

東京家政大学構内の役に立つ野草

越尾 淑子*, 原田真知子**

(平成8年10月7日受理)

Useful Flora in Campus of Tokyo Kasei University.

Toshiko KOSHIO and Machiko HARADA

(Received October 7, 1996)

はじめに

著者らは本校内における野草の観察を行い、'84~'93までの記録を報告してきた。^{1) 2)}

動物は、植物の葉や、根を食したり、傷口にこすりつけたりして、消化を助けたり、傷や病の治癒に役立てている。人ももちろん長い間の経験や、薬学の知識により、植物を役立ててきた。今回、以前に我々が報告した、本校における野草のうち、漢方、薬用、民間療法などで、どのくらい利用されているものがあるか、薬用、食用その他について、その利用方法を調査した。

方法

前報²⁾で著者らが報告した、本校板橋構内及び狭山構内における、49科201種さらに、その後の調査で発見された3種を加えた、50科204種について、漢方、民間薬、食用などに有効なものを調査した。前報では科名を基本としたが、今回は、便宜を考慮して、和名をアイウエオ順に記載した。

結果

結果は、表1に示すとおりであった。50科204種のうち、漢方として、薬効が認められているもの及び、薬効成分が明らかなもの、利用されているものは40科87種であった。板橋では45科142種のうち、有用なものは36科70種、狭山では46科170種のうち有用なものは34科73種であった。使用できないものは8科120種であった。

薬用として、役立つ部位としては、葉、根、全草、茎がほぼ同数、種子が約1/2、花は約1/4であった。食用に利用される茎は葉の約1/2、花は1/3、根は1/6、種子は1/10であった。

その他で、利用されるところはほぼ同数であった。

薬効としては、一番多いのは利尿作用のあるものが29、次に鎮咳(咳止め)作用のあるものが15、止瀉(下痢止め)と虫刺されが14、去痰が12、解熱、解毒、健胃、強壯、腫れ物が10であった。その他比較的多いのが、リウマチ、止血、神経痛、消化不良、たむし等であった。

考察

板橋では自生している野草45科142種のうち、有用なものは36科70種で約49%。狭山では46科170種のうち有用なものは34科73種約43%であった。(両方で40科87種)。これは予想より多く人と野草の関わりがあった。部位としては、茎、葉、全草に比べて、花が少なかった。薬効は、利尿作用、止瀉(下痢止め)と虫刺され、去痰、解熱、解毒、健胃、強壯等、身近な薬効が多いのは、予想したとおりであったが、歯痛、食あたり、火傷等は、もっとあると予想したが、少なかった。全体では、薬効として身近なものが多かったが、非常に多岐にわたっていた。しかし、以前から用いられている方法でも、安易な服用は危険である。使用法を間違えたり、量が適量でないと思影響の出ることもあるので、特に、煎じたりして内服する場合や、長期にわたって使うときは、専門家に従うのがよい。

今回は、アロマテラピーでの利用法についてはふれていないが、森林浴と同様の効果などが、野草にもあると考えられる。野草の精油や揮発成分が人に及ぼす効果に

* 東京家政大学栄養学科 臨床栄養学第一研究室

** 東京家政大学附属中・高事務室

表1 東京家政大学構内の役に立つ野草

表1	東京家政大学構内の役に立つ野草
アオツツラフジ	ツツラフジ科 漢名で茎と根を(木防己)主成分トリロピン解熱利尿作用。秋の根茎→血圧降下、血管縮小、子宮収縮、神経痛、リウマチ、喘息、風邪。蔓で籠を編む。
アカネ	アカネ科 漢方(茜根草)→止血、解熱、強壮民間薬で根の煎液を希釈してうがい薬。扁桃腺、口内炎、歯肉炎、虫歯による炎症、抜歯後の痛み、出血の炎症を鎮め、防菌作用がある。うがいの後口のなかが白くなるが心配無い。若芽→食用。熟果を生食。染料(根にプルブリン)とし、石灰を触媒とする。
アキノキリンソウ	キク科 (一枝黄花)全草→健胃、利尿、風邪の頭痛、喉の痛みに一日10~15g煎用。
アメリカセンダングサ	キク科 漢方(鬼針草)全草→止瀉、のどの痛み、解熱、解毒。生葉の汁は毒虫さされに効く。
アマチャヅル	ウリ科 漢方(七叶胆)消炎解毒、咳止め、去痰、慢性気管支炎、強壮。葉→健康茶。
イシミカワ	タデ科 秋の全草を水洗し日に干す。葉の汁→虫刺されや切り傷。煎液で腫れ物の患部を洗う。利尿、下痢止め、解熱。
イタドリ	タデ科 (虎杖根)根茎→利尿、通経鎮咳。若芽→食用とする。
イヌガラシ	アブラナ科 漢名(葶藶子)種子を天日で乾燥して用いる。緩下、浮腫、利尿薬、鎮咳。茎葉は心臓病によい。食用。
イヌタデ	タデ科 漢方(馬藜)葉茎→小児の解毒薬、虫下し。
ウド	ウコギ科 (独活)根茎→関節、筋などの痛み。食用。
エビヅル	ブドウ科 葉を干して煎じ、5~6g服用する。解熱、脚気、便秘にきく。干した葉をもみ、灸をすると、いぼ、ほくろ、痣に効がある。
オオバギボウシ	ユリ科 若芽、葉柄、若葉→食用。
オオバコ	オオバコ科 漢方(車前草)全草→利尿、解熱、解毒。(車前子)種子→消炎、利尿、鎮咳、去痰、止瀉、眼病。若葉→食用
オオマツヨイグサ	アカバナ科 秋の根茎を水洗、刻み、日に干す。10g/水400mlで半量まで煎じる。風邪の予防、筋骨を丈夫にする。
オトコエシ	オミナエシ科 漢方(敗醬根)根→利尿、解毒、排膿、吐血。
オニドコロ	ヤマノイモ科 (萹蓄)薬用として根茎がリウマチに効く。魚毒
カキドオシ	シソ科 漢方(連銭草)全草→利尿、糖尿病、肝臓病、神経痛、膀胱炎、リウマチ、小児のかん、虚弱児に。若葉を食用とする。
カタバミ	カタバミ科 (酢漿草)葉をもんでその汁を腫れ物、火傷、害虫、なまず(癩)、ひぜん(疥癬)にたびたび塗る。葉を

東京家政大学構内の役に立つ野草

煎じて飲めば、利尿作用がある。

カナムグラ クワ科

(葎草) 葉と茎を秋に採取し、天日で乾燥したもの→強精、健胃に煎じて飲む。葉と茎の黒焼きを食酢で練って、腫れ物の解毒に。生葉の汁をたむしにぬる。

カヤツリグサ カヤツリグサ科

全草→痰咳、脚気のみくみ、腎臓病、ネフローゼ。

カラスウリ ウリ科

(王瓜根) 肥大根を水洗いして切り、乾燥したもの→浄血、下血、利尿、催乳薬。根の澱粉は天瓜粉。

(王瓜仁) 種子→咳止め、痰切り、痛み止めに煎じて用いる。

カラスビシャク サトイモ科

漢方(半夏) 球茎の外皮を除いて乾燥したもの→嘔吐を鎮め、鎮咳、去痰、利尿作用、急性乳腺炎、脚気、船酔いに用いる。必ず生姜と一緒に配合する。解毒処理が必要なので、市販品を購入するほうがよい。

カントウタンポポ キク科

(蒲公英) 全草→苦味健胃、消化促進。根、花、葉→食用。

キカラスウリ ウリ科

(栝楼根) 根の皮を除く。→解熱、止渴、利尿、更年期障害、胸部の炎症を治し、咳を止める。肺炎用の柴陥湯や狭心症の薤白半夏湯にも配合される。根の澱粉は天花粉。外用して汗知らず。内服して、滋養、催乳。
(栝楼仁) 種子→消炎性解熱、鎮咳、去痰、心臓、喘息、胸痛の鎮痛剤。

キツネアザミ キク科

葉→食用

キツネノマゴ キツネノマゴ科

漢方(爵床) 全草→解熱、風邪、咳止。全草を葉湯に用い痛風、リウマチ、腰痛に効く。すりつぶし、痛風、リウマチの外用に用いる。

キランソウ シソ科

(筋骨草) 花期に全草を乾燥させておく。5~7gを煎じて高血圧、解熱、去痰、下痢止め、腫れ物、腹痛に葉の汁を膿出し、害虫の毒消し、鎮咳去痰、下痢に煎用する。

ギシギシ タデ科

漢方(羊蹄根) 根→便秘、痔、外用として皮膚病。果実を湿疹・かぶれ、生の液汁をリウマチに塗る。若葉→食用。

クズ マメ科

漢方(葛根) 根→発汗、解熱、感冒、肩凝り、耳鳴り、(葛花) 花→二日酔。若葉→食用。根のでんぷん-葛粉-製菓原料に。

ゲンノショウコ フウロソウ科

土用の頃、全草を天日乾燥後、陰干しする。葉が多く、花や実が無いものがよい。かぶれ、湿疹に、湿布として用いる。煎じ方、飲み方により利尿(クエルセチン)、下痢止め(タンニン)、緩下、神経痛、リウマチ。

コオニタピラコ キク科

全草が風邪、肋膜炎、健胃に効く。若葉→食用として七草粥等。

コナスビ サクラソウ科

茎・葉→胃痛に煎用。煎液・生葉→腫れ物に用いる。

コバギボウシ ユリ科

薬用として根、葉、茎に解毒作用がある。茎、花→食用。

コヒルガオ ヒルガオ科

(旋花) 全草が糖尿病の予防、疲労回復、不老長寿、利尿に効果がある。

ジャノヒゲ ユリ科

漢方（菱門冬）塊根→4～5月の肥大した塊状根を 4～5日天日乾燥、滋養、強壯、鎮咳、去痰、強心、消炎、解熱、利尿に効く。貧血、冷え性、下痢、無汗には用いない。

ジュズダマ イネ科

漢方（川穀根）根→リウマチ、神経痛、肩凝り、咳止。 果実→ お手玉の中身に用いる。

シュンラン ラン科

花→食用

シロザ アカザ科

（灰藿）アカザ、シロザ共虫刺されに、生葉をもんで汁を付ける。歯痛には生葉を塩揉みして噛みしめる。

高血圧、便秘、脳卒中。葉、乾燥葉を煎じて食前に飲む。果実抗菌作用、しもやけ。アカザの茎で、延命長寿の杖を作る。

シロツメクサ マメ科

（白車軸草）薬用として清熱、涼血、寧心。又、牧草、緑肥にも用いる。

スイバ タデ科

漢方（酸模）根→疥癬・たむしに外用、花→健胃薬。 葉茎→食用。 酸性土壌の指標植物。

種子を干してソバガラへの代用。

スギナ トクサ科

（間荆）栄養茎を風通しのよいところで陰干し。→ 利尿、血圧降下、生理過多、痔出血。のぼせ症の鼻血に効く。貧血、虚弱、下痢にはさける。

ススキ イネ科

（芒）根茎を風邪の解熱剤、利尿剤とする。

スズメノヒエ イネ科

葉茎・果実→下痢に効く。

スベリヒユ スベリヒユ科

（馬齒莧）全草に大腸菌、赤痢菌に強い抗菌性がある。解熱、食あたり、下痢、消化不良、急・慢性腸炎に効く。虫さされに外用。 栄養価が高く強壯食品になる。

スマレ スマレ科

花の頃全草を陰干し。1回3～5gを煎じて、1日3回に分けて服用。催吐剤、胃病、不眠、便秘に効く。全草をすり潰し酢でのぼして塗ると、悪性のできものに効く。 花を食用。

セイヨウタンポポ キク科

（蒲公英）春先の葉、花、根→食用。体を強く冷やす。

通年の根を健胃、強壯、解熱。体を強く冷やす働きがある。白汁を腫れ物に塗る。泌乳にも使われたが薬理的根拠はとれない。

センニンソウ キンポウゲ科

（威靈仙）根→鎮痛、利尿、通経。日本のセンニンソウはその代用。茎や葉の汁がつくと皮膚が発泡して破れ水がでる。煎液を疔、ように貼る。 毒草なので、食用にしたり汁を口にしてはならない。

タケニグサ ケシ科

（博落迴）中医方で汁を皮膚病（たむし、いぼ）に外用。殺蛆剤。容易に使用すると危険。口にすると中毒を起こす。有毒。

チガヤ イネ科

漢方（茅根）根→消炎、利尿、淋病、腎臓病。 花・根茎を止血剤。 花穂・若いツバナ→食用。

チドメグサ セリ科

漢方（天胡荽）全草→止血剤、たむし、解熱、利尿。

ツメクサ ナデシコ科

漢方（漆姑草）→生葉汁を漆かぶれに塗る。

東京家政大学構内の役に立つ野草

- ツクサ ツクサ科
 全草（鴨跖草）→解熱、解毒、風邪、利尿に効ある。アオバナの汁を、染め物の下絵に用いる。
- ツリガネニンジン キキョウ科
 （沙参）冬の根を水洗いして、天日に干したもの→去痰、強壯剤（サポニン）。若芽→食用。
- ツルボ ユリ科
 全草→食用。
- ドクダミ ドクダミ科
 薬用で全草を（十薬）天日乾燥後陰干し、一年以上経過してからの使用がよい。→消炎、解毒、蓄膿症、冷え性、利尿、たむし、婦人病（長期継続服用はさける）。葉→食用、茶。入浴剤。
- ナズナ アブラナ科
 （薺）全草を1日10g煎用。利尿、解熱、肺、腸、子宮の出血、高血圧に効がある。葉の黒焼きは腹痛、下痢に効く。七草粥にも用いる。目の痛みには根や種子を煎じて、服用したり、煎液で目を洗うとよい。
- ニガナ キク科
 （黄瓜菜）葉・茎→健胃に煎用。生葉茎の汁→蛇にかまれたとき塗る。耳だれにも効く。
- ノアザミ キク科
 漢方（小薊）根→止血、利尿、神経痛、胃炎、強壯。生葉、茎、根を揉むかすりつぶして腫物に貼る。
- ノビル ユリ科
 （山蒜）鱗茎→健胃、整腸、打撲、虫刺され外用、健康食品。
- ノブドウ ブドウ科
 今年の蔓を挿し鉢でつぶし、小麦粉を混ぜて酢で練り、リウマチや神経痛の患部に貼る。有毒。
- ノボロギク キク科
 葉→生理痛
- ハコベ ナデシコ科
 漢方（繁縷）全草→催乳薬、葉茎→脚気、急性虫垂炎の初期の特効薬。葉、茎→七草粥
- ハハコグサ キク科
 漢方（鼠麴草）全草→咳止、去痰、たむし、はたけ、しらくも。若苗→食用として七草粥等。
- ハルジオン キク科
 若苗→食用
- ハルノノゲシ キク科
 若苗、葉→食用
- ヒガンバナ ヒガンバナ科
 （石蒜）薬用として鱗茎が去痰、咳に効くが、有毒なので注意が必要。糊として使用する。
- ヒナタイノコズチ ヒユ科
 漢方（牛蒡）全草→乳腺炎、乳房腫に湿布、神経痛、関節痛、根→利尿、強壯、鎮痛。若苗、葉→食用。
- ヒメオドリコソウ シソ科
 根を、煎じて腰痛に、すりつぶして筋骨の挫折に貼る。
- ヒメジョオン キク科
 民間薬として利尿、結石病に効く。若苗→食用
- ヒメムカシヨモギ キク科
 （蓬草子）民間薬として外傷薬、浮腫、止瀉に効く。
- ヒルガオ ヒルガオ科
 漢方（旋花）全草→利尿、糖尿病、葉茎→強精薬、生葉の汁を虫さされに塗る。
- ピロードモウズイカ ゴマノハグサ科
 漢方（毛苣草）全草→解毒、止血、打ち身。

- フキ キク科
花穂→薬用。健胃、鎮咳、去痰、食欲増進、解熱。 葉、茎、花穂→食用
- ヘクソカズラ アカネ科
全草薬草→黄疸、下痢、消化不良に効。葉→腫れ物や毒虫刺されに効く。果実→抗菌作用、しもやけ。
- ヘラオオバコ オオバコ科
葉、種子→オオバコに同じ
- ホトケノザ シソ科
全草を筋肉痛、打ち身の鎮痛に用いる。
- ミョウガ^{ミョウガ} ショウガ科
(茗荷) 根茎→凍傷のかゆみに煎液で洗う。腎臓病にもよい。花茎→消化促進によい。葉茎→煎液でしもやけの患部を浸す。 花序→食用
- ムラサキツメクサ マメ科
(紅車軸草^{コウシャクソウ}) 花の時期に乾燥して5gを煎用する。去痰、風邪、鎮静、湿疹や乾癬などの皮膚炎、疲労回復に効く。牧草、緑肥として使用。
- ムラサキツユクサ ツユクサ科
教育研究材料(花糸、ツボミの薬)
- ヤクシソウ キク科
薬用として健胃薬。若苗→食用
- ヤハズエンドウ マメ科
葉・茎→食用。
- ヤブガラシ ブドウ科
(烏斂母^{ウレンモ}(苺)) 根→利尿、鎮痛、消炎、解毒。汁を腫れ物や毒虫に刺されたときにつける。根をすりおろして貼り、化膿性疾患、肺結核、骨折の炎症に効く。葉→新芽、つる先を食用。
- ヤブマメ マメ科
食用として種子を食する。
- ヤマノイモ^{ヤマノイモ} ヤマノイモ科
漢方(山薬) 根→滋養、強壯、止瀉、腸炎、夜尿症、健胃消化、咳、疲労回復。 多肉根。むかご→食用
- ヨメナ キク科
全草→駆風、利尿に一日3~4g煎用。生の葉、茎→水腫、毒虫刺傷などに外用。 若苗→食用。
- ヨモギ キク科
漢方で(艾葉^{アイヨク}) 7、8月頃生の葉、茎→水腫、毒虫刺 傷などに外用。また、葉を天日乾燥後、陰干し、1日3~5g煎用す。血行をよくし、冷え性、月経不順、強壯、腹痛下痢、止血。熱のあるときや、体力の低下しているときは用いない。モグサ原料。春の若葉→食用とし、血液の浄化血管の保護。
- ワレモコウ バラ科
中国の靈薬(地榆^{ジユ}) 根→止血収斂、止瀉、含嗽薬、吐血、痔瘻、小児の頭瘡、打ち身等に1日5g煎用する。
-

東京家政大学構内の役に立つ野草

についても報告が待たれる。本校では著者らが発表した野草の記録^{1) 2)}を、大学、短大、附属中高で、教材として利用しているが、野草が、若い世代により身近になるようにとの願いを込めてまとめた。日常生活や野外でのレクリエーションで役立ててほしい。

謝 辞

今回、本報をまとめるにあたり、昭和薬科大学病態科学研究室 田代眞一教授にご教示いただきましたことを深謝いたします。

参考文献

- 1 身近な野草図鑑
越尾淑子、原田真知子 昭和62 朝日出版
- 2 東京家政大学構内の野草について
越尾、原田 平成5 家政大学紀要
- 3 身近な野草100
山内、越尾、原田 平成7 家政大学出版部
- 4 お薬園薬用植物
馬場 篤 著 平成元 会津保松会
- 5 薬草の楽しみ
平成6 福島県農友会
- 6 あなたの健康に役立つ薬草ハンドブック
埼玉薬剤師会編 昭和61 埼玉新聞社
- 7 浦和の野生薬草
浦和女子薬剤師会編 昭和59 非売品
- 8 山野草グルメ
田中澄江、本田力尾 昭和61 主婦の友社
- 9 薬用植物学
久田末雄、長沢元夫編 南光堂
- 10 家庭で使える 薬になる植物 第一集 昭和36 創元社
佐藤潤平
- 11 家庭で使える 薬になる植物 第二集 昭和40 創元社
佐藤潤平
- 12 家庭で使える 薬になる植物 第三集 昭和54 創元社
佐藤潤平、三浦三郎、難波恒夫