

# 身近な薬草



## 身近な薬草 その15 (ヨモギ)

街中から一步外に出れば何処にでもあるキク科の野草です。日本をはじめ、中国、韓国、東南アジア、ヨーロッパなどに広く分布しています。庭でよく見る菊と同じ仲間の植物とは思えないような草姿ですが、目立たない小さな花は筒状花のみからできているキク科の花そのものです。茎は高さ 50~100 cm で、よく分枝します。茎の上部につく葉は狭長楕円形ですが、中部より下につく葉は楕円形で、庭で見かける菊の葉に似て羽状に深裂します。表面は緑色ですが、裏面は綿毛が密生していて白く見えます。花は9~10月、茎の先に大きな円錐状花序をつけ、長楕円状釣鐘形の小花を沢山つけます。古くから民間薬として利用されてきた日本の代表的な薬草です。また、葉を天ぷらにしたり、よもぎ餅にして食すことのできる山菜でもあります。肩こりなどの治療に使われる「もぐさ」はこのヨモギ、特にオオヨモギ(ヤマヨモギ)の綿毛から作られたものです。



ヨモギは色や香りがよいだけではなく、栄養価の高い食品として、また、薬効成分の豊富な薬草として幅広く利用されています。シネオール、ツヨンなどの精油成分のほか、クロロフィル、サポニン、ピネン、コリン、パルミチン酸、リノール酸、ビタミンA、B1、B2、C、テツ、カルシウム、リンなど30種以上の成分が含まれています。このため、様々な症状に効果を発揮する万能薬だといわれています。例えば、腰痛、

腹痛、神経痛、止血、高血圧、肝臓病、喘息、健胃、扁桃腺炎、血液の浄化、老化防止、美肌効果など用途の極めて広い薬草です。使用方法も様々で、飲用療法、薬湯療法、食用療法、エキス療法、温灸療法、力線療法、燻蒸療法、芳香療法などの療法が用いられています。

### 採取方法

食用にするには3月~4月に芽生えた柔らかな葉を摘み取り塩湯でして冷凍庫などに保管する。生の葉をそのまま利用するのであれば、適宜摘み取る。

薬用には、開花前の5~8月に刈り取り、陰干しする。

