

薬草園だより

令和4年 秋号 No.93

日に日に空気が秋めいて、空が澄んで月の美しく見える季節になりました。先日の中秋の名月はとてもきれいに見えましたね。10月8日の十三夜もきれいに見えるといいですね。今回は、月に因んだ植物に触れていきたいと思います。



🌙 月の女神とヨモギのお話

日本だけでなく世界中で古くから薬草として使われたキク科植物のヨモギ属、この属名は Artemisia(アルテミシア)です。名前の由来は、ギリシャ神話に登場する月の女神アルテミスからきているといわれています。月の女神「アルテミス」は、森の精や動物を率い、森を支配し守る山野の守護神。アルテミスの純潔の誓いが永遠の若さを輝かせ、恋人たちを月光で優しく照らし、多産・豊穡の神とも言われている勇敢で美しい女神です。そして、ヨモギ属(アルテミシア)は、葉に芳香があり、また銀白毛のあるものが多く、光に当たると美しく輝いて見えます。そして、夏に一気に枝葉を伸ばすその姿は潔く、その後小さく地味な花をたくさんつけ、風の力を使い遠くまで花粉を飛ばす強い繁殖力があります。このヨモギ属の特徴とアルテミスの姿が重なり、「アルテミシア」と名がつけられたようです。

アルテミシア属植物の代表格、蓬(よもぎ)の名前の由来は、繁殖力と生命力のつよさから善萌草(よくもえくさ)、お灸やお香に使われることから善燃草(よくもえくさ)からきているといわれています。古くはその芳香が邪気払いや魔よけの力を持つ霊草と信じられていました。また旧暦5月5日の端午の節句には蓬と菖蒲を玄関に飾り、気温や湿度が上昇し蚊も増えてきて疾病が多発しやすいこの時期の厄除けや虫除けとして活用していたようです。また、効能が月経痛、整理不順、不妊など女性特有の症状に有効なことから「ハーブの女王」ともいわれています。



女性に人気のよもぎ蒸し



よもぎ蒸しは、よもぎを煎じた蒸気を下半身を中心に体全体に浴び吸収させる韓国伝来の民間療法です。韓国では昔から産後ケアとして親しまれています。もともとは貴族の間で美を追求するために生まれた女性向け美容健康法のひとつでした。発汗や身体を温めるだけでなく、よもぎの成分を皮膚より吸収させ、継続することで生理不順や冷え症を改善したりといった効果を期待します。よもぎ蒸しの最中はサウナ効果でぽかぽかと体が温まり、ヨモギの香りに包まれて癒されるので人気なのでしょうね。

* 万能なヨモギ *

飲んで(野草茶など)…血流を促進し、生活習慣病を予防に

食べて(草餅など)……カロテン、ビタミンB1, B2, C、カルシウム、リンなど栄養豊富。

浸かって(薬湯)……香りでリラックスでき、身体の芯から温めるので冷え性や腰痛、肌荒れ、腰痛の改善に期待できます。

嗅いで(お香)……ストレス解消、安眠効果につながる

焚いて(お灸)……葉の毛をもぐぎに使う



ヨモギ (マグワート、モチクサ)

Artemisia princeps Pampan. キク科



漢名: 艾葉 (ガイヨウ)

部位: 葉 枝先

成分: クロロゲン酸

薬効: 止血

用途: もぐさ、(漢方) 芎帰膠艾湯

～薬草園のアルテミシア～

カワラヨモギ

Artemisia capillaris Thunb. キク科

漢名: 茵陳蒿 (インチンコウ)、綿茵陳

部位: 頭花

成分: キャピラリシン

薬効: 消炎、利尿、利胆

用途: (漢方) 茵陳蒿湯



カワラヨモギの漢名「茵陳蒿(インチンコウ)」の由来は、「古い(陳)株が元(茵)になってヨモギ(蒿)になる」という意味で、枯れて冬を越し、春になるまた新しい葉や茎をだすことから名付けられました。黄疸やむくみの改善。民間薬では痒み止めとして用いられます。蕁麻疹には、インチンコウの濃厚な煎液で洗うと有効といわれます。アトピーなどアレルギー症状のかゆみ緩和やスキンケアには、入浴剤として利用すると効果的であるといわれています。

ニガヨモギ(ワームウッド)

Artemisia absinthium L. キク科

漢名: 苦艾 (クガイ)

部位: 開花時の茎葉

成分: アブシンチン(苦味成分)

薬効: 健胃、強壮

用途: 防虫剤、駆虫



香りが強く細かい毛に覆われて銀色がかった葉が美しい。英名を「Wormwood(虫の木)」と呼び、周辺の植物への防虫効果を発揮します。リキュールのアブサンやチンザノの原料として有名です。しかし毒性のある成分ツヨンを含むため、大量に摂取すると嘔吐や神経麻痺を起こし、また習慣性もあるので注意が必要です。また、現在、戦争中のウクライナにある、原子力発電所で有名な都市「チェルノブイリ」は、ニガヨモギを意味するといわれます。

アルテミシア属植物は、品種により香りや効能も違います。それぞれの特徴に合わせ古くより経験的に使い分けられてきました。