

第11回

ゲンノショウコ

東京理科大学
薬学事務課 嘱託技術員 鈴木 達彦

ゲンノショウコはフウロソウ科の植物で、花の色は変異が多く白色から淡紫色、あるいは赤色のものまである。写真2はたねを飛ばした後の果実の様子である。ゲンノショウコは1枚1枚の果皮が勢いよくくるとめくれあがることで、先についていた種子を遠くに飛ばすのである。ゲンノショウコの別名をミコシグサというが、果実の様子がお神輿の屋根に似ているところからつけられたという。種子をはじけ飛ばす威勢のよさもこの名にぴったりである。

ゲンノショウコはドクダミやセンブリと並んで我が国で民間薬として利用されてきた生薬である。山野で普通に見られる身近な薬草の一つで、夏の開花期に摘み取って乾燥させて用いる。利用されてきた歴史は古く、江戸時代の『大和本草』（1709年刊）という本草書にすでに見られる。長い間使われてきたためか、地方によって呼び名がさまざまであったようで、同じく本草書の『本草綱目啓蒙』（1803年刊）にはミコシグサのほか、ネコアシ、ホッケソウ、レンゲソウ、チゴグサなどの別名が記載されており、郷里独特の呼び名でご存知の方もいるかもしれない。

ゲンノショウコの有効成分はフェノール類が重合したポリフェノールの一種であるタンニンと考えられており、煎じるか、お茶のようにお湯を注いで服用すれば止瀉（下痢止め）、整腸作用が期待できる。最近では市販の薬でも効果の強い止瀉薬が出ているのを見かけるが、こういった薬の中には、服用する間隔や便の状態に注意しなければかえって便秘



写真1 ゲンノショウコ



写真2 たねを飛ばした後の果実

になったり食欲不振になるものがある。その点、ゲンノショウコは服用することで下痢を止めすぎることや腹痛などを起こすことがない。習慣的に下痢をするような方には普段からお茶代わりに服用することで改善がみられることがあるから、繰り返し強い薬を服用するだけでなく、1つの選択肢とされてはいかがであろうか。また、反対に便秘しやすいが薬を飲むとひどい腹痛を起こすために便秘薬が使えないような方も、ゲンノショウコを服用することで腸の調子を整えることができる。この際はドクダミやケツメイシなど民間薬の効き目の緩やかな下剤を組み合わせるとより効果的である。

ゲンノショウコは薬局でも手に入れることができるが、摘み取ってくる時は葉の形がキンポウゲ科の毒草と似ているので間違えないように注意が必要である。ゲンノショウコは全体に毛が多く、茎から2枚ずつ対になって葉をつける対生であるので見分ける時の目安となる。