

淀川河川敷で食した野草の薬効について(1)

作；岡田弘

ノビル（野蒜）ヒガンバナ科ネギ属

<成分100g当たり> *鉄分2.6g=貧血に効果があります、野菜の中でも多い部類になる、ヘモグロビンを活性化させますので。*ビタミンB1・ビタミンB2・ナイアシン・パントテン酸、ビタミンB6。ビタミンB群は体の中で補酵素として機能、補酵素とは酵素の働きをサポートする成分です。酵素は食べ物を分解、吸収、排泄、をいかに代謝などにも大きな役割を果たしています。ビタミンB群の中でも、特にB2が豊富に含まれています、B2は過酸化脂質の分解を促し動脈硬化や脳梗塞の予防に役立っています。ビタミンKが160μふくまれており、血を固まらせて出血を防ぐ効果もある、又、丈夫な骨を作る効能がある、カルシウムが骨に沈着するには蛋白質の力が必要です、ビタミンKはこの蛋白質の働きを活発にする効果があります、同時に骨吸性を抑制してくれるので、骨粗しょう症を予防する効能も期待できます、ビタミンC60mgイチゴなどと同等の含有量です、コラーゲンの生成やメラニンの抑制による美肌効果もあります。抗酸化作用による老化防止の働きもあります、また、副腎皮質ホルモンの分泌を促す働きがあるのでストレス対策にも適した栄養とも云えます。



カラムシ（苧麻）イラクサ科カラムシ属

漢方では、根をチョマコン（苧麻根（チョマコン））葉をチョマバ（苧麻葉）花をチョマカ（苧麻花）と言います。<主な栄養素100g当たり>・カリウム2200mg・鉄23mg・ナトリウム2.9mg・カルシウム4400mg・ビタミンA効力17800IU・βカロテン32.1mg・ビタミンA10.16mg・ビタミンB20.7mg・リン380mg。<薬効>喀血・血尿・痔の出血・C根や葉を煎じて服用）<妊娠中の異常>胎熱による妊娠中の下腹部痛、胎児不安・性器出血・子宮出血・月経困難・不順など（根を煎じて服用）*<咳・喘息・痰の出る咳>=（喘息の場合、砂糖漬した根を良く噛んで食べる）*<皮膚病>=（生の根を砕いて出る汁を服用、または、患部に塗る）*<水虫>=（葉を煎じた汁で患部を洗浄）*<打ち身・打撲傷>=（乾燥させた茎と葉を炙り、酒を入れて飲む）*<排尿痛・軽い腎炎・乳腺炎>=（根を煎じて服用）*<のどに刺さった魚の骨抜き>=根を摺おろし、魚の煮汁を入れて飲む。



ハコベ（繁縷）ナデシコ科ハコベ属

<主な成分>ビタミンB群・ビタミンC・カルシウム・カリウム・カロテノイド・フラボノイド・サポニン、<主な作用>・止血・抗菌・収斂・鎮痛・解毒作用・美肌効果、*神経痛や腰痛、腹痛の改善、*歯痛や歯槽膿漏の予防、歯茎の出血の改善、*湿疹、打ち身・痔の改善、*肌荒れの改善・美肌効果、*催乳作用、*利尿作用・腎臓病の予防



ヤブカンゾウ（藪萱草・甘草）ユリ科ワスレナグサ

<主な成分>・ヒドロキシグルタミン酸・コハク酸・βシトステロール アスパラギン・リシン・コハク酸、*<生薬>漢方では根を乾燥させたものを、「萱草根（カンゾウコン）」という、*利尿・涼血・消炎・止血薬として使われる。*また、膀胱炎や不眠症にも用いられています。*花や蕾を乾燥したものを漢方では「金針菜（キンシンサイ）」と言い、・消炎・止血薬として、血尿、痔、等に用いられる。



タンポポ（蒲公英）キク科タンポポ属

全草を解毒・利尿・急性乳腺炎、できもの・感冒による発熱・などの炎症性の疾患・健胃・強壮剤・利尿剤・黄疸、と幅広く用いられます、有名なのは、母乳の分泌促進作用です、（一般薬でもバスタップなどを謳っているものに配合されています）中国では、注射剤、錠剤、シロップ、など沢山の剤型に作られて多種の感染性炎症に用いられています、昔から「熱を醒まし、毒を解し、腫れを消し、結を散じる」といわれ「足の少陰、腎経の君薬である」といわれます。開花前か開花時に、根を付けたまま掘り起こして、水洗いして日干ししたのをお用いますが、日本では根の部分蒲公英根（タンポポコン）として使われています。<薬効としての使い方>*乳房の腫れ=根5gと金銀花（スイカズラ）5gを混ぜて、200mlの水で煎じて飲む。*蛇の咬傷=葉の侵剤を内服する。*消化不良=便秘、強壮、全草を煎じて服用する、胃弱、胃潰瘍などには粉末として服用。*腫物=生のものを摺つぶして塗布する。*結膜炎=スイカズラ（金銀花）と併用します。*その他=2~3種類の生薬と組み合わせ、炎症性の疾患、強壮に広く用いられています。*根を乾燥させてコーヒーに。



NO1