

薬局や医療機関を探したいとき…

- 医療ネットしずおかのホームページで、県内の薬局や医療機関等を探することができます。
- 地域、開局時間、機能等による検索も可能で、地図上からも施設の特徴が確認できます。
- いつも行く医療機関、薬局を「かかりつけ」に登録することで、受付時間等の情報をすぐに見ることができます。

医療ネットしずおか

検索



くすり等について相談したいとき…

- 処方された薬についての疑問は、まずはかかりつけの薬局にお問合せいただくことをお勧めします。
- 独立行政法人医薬品医療機器総合機構の相談室

くすり
相談

薬の使用方法、副作用、飲み合せやジェネリック
医薬品に関する相談

☎03-3506-9457

医療機器
相談

家庭で使用する医療機器の使い方の注意など

☎03-3506-9436

【受付】 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）、午前9時～午後5時

薬草ハンドブック

～ 秋冬版 ～



ヤーコン



発刊によせて

薬は病気やけがの治療などに使われていますが、原料として植物が使われているものがあります。こうした薬のために活用できる植物は「薬草」と言われ、道端や公園でも見かけることができます。

「くすり」の単語には、別の言葉が潜んでおり、後ろから読むと現れる「リスク」は、薬の性質を現しているとも言えます。

薬は、用法用量に従って使用しないと、期待する効果が現れないばかりか、副作用や後遺症が生じることもあります。

自然界の薬草についても同じで、むやみに触ると危ないものや、意外な作用をもっているものがあるなど、リスクが潜んでおり、正しい知識を持つことが必要です。

この薬草ハンドブックで、身近な薬草に興味を持っていただければ幸いです。

目次

～収載薬草～

- P 1 ... オオバコ

- P 2 ... クズ

- P 3 ... ウンシュウミカン

- P 4 ... トウガラシ

- P 5 ... ハトムギ

- P 6 ... キキョウ

- P 7 ... トウキ

- P 8 ... アロエ

- P 9 ... カキ

- P10 ... ミシマサイコ



局 医薬品の規格基準書である日本薬局方に収載されている植物

～ TOPIX ～

P 11, 12

- **かかりつけ薬剤師・薬局を持ってみませんか**
 - ・薬局ってどんなところ？
 - ・かかりつけ薬剤師・薬局のいいところ
- **お薬手帳のススメ**
- **献血はもっとも身近なボランティア**



オオバコ

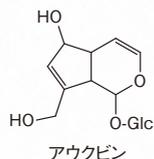
しゃぜんし
車前子
しゃぜんそう
車前草
Plantago asiatica
オオバコ科



局



- オオバコは、山野や道端に見られる多年草で、最も普通に見られる雑草。わだち
- 中国では馬車などの轍わだちの周りによく見られるということで車前草と呼ばれる。
- プランタサンなどの多糖類やアウクビンなどのイリドイド誘導体を含む。
- その種子は車前子と称し生薬として用いられる。
- 消炎、利尿、鎮咳、止瀉、去痰作用などが知られている。
- 清心蓮子飲、竜胆瀉肝湯、五淋散、牛車腎気丸などに処方される。
- わが国では、オオバコの全草は、車前草の名で民間薬として、利尿、鎮咳、胃腸薬などに用いられる。



クズ

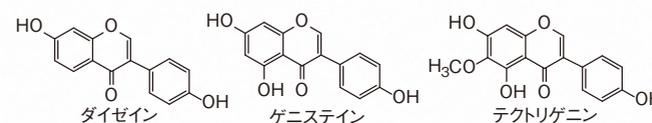
かっこん
葛根
Pueraria lobata
マメ科



局



- 土手や道端に繁茂するクズは、最も繁殖力のある雑草の一つで、秋には紫の花を咲かせ、芳香を発散してくれる。
- クズの名は、吉野川流域の国栖（くず）という土地の名前から付けられた。
- クズの根から得られるデンプンは、葛餅や葛きりの原料として用いられる。
- ダイゼイン、ゲニステインなどのイソフラボン誘導体を主成分とする。
- その根は葛根と称し重要な生薬で、風邪薬として有名な葛根湯に用いられる。
- 花に含まれるテクトリゲニンが、肥満の防止に役立つということで、機能性表示食品が商品化されている。



ウンシュウミカン

ちんぴ

陳皮

Citrus unshiu

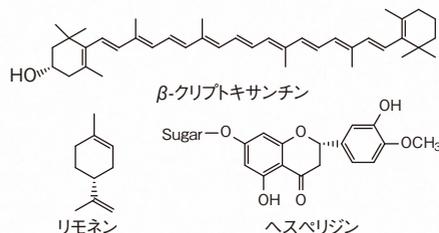
ミカン科



局



- 最もポピュラーな柑橘類であるウンシュウミカンの中でも、静岡の三ヶ日みかんは高級ミカンとして知られている。
- 三ヶ日みかんは、骨の健康維持に役立つβ-クリプトキサンチン、高血圧の改善効果が期待されるGABAを含み、生鮮食品としては全国で初めて二つの機能を持つ機能性表示食品として認められた。
- ミカンの皮を乾燥した陳皮は芳香性健胃、発汗、去痰作用を持ち、胃苓湯、香蘇散、神秘湯、補中益気湯、茯苓飲、六君子湯などに処方される。
- 陳皮は七味唐辛子には無くてはならない素材である。
- 香気成分であるリモネンやヘスペリジンなどのフラボン配糖体なども含んでいる。



トウガラシ

ばんしょう

蕃椒

Capsicum annuum

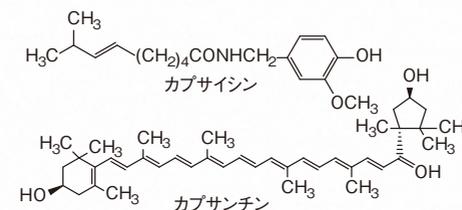
ナス科



局



- 南アメリカ原産の一年生植物で、今では世界中で香辛料として栽培されている。ピーマンやパプリカも同じ学名で、栽培品種である。江戸時代にヤツブサやタカノツメなどの品種が開発された。
- 辛味成分としてカプサイシンが、色素としてカロテノイドであるカプサンチンが含まれる。
- トウガラシの果実には皮膚刺激、皮膚血管拡張、辛味性健胃作用があり、バンショウ（蕃椒）と称して、食品としてだけでなく生薬としても用いられる。
- 世界一辛いキャロライナリーパーはタカノツメの約60倍の辛さを持つといわれている。



ハトムギ

よくいんにん
薏苡仁
Coix lacryma-jobi
var. *mayuen*
イネ科



局



- ハトムギは、ジュズダマ (*Coix lacryma-jobi*) の栽培変種で、そのデンプンは糯性で、雑穀として薬膳粥などとして食べられている。
- ハトムギの皮を取り除いたものは生薬（ヨクイニン）として用いられる。
- デンプンが豊富で、タンパク質や脂質を含んでいる。消炎、鎮痛、利尿、滋養強壮作用。民間では、イボ取や皮膚あれに用いる。
- ハトムギ茶は、健康茶としても親しまれている。



デンプン → グルコース(ブドウ糖)
タンパク質 → アミノ酸
脂質 → グリセリン、脂肪酸

キキョウ

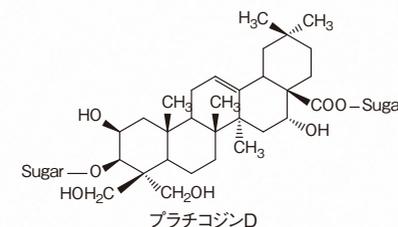
ききょうこん
桔梗根
Platycodon grandiflorum
キキョウ科



局



- 日当たりの良い草地に生える多年草。日本、朝鮮半島、中国北東部に分布。我が国では切り花や庭の花として栽培されている。
- キキョウの家紋は、明智光秀、加藤清正、坂本竜馬らにより用いられ、日本を代表する花である。
- プラチコジンDなどのトリテルペンサポニンを主成分とし含んでいる。
- 根茎をキキョウコン（桔梗根）と称して生薬として用いられている。
- 消炎、排膿、鎮咳、去痰作用を持ち、桔梗湯、排膿湯、十味敗毒湯、防風通聖散等に処方されている。



トウキ

とうき

当帰

Angelica acutiloba

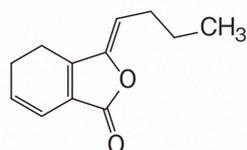
セリ科



局



- 日本各地の岩間やガレ地に自生する多年生草本であるニホントウキまたは近縁植物であるホッカイトウキ、ミヤマトウキの根を湯通ししたものを生薬トウキ（当帰）として用いる。
- セリ科植物に特徴的なリグスチリドなどのフタライド誘導体を主成分とする。
- 鎮痛、鎮静、活血、補血作用などが知られており、貧血や血行障害などに用いられ、婦人科疾患に用いられる代表的な生薬である。
- 当帰芍薬散、加味逍遙散、補中益気湯などに処方される。



リグスチリド

アロエ

Aloe ferox

ユリ科



局

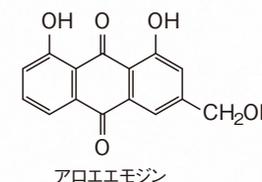


キダチアロエ

- 生薬アロエは南アフリカ原産 *Aloe ferox* を基原とし、その樹液を固めたものである。
- アンスロン誘導体であるバルバロインや、アンスラキノン誘導体であるアロエエモジンなどを含んでいる。
- アロエの仲間には、健胃作用、緩下作用、外傷、火傷治療作用などがある。
- 我が国ではキダチアロエ (*A. arborescens*) が「医者いらず」と称して民間薬として用いられている。食用としても用いる。キダチアロエから調製したキダチアロエ茶が便秘を改善するなどと言われ飲まれている。アロエベラ (*Aloe vera*) のゼリー状葉肉を食用にする。



バルバロイン



アロエエモジン

カキ

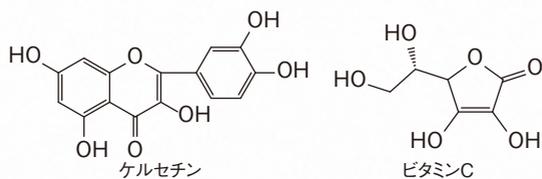
しい
柿蒂、柿の葉

Diospyros kaki

カキノキ科



- 甘柿は秋の味覚として親しまれ、渋柿も干し柿や渋抜きで広く食べられている。カキから得られる柿渋は防腐作用を持ち、布や壁の塗布剤として用いられる。
- カキの蒂はシテイ（柿蒂）の名で生薬としてしゃっくり止めに用いられる。
- カキの葉は柿の葉茶として飲まれており、ケルセチンやケンフェロールなどのフラボノイドが含まれ、特にビタミンC（アスコルビン酸）が豊富と言われ、高血圧、動脈硬化、シミ、ソバカスなどに良いと言われている。
- 奈良県では、柿の葉で包んだ柿の葉寿司が名物である。



ミシマサイコ

さいこ

柴胡

Bupleurum falcatum

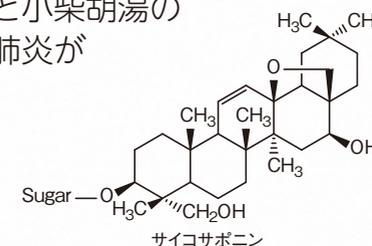
セリ科



局



- 東アジアに分布し、我が国にも本州、四国、九州に分布するが、野生のものが少なくなった（絶滅危惧種Ⅱ類に指定）。
- ミシマサイコの名は、江戸時代、三島が良質のサイコの集荷地だったため名が付いた。
- サイコサポニンを含み、根を生薬サイコ（柴胡）とする。
- 漢方に広く処方される最も有名な生薬で、解熱、鎮静、鎮痛、消炎作用などがある。
- 柴胡桂枝湯、小柴胡湯、大柴胡湯、補中益気湯、加味逍遙散、四逆散、乙字湯などに処方される。
- インターフェロンと小柴胡湯の併用による間質性肺炎が問題になった。



かかりつけ薬剤師・薬局を持ってみませんか 薬局ってどんなところ？

- 薬局は処方箋を持っていかないと入れないと思いませんか。薬局には薬の専門家である薬剤師がいて、処方箋がなくても、普段の体調の不安や薬の疑問について相談することができます。また、市販薬購入の相談もできます。
- 「くすり」は、からだを治すものですが、使用によって副作用が出る可能性もありますので、正しく使うことが大事です。
- 気になること、困ったことがあれば薬剤師に相談してみましよう！
- 自分のかかりつけ薬剤師を持つと、過去に飲んでいた薬、これまでの体調や相談内容も踏まえて、あなたにあったアドバイスが受けられます。



かかりつけ薬剤師・薬局のいいところ

- 薬について聞きたいときや、使っている間の体調変化について聞きたいときなど、いつでも気軽に相談できます。飲みにくいときの改善方法や飲むタイミングなども相談することができます。
- いろんな医療機関にかかっているけども、継続的な情報をもとに、飲み合わせや副作用のチェックをしてもらえます。
- 自宅での療養が必要になったときも、家にいながら、薬の説明を受けたり、薬の相談ができます。



お薬手帳のススメ

- 「お薬手帳」は、使っている薬や健康食品などを記録するための手帳です。
- 医師や薬剤師が、既往歴や服用歴、飲み合わせを確認し、副作用等を避け、より適切な薬物治療が行われるためのものです。



- 一冊にまとめましょう。複数冊持っている場合は薬局で相談してみてください。
- 医療機関や薬局を利用する際には必ず持って行き、医師や薬剤師等に見せましょう。
- 薬を使っているときに、体調変化があった場合や、自分で購入した薬や健康食品を飲んだときにはご自分で記入しておき、医師や薬剤師に見てもらいましょう。

- 「お薬手帳」は、手帳型のもののほかにスマートフォンのアプリで管理できる電子版お薬手帳もあります。自身に合ったお薬手帳を選んでみましょう。



献血はもっとも身近なボランティア

- 血液はいまだ人工的に造ることができず、輸血用血液は、皆様の善意の献血によって支えられています。
- 特に冬は寒さのために外出を控える方や風邪などにより体調を崩す方が多くなることなどから献血者が少なくなる傾向があります。
- また、近年20代、30代の献血者は減少傾向で、将来、がんの患者さん等への治療に支障をきたすことが心配されます。
- 病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんのために御協力、お声掛けをお願いします。



静岡県献血イメージキャラクター
アボちゃん