



① シャクヤク／芍薬

ボタン科／花期 6月

中国北部原産の50～80センチの多年草。薬用部分は根（芍薬）。外皮を除去して乾燥させたものを白芍、外皮をつけたままのものを赤芍と呼ぶ。気持ちを静め、筋肉のこわばりを和らげるなどの作用がある。こむらがえりに効く芍薬甘草湯や葛根湯などさまざまな漢方薬に配合される。

② ボタン／牡丹

キンポウゲ科／花期 5～6月

中国原産の50～80センチの落葉低木。中国を代表する花で古くから薬用や観賞用に栽培されてきた。牡丹皮と呼ばれる根の皮が薬用部分。熱による出血、血の流れが滞る瘀血による生理痛、のぼせ、めまい、痔などに使われる桂枝茯苓丸、更年期障害に使われる加味逍遙散などに配合。

③ ヤマユリ／山百合

ユリ科／花期 7～8月

近畿以北に分布する1～1.5メートルの多年草。薬用部分は球根で百合と呼ばれ、咳を止め、精神を安定させる効果がある。鼻づまりに効く辛夷清肺湯などに配合される重要な生薬。病気予防に効果大の食材でもあり、茶碗蒸しなどに入ると美味。オニユリも同様に用いられる。



1



2



3

① オウレン／黄連

キンボウゲ科／花期 4月上旬

10～25センチほどの多年草。道医療大にある残雪の薬草園で葉よりも先に清楚な白い花を咲かせる。乾燥した根茎は漢方薬には欠かせぬ重要な生薬で、中国最古の薬物書、神農本草経に「上薬」として収載されている。火照りを軽減する黄連解毒湯などに配合されている。

② カタクリ／片栗

ユリ科／花期 4月末～5月下旬

早春の短い期間だけ花を咲かせる植物たち「スプリング・エフェメラル」(春の妖精)の一つ。

10～15センチの多年草。1粒の種から花を咲かせるまでに8～10年かかるという。根はすり傷、湿疹に効果があるほか、根に含まれるでんぷん液は下剤、滋養剤、緩和剤として利用できる。

③ オクトリカブト／奥烏兜

キンボウゲ科／花期 8～9月

間違って口にすれば死に至る毒草。猛毒の根を減毒したものが附子と呼ばれる生薬で漢方薬には欠かせぬ要薬。腎の元気を補い、冷えによる症状を改善するが自己判断の服用は厳禁。

植物の薬効を取り入れたい方は練達の漢方医の診断を受けることをお勧めします。