

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和2年10月発行

第219号



## 先人から学ぶ薬用植物

十日町市中魚沼郡薬剤師会副会長 **島田 泰信** 先生  
(島田薬局)

日本人の平均寿命は延び、世界の長寿国の一つに数えられています。しかし、その実態はどうでしょうか。現代の日本では豊かな食生活を楽しむことができますが、一方で栄養の摂り過ぎやバランスの偏りによりあらゆる成人病が増えています。長寿国になったものの病人だらけというのが私達をとりまく状況なのです。長生きしても身体の具合が悪ければ意味がありません。健康で長生きすることによって本当の意味で長寿国の仲間入りをしたと言えるのではないのでしょうか。

地球上には実に多様な植物の世界が広がっています。人々はそこから自分達にとって必要とするものを選び出し、衣食住などあらゆる生活の中に取り入れてきました。そして永い時間をかけ経験を重ね、有用なものを効果的に利用し生活を豊かにしてきたと言えます。

近所の空き地や河原、庭先や街なかでも普通に見られる何気ない植物には隠された力が備わっています。私達はその植物との付き合いを通して、それらが持つ薬用、食用、その他の面で恩恵を受け健康面で幸せな生活を送りたいものだと考えます。

下痢止めとしてよく効くことから「現の証拠」と名がつくゲンノショウコ、千度もお湯で振り出してもまだ苦みが残るという意味から由来する健胃薬として用いるセンブリ、便秘改善効果で知られ、十種の薬効があるということで十薬という呼び名もあるドクダミ。

これらは三大民間薬として古くから広く知られています。

皆さんもご存じのミツバアケビの新芽、ウド、フキ等は植物が一斉に芽を吹く春の山菜の代表格です。特有のほろ苦さが体の新陳代謝を助けてくれる働きがあります。春は私達にとっても目覚めの時期です。春の体は冬の間滞っていた脂肪や老廃物を排泄して、新しいエネルギーを取り込もうと新陳代謝が活発になります。この働きを円滑にしてくれるのが春の山菜です。

クリはミネラルやビタミンが豊富で縄文時代にはすでに栽培されていましたし、アズキは「古事記」にはすでに五穀の一つとして登場している等、他にも何百種類もの薬用植物があります。先人

が体験を通して掴みとった智恵を普段の食生活に生かしてみるのも面白いものですよ。病気を予防し、私達の健康を守る源は身近なところにあるのです。

現在、コロナ禍により心が窮屈になっている人も多いのではないのでしょうか。私はそんな中、小学校三年生の時に薬用植物に詳しく父と菅沼の大池に行った事を思い出します。来迎寺様の裏手の沢から、けもの道の様な所を様々な植物に出会い、父と植物の話をしながら歩きました。厳しい道程でしたが、大池への道が開けた時の感動は今でも忘れません。十日町にもたくさんの植物の世界が広がっています。こんな時だからこそ親子で外に出て自然と触れ合ってみてはどうでしょうか。窮屈になった心が開けてくるかもしれませんよ。

