痰の喘咳：咳嗽・呼吸困難・喘鳴・白色で薄い大量の痰・くしゃみ・鼻水・鼻閉など寒痰の証候に、悪寒・頭痛・身体痛などの表証を伴うもの。舌苔は白潤で、脈は浮緊。

【製品効能】体力中等度又はやや虚弱で、うすい水様のたんを伴うせきや鼻水が出るものの次の諸症：気管支炎、気管支ぜんそく、鼻炎、アレルギー性鼻炎、むくみ、感冒、花粉症



### サクラ (桜 / バラ科 落葉高木)

春、一斉に花開き、散ります。多くの日本人が好きな花。

生薬名：オウヒ (桜皮) ※樹皮を使用

排膿作用を持つため、皮膚の病に用います。

(日本では、ヤマザクラ・カスミザクラの樹皮を用います)

【漢方的効能】解毒、排膿

サクラ (ソメイヨシノ 花言葉 / 純潔、精神の美)

名古屋市 (2021年3月27日) ※ソメイヨシノは、エドヒガンとオオシマザクラの交雑種、日本で生み出された品種です。

※ 皮膚病に用います。日本の生薬で、江戸時代の名医・華岡青洲が作った漢方薬に配合されます。

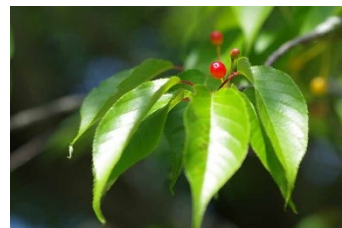


短歌・俵 万智（歌集・サラダ記念日より）

散るという  
飛翔のかたち  
花びらは  
ふと微笑んで  
枝を離れる



京都・金戒光明寺（2015年4月3日撮影）



サクラの果実

◆ 十味 敗毒湯／じゅうみ はいどくとう（華岡青洲）

**ポウフウ（防風）** 辛・甘、微温（祛風解表、祛湿解壅、止瀉止血）

**ケイガイ（荆芥）** 辛、微温（祛風解表、止血）

**ドクカツ（独活）** 辛・苦、微温（祛風湿、通経絡）

**サイコ（柴胡）** 苦、微寒（解表、解熱、疏肝解鬱、升拳陽気）

**オウヒ（桜皮）**（和漢生薬、排膿解毒）

**キキョウ（桔梗）** 苦・辛、平（清肺提気、祛痰排膿）

**センキュウ（川芎）** 辛、温（活血行気、祛風止痛）

**ブクリョウ（茯苓）** 甘、平（利水滲湿、健脾和中、寧心安神）

**ショウキョウ（生姜）** 辛、微温（発汗解表、温中止嘔、解毒）

**カンゾウ（甘草）** 甘、平（補脾益気、清熱解毒、潤肺止咳）

かゆみ・湿疹を抑える  
※祛風湿薬

皮膚の状態を改善（排膿）

炎症や化膿傾向のある皮膚（風湿熱の皮膚）の、初期に用いる処方です。 ※消風散の加減方です。

風湿熱の皮膚：かゆみ・発赤・熱感・化膿傾向・水疱や浸出物などがみられ、舌質は紅、舌苔は黄、脈は数。

【製品 効能】体力中等度なものの皮膚疾患で、発赤があり、ときに化膿するものの次の諸症：化膿性皮膚疾患・急性皮膚疾患の初期、じんましん、湿疹・皮膚炎、水虫

身体が衰えるルート（4虚証）

気虚（エネルギー不足）

元気がない（疲れやすい、無力感）

- ・声に力がない
- ・食欲不振、味が薄い
- ・息切れ、汗をかきやすい

対応薬：ニンジン（人参）

対応処方：四君子湯（しくんしとう）



陽虚（エネルギーが、さらに不足する）

寒がる（四肢の冷え）

- 悪化すれば、チアノーゼ、水様便、嗜眠（眠りたいと欲する）
- ※気虚の症状と、上記症状を示す。

対応薬：ブシ（附子）など

対応処方：真武湯（しんぶとう）など



血虚（物質の不足／血流の悪化）

肌のつやがない（肌は血流を反映）

- ・目の不調（疲れ、かすみ、乾き）
- ・爪の不調（もろい、つやがない）
- ・筋肉ケイレン（こむら返り）
- ・月経の遅延（無月経）、経血の過少

対応薬：トウキ（当帰）、ジオウ（熟地黄）

対応処方：四物湯（しもつとう）



陰虚（血流が、さらに悪化する）

熱感・のぼせ症状（夕刻から悪化）

- ・のぼせ、口渇、頬骨辺りの赤さ、手のひら足裏の熱さ（五心煩熱）、寝汗、やせる、尿が濃黄
- ※血虚の症状と、上記症状を示す。

対応薬：ジオウ（地黄）

対応処方：六味丸（ろくみがん）



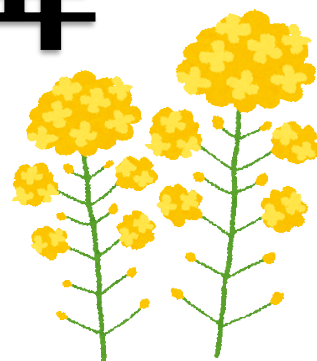
陰陽 両虚

衰え、冷え

対応処方  
八味丸

※生薬や漢方薬は医薬品です。医療資格者の診立てを受け、ご自身の笑顔のためにお使いください。

# 四季の養生訓・2023年



四季の養生を行えば、健康を保ち、寿命を延ばす事が出来ます。  
 新型コロナウイルスの対応が続く2023年ですが、季節の暮らし方、  
 土用暮らし方（季節の変わり目）を意識し、健康にお過ごしください。

季節	期間	病にならない暮らしかた
土用	1月17日～2月3日	胃腸に無理をさせず、あっさりした温かい飲食物をとる。 (心身の負担は、最大になる)
春	2月4日～4月16日 (2/4立春、3/21春分)	少しの夜更かしは良いですが、朝は早起きする。 朝はゆったり散歩、髪をほどもき、身体を伸びやかに動かす。 (守らなければ、夏に寒性病になる)
土用	4月17日～5月5日	胃腸に無理をさせず、あっさりした温かい飲食物をとる
夏	5月6日～7月19日 (5/6立夏、6/21夏至)	夜は遅く眠り、朝は早起きする。 身体を動かし発散も良し、気持ちを高ぶらせず過ごす。 (守らなければ、秋に身震い発熱が起きる)
土用	7月20日～8月7日 ※土用丑(うし)の日は7/30	胃腸に無理をさせず、あっさりした温かい飲食物をとる。 (ウナギも良いですが、基本的に消化の良い食物をとる)
秋	8月8日～10月20日 (8/8立秋、9/23秋分)	ニワトリの様に、早寝早起きをする。 心安らかに、心身のエネルギーを守る様に努める。 (守らなければ、冬に慢性下痢が起きる)
土用	10月21日～11月7日	胃腸に無理をさせず、あっさりした温かい飲食物をとる。
冬	11月8日～翌1月16日 (11/8立冬、12/22冬至)	夜は早く眠り、朝はゆっくり起きる。 欲望を抑え満足感多く暮らし、消耗しない様に努める。 (守らなければ、春に足が痺れ・腰が曲がる)

※起床・就寝については、季節の日出・日没に合わせて書かれています。早寝・早起きが基本です。

※夏至は日照時間が最長で、冬至は最短、春分と秋分は昼夜の長さが同じです