

「薬草の森」通信 第3号

平成19年10月21日



9月の里の薬草区

○秋が深まりました。

今年の残暑は厳しく9月も暑い日が続きました。

10月に入り、ようやく朝晩が冷え込むようになり、樹々が色づき出しています。

今年の夏は高温と乾燥の影響で鮮やかさは見込めないと思います。

「薬草の森」には観賞用ですがカエデ(モミジ)の仲間が数多く植栽されていますので様々な紅葉が楽しめます。

また、マルバノキやミズキといった樹木の紅葉もなかなかのものです。

花のシーズンは終わりに近づきセンプリやリンドウの花をお楽しみいただくことができます。

開園2年目となり、樹木の生長が進み、昨年と比較して木の実が多く実り観察しやすくなりました。

昨年は実ることが無かったアケビやマタタビの実やヤマノイモのムカゴも観察することができます。

ガマズミ、オトコヨウゾメといったスイカズラ科の木本の朱色の実も魅力的です。

今年の森の実りは豊作で植栽圃場以外の場所でも木の実に出会うことができます。

歩くのに最適な秋の薬草の森を訪れてみてください。

センプリ



○トピックス

・田中先生の薬草観察会

10月14日、今年最後の岐阜薬科大学薬草園長である田中俊弘教授をお招きして観察会を開催しました。

観察会に参加していただいた大勢の方々に、この場を借りて、お礼申し上げます。

来年の観察会の予定は未定ですが楽しみにしててください。

・キハダの森づくり

10月14日の観察会に先立ち「薬草の森」の入り口付近に「薬草の森」育ての親に登録していただいた方やワークショップに参加していただいている有志でキハダの植栽を行いました。

将来、「薬草の森」のシンボルツリーになることを願っています。



10月14日の観察会



キハダの森づくり

○薬草の広場

<四美の「薬草の森」に癒されて>

奥村 勝

或る薬草観察会でセリバオウレンの可憐な花に出会いました。更に解説者の話術に引き込まれ、薬草世界に興味を持ち虜になりました。

40年過ごした機械設計者から見た植物の不思議は、人間の思考をはるかに越えた営みを企てていることを知り、興味は更に深まりました。

薬草の効能はさて置き、例えばゲンノショウコの種子を飛ばす仕掛けの簡潔さは“バネはこの様に設計してネ”と教えているようです。

以来、草々を見る目が変わり、出かける度についつい道端に視線が移り立ち止まります。

因みに鉢植えも含め庭にある薬草を調べると、ドクダミをはじめ、ゲンノショウコ、サンショウ、アマドコロ、ナルコユリ、カキドオシ、カンアオイ、フタバアオイ、ミツバ、ウスバサイシン、テンナンショウ、ニラ、ミョウガ、カラスウリ、ツユクサ、オオバコ、セリ、ウド、クレソン、クコ、シャクヤク、ヘクソカズラ、まだまだ 云々。

「ヘー！ あるんだネー」時々視線を移し小さな小宇宙の探検を続けて、新しい発見を楽しんでいます。話し下手な私ですが時間の許す限り、講師の河原さんと、田中先生の“チョット”難しく、“* * ? !”の話術も楽しみに、萩原四美の森に通ってサポーターの勉強をしています。

爽やかな空気を吸って、みんなと歩くと新しい発見がありますよー。

薬草観察会の日が待ち遠しく、仕事に追われている65歳のサラリーマンです。

2007-09-20

<「薬草の森」に寄せて>

奥村 勝

ドクダミ(十薬)、センプリ(当薬)、ゲンノショウコ(現の証拠)は、日本の代表的な民間薬として古くから利用されています。

センプリは別としても、ドクダミとゲンノショウコは身近に手に入れることができます。

中でもドクダミは様々な効用があるようで、近所に住む一人暮らしの品格のある刀自は毎日新鮮なドクダミを数枚摘み、サラダの様にそのまま食されていました。

今より30年程前の事で、当時自治会の件で定期的に訪問する私に、丁寧な挨拶の後、自分の人生の経験と、とりわけ健康について語ってくれました。

「ドクダミは何に効くの。」

「生で食すと体の毒素を取り除いてくれますからね。」

「ホラ！こんなに肌が綺麗でしょ。」

と手の甲や顔を指して、嬉しそうに微笑み満ちた。

事実、当時90歳を過ぎた刀自の肌は“ツヤツヤ”と滑らかで品格がありました。

裏面へ続く

しかし、生のドクダミを口に入れるなど当時の私にはとても出来なかった。

時が経ち、森林整備や薬草の森に関与する様になり、自然に対し様々な講演、講座、講習等々で、色々とお教えいただき私なりの理解で自然の中を散策しています。

形を識別し、匂いを嗅ぎ、噛み含み味を確かめ、感触を働かせ、微妙な音を聞き、心で感じる事を大切にしながら森に入ると、未知の発見に心が躍ります。

以来様々な植物の、葉、茎、根、実、枝、樹皮等等、恐る恐る口

の中へ入れる毎に、当時の刀自の微笑を思い出し、精神の安らぎと自然との共生がより大切な事を実感します。

さあー 自分の五感で「薬草の森」や近くの里山に入り、新しい発見を楽しみましょう。

2007-10-10

＜南飛騨地域の庶民の胃腸薬＞ 南ひだ健康道場 河原 誠二

田中先生の「薬草の森」観察会に同行していた時、「苦いものを飲むと、苦味成分が胃腸を刺激し胃腸の機能を活性化させることにより胃痛や下痢止めに効果がある。」と説明されていました。

話を聞いて「良薬口に苦し」とはこのことだと思いました。「薬草の森」に胃腸薬の原料となる薬草が複数植栽されています。

毒性の無いものを選んで葉を千切って口に含んでみると確かに苦いものが多いです。(無闇に試さないでください。)

「薬草の森」を担当してから胃痛や下痢に悩まされたことが幸いなことに無いこともあり自分自身で試したことも無く正直なところ解りません...人様に処方等しようものなら薬事法に触れてしまいますので間違ってもできません。

本や、試した人の実体験でしか今の私には伺い知ることができません。

昨年「薬草の森」の魅力を作るためにワークショップを開催しています。

ワークショップで南飛騨地域の民間薬や民間療法について調べています。

調査の結果、胃腸薬といえるものが複数あります。

今のところ、胃腸薬として解っているのがセンブリ、ゲンノショウコ、キハダ、ヒキガエルの胆嚢です。

ここでは、南飛騨地域らしい利用法について紹介します。

一番、私が驚いたのはヒキガエルの胆嚢です。

飛騨地方では北部ではヒキガエルのことを「どーさ」や「どーさい」といいます。飛騨地方南部(下呂市の南部)では「ひくだ」といいます。

ちなみ南ひだ健康道場のある四美地区では「どーさい」といいます。

薬用方法は、どーさいの腹を割き胆嚢を取り出して乾燥させたものを湯で溶いて飲むと、とても苦いが下痢がピタリと治まるとのことです。

かつては、下痢止めの常備薬としている家庭が数多くあったとのこと。

先日、飛騨市河合町の人と会う機会があり「下呂では、どーさいの胆を下痢止めに使っていたそうですよ」と話したところ「俺らも使ったぞ」という返事が返ってきました。

また話には、おまけがあり「腹を割いて胆を探ってから逃がすと歩くので、胆が復活すると言われている。」と笑いながら付け加えてくれました。

しばらくは歩くでしょうが間違いなく死んでしまいますので眉唾話ですが、面白いな一と思いつつ笑ってしまいました。

この話により「どーさい」は南飛騨に限らず飛騨地方の広範囲で利用されていたことが解りました。

薬草として最も利用されていたと思われるのがセンブリです。

飛騨地方ではセンブリのことを当薬(とうやく)といいます。当薬はセンブリを乾燥させた生薬名と同じ呼び方ですので、方言と薬用は深く結びついているようです。

薬用方法は下痢をした時にセンブリを洗って干したものに湯をそそぎ飲むということで全国的な利用方法と同じです。

昨年知人より「下痢止めに今でも使うよ」とビンの中に大切にを入れてあるのを見せてもらったこともあることから、今なお薬草として親しまれていることを知りました。

センブリもとても苦く、葉を千切って口に含むと、あまりの苦さに、私は直ぐにはき出してしまいます。

次に、下痢まではいかなけれど、渋腹といった胃腸の調子が悪い時には、乾燥したゲンノショウコを煎じた利用したとのこと。

かつて、飛騨地方の小学生はゲンノショウコを採ってくるのが夏休みの宿題であったということを聞いています。

採ってきたゲンノショウコは薬草として販売をして教材購入にあてたということです。

そういった歴史があることから、「薬草の森」に飛騨地方の年配の方を案内する時に「知っている薬草を教えてください」と質問すると必ず「ゲンノショウコ」という答えが返ってきます。

今の私の興味は、いつ頃までゲンノショウコを採ってくるのが夏休みの宿題であったかということです。

また、キハダの内皮を乾燥させた黄檗(おうばく)の利用もされてきました。(キハダについて詳しくは創刊号をご覧ください)

内皮を煎じて飲む他にも黄檗を煮詰めて百草も作って利用していたとも聞いていることから高度な利用がされていました。

ただ黄檗を入手するには「どーさい」や「センブリ」、「ゲンノショウコ」よりは入手が難しかったようで、少し高級な薬であったのではと思っています。

先日、下呂市馬瀬の民間薬についての資料を見ていたところ百草は万能の薬となっていたことから胃腸薬以外の利用もあったことが解ります。

ひと言に胃腸薬といいますが色々あるということがお解りいただけたでしょうか。

○お知らせ

岐阜薬科大学 田中俊弘教授の「薬草の森」講演会

○テーマ

「南飛騨の薬草文化」

・平成20年1月20日(日) 午後1時30分～3時00分

参加料 無料

・定員150名(要予約)

・場所 南ひだ健康道場 健康学習センター

○「薬草の森」通信編集会議

・平成19年11月25日(日) 午後1時～4時頃

・集合場所 健康学習センター

「薬草の森」通信の作成に参加したい方は参加してみてください。

(現地検討も含みますので歩きやすい服装でお越し下さい。)

○「薬草の森」通信バックナンバー

南ひだ健康道場のホームページよりダウンロードしていただくか、お問い合わせください。

発行元 南ひだ健康道場

(岐阜県健康福祉部健康福祉政策課下呂市駐在)

電話 0576-55-0010 FAX 0576-55-0444

ホームページ

<http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/doujyou/>

ブログ <http://blog.goo.ne.jp/minami-hida-hpc/>