

知っておきたい

薬草の知識



オオバコ（オオバコ科）

長野県衛生部薬務課



はじめに

最近多くの人が薬草や漢方薬に興味をもたれ、その愛用者も増えてまいりました。

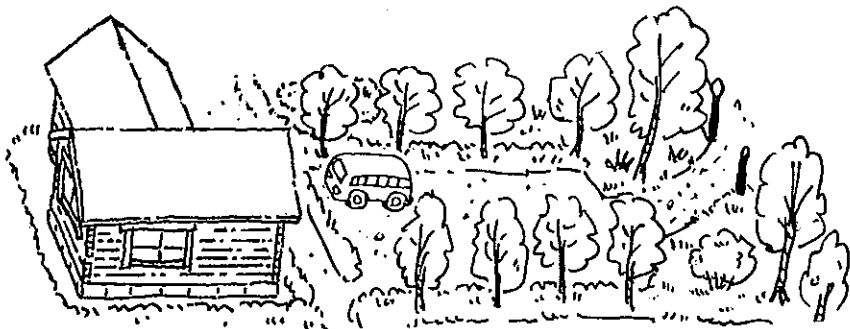
薬用植物を中心とする民間薬や漢方薬は、長い経験の積み重ねによって築きあげられた生活の知恵の薬版とも言えるもので、こうしたものを活用し役立てることは、健康を願う人にとって大いに意義のあることと思います。

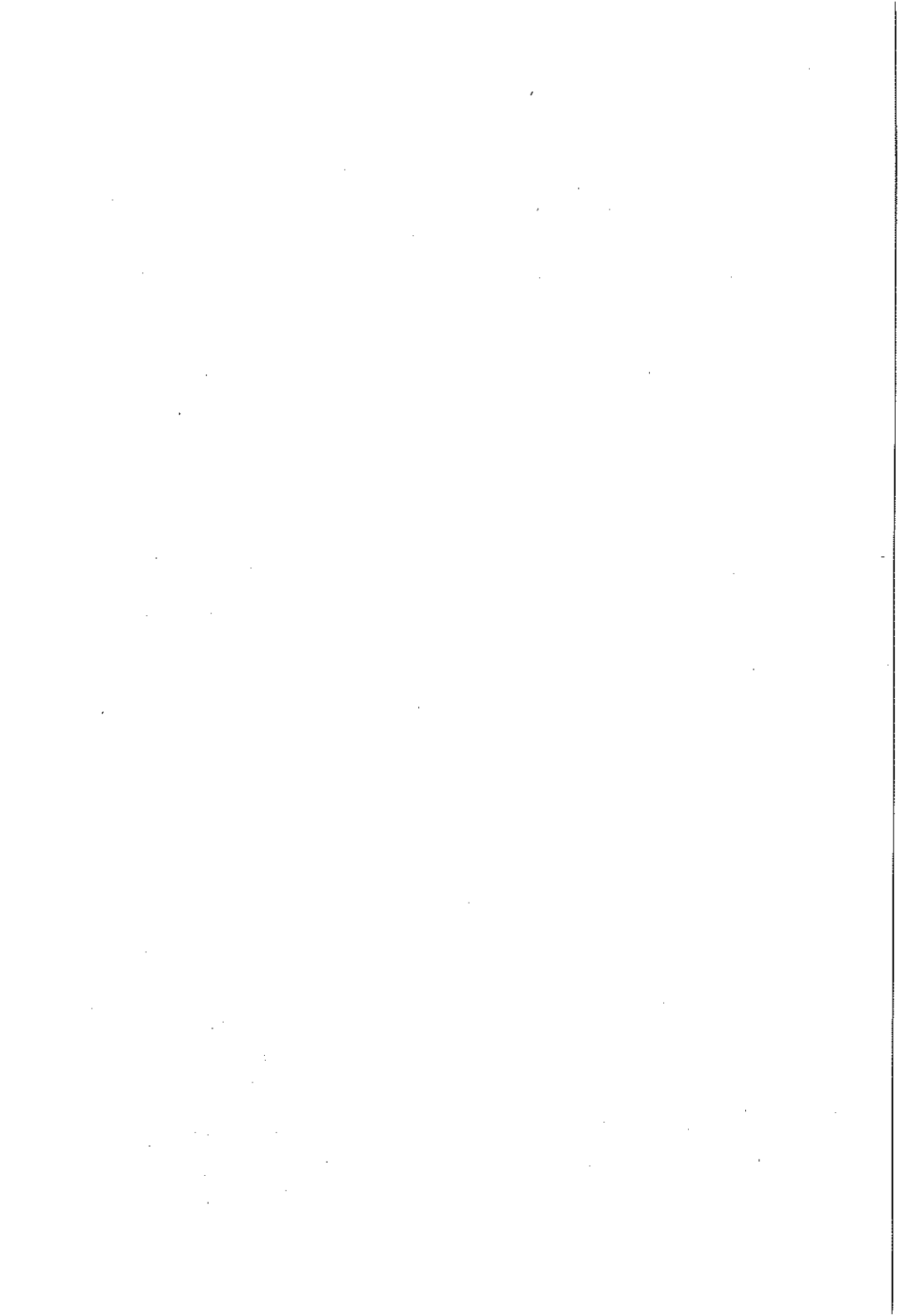
長野県は薬草の宝庫ともいわれ、県下各地に500種を越える薬草が自生しています。本書では、私達が身近で見ることのできる薬草33種及び有毒植物23種について掲載しました。

何らかの形で薬草を扱われている方々や、これから利用したいと思っている方々のお役にたてば幸いです。

平成14年 5月

長野県衛生部薬務課







目 次

くすりのはじまり	1
生薬と漢方薬・和薬（民間薬）	2
生 薬	2
漢 方 薬	2
和薬（民間薬）	3
薬草利用の心得	4
人体に及ぼす影響	4
生薬の処理・調整	5
1. 日乾法（陽乾法）	5
2. 陰 乾 法	5
3. 火力乾燥法	5
保存方法	5
煎 じ 方	6
簡単に利用できる薬草	7
春先から夏にかけて採取する薬草	7
ク コ	7
ユキノシタ	8
カラスビシャク	9
アキカラマツ	11
イカリソウ	8
アンズ	9
ドクダミ	10
キハダ	11

夏から秋にかけて採取する薬草	12		
マタタビ	12	オオバコ	12
ゲンノショウコ	13	メハジキ	14
ヨモギ	15	ヒキオコシ	15
ウツボグサ	16	アマドコロ	17
サンショウ	18	オトギリソウ	18
ノイバラ	19		
秋に採取する薬草	19		
シャクヤク	19	ボタン	20
クララ	20	キキョウ	21
リンドウ	21	クズ	22
アケビ	22	センブリ	23
オウレン	23	オケラ	24
ワレモコウ	24		
秋から冬にかけて採取する薬草	25		
トウキ	25	ギンギシ	26
シシウド	26		
有毒植物	27		
長野県下薬草園設置状況	42		
長野県菅平薬草栽培試験地案内	46		
間違いやすい有毒植物	49		

くすりのはじまり

原始の頃、人間は自然に生育している木や草のやわらかそうな芽や葉、よく熟した果実や、ひな、卵、虫等の動物類を食べていた。

何でも食べるので時には食べ物にあたり、吐いたとかくのだしたとかした事だろう。そこでいやな思いをした果実や草の根、葉などはよく覚えておいて二度と口にしなくなる。

しかし、悪いものを食べたり、腹が張って苦しい時など、一度こりごりした吐かす草やくだす草をさがして食べてみると、吐いたりくんだりすることで、それまで苦しかったからだが楽になることを覚えた。

こうして食糧とは別に、からだの健康を保つために必要なもの、つまり、薬を発見したのである。

「薬」という字は草かんむりに楽しいという字があわさって「くすり」と読み、昔から薬の元は植物だったことが判る。

日本のくすりについての古い記事は「古事記」や「日本書紀」に出てくる。

大きな袋を肩にかけ

だいこく様がきかかると

ここにイナバの白ウサギ……



と童謡にまで歌われているが、その中の一例として、大国主命はウサギのなま傷にたいしてガマの穂わた（ガマの花粉は止血剤）を用

いて傷の手当をするようにと教えたといい、薬草の利用が古くから行われたことを物語っている。

生薬と漢方薬・和薬（民間薬）

◆^{しょう}生 ^{やく}薬



生薬とは主に医療の目的で用いられる天然物そのものかあるいは簡単な人工を加えたもので、種々の化学的操作を加えない草根木皮、禽獣虫魚などを言うが、一番多様なものは植物で、全草を用いるもの（センブリ等）や根や皮、葉等を用いるものなどがある。

動物は全体を用いることもあるが、多くはその器官（例えば熊の胆）が用いられる。

鉱物では石膏、硝石等が用いられる。

◆漢方薬

オランダ医学が日本に伝来し、それを蘭方と呼んだのに対し、奈良朝以来日本で行われてきた中国医学につけられた呼び名が漢方である。

後漢の時代に張仲景が、その頃までの治療の経験を「傷寒論」という形で集大成したものが漢方の聖典とされている。

漢方は生薬の使い方が一定の処方形式になっており、局所から全体に、症状よりもからだの基本（発汗、吐下、補法）に主眼をおき、

総合的に病人を治そうとしているのが特徴である。言い換えれば、処方形で、からだ全体に、総合的に、間接的に効かせることである。この漢方処方の中で用いられるのが漢方薬である。

◆和 薬（民間薬）



日本で独自に伝わる薬草療法で、俗に民間療法とも言われるのが和法であり、この中で用いられる生薬を漢方薬に対して和薬（民間薬）と言う。

一般に煎じて用いるところからしばしば漢方と混同されがちであるが、似ているのは煎じて飲むという形式上のことだけで、多くは薬草を単味で局所に直接きかせる方式であり、漢方のそれとは全然異なっている。

民間薬は遠い昔から今日まで、私達に伝えられた経験による素朴な形の治療薬の総称といえる。

私達の祖先が、狩猟で山野をかけめぐり切り株などでけがをしたとき、たまたまそばにあった草の葉で傷口を覆ったら良く効いたとか、魔除けの目的でからだにつけていたものが次第に体内に採り入れられ、飲んでみたらすばらしい効果があったとか、また色や形の想像から「くすり」としたり、力の強い動物にあやかって自分も強くなろうとしてそれを食べた、などの本能的な経験が基礎となって集大成されたものが、今日の民間薬として伝承されているものと考えられ、もっぱら経験的で、効能はばくぜんとしているが、危険性がなく、容易に入手できるものも多い。

薬草利用の心得

◆人体に及ぼす影響

薬草は天然に産する薬であり、長い年月をかけ、経験の積み重ねにより発見されてきたものである。

例えば、ゲンノショウコは下痢止めとしてよく用いられているもので、その中に含まれているタンニンで炎症やただれている腸管壁を消炎し、収斂し整腸する。この限りにおいてゲンノショウコは抗生物質と遜色の無い効果を示す。しかし抗生物質のように腸から吸収されてその作用が全身にゆきわたり、急速に異常繁殖した細菌を抑制するという様なわけにはいかない。

一般に薬草を利用する場合は慢性とかアレルギー性の病気を治すのに適すると言われている。

薬草を用いる場合にあって大事な点はその症状をよく見きわめ、正しい知識をもってから用いることである。

また、用いる前には医師・薬剤師等の専門家によく相談することが大切である。



◆生薬の処理・調整

薬草は収穫と同時に新鮮なまま用いられる場合は極めて少なく、大部分はこれを乾燥してたくわえる形に調整する。この目的は腐敗や変質を防ぎ、有効成分を減少させないためであり、必ず最初に水洗することが大切で、次の3つの調整方法があげられる。

1. 日乾法（陽乾法）

長時間乾燥すれば成分が分解するおそれのある薬草の乾燥方法である。

ござ、むしろなどの上に薬草を広げ、直接日光にあて乾燥させるが、むしろ等の下は地上から30～50cm位あげ通風をよくすると良い。

2. 陰乾法

揮発油類を含み、急速に乾燥すれば水分の蒸発に伴って成分まで失うおそれのある薬草を処理する方法である。多くは繩に組んで風通しのよい室内か日陰に吊して乾燥する。

3. 火力乾燥法

大量の薬草を短時日のうちに処理する場合に行われるもので、天候に支配されないが装置費用がかかるのが欠点である。普通60～70度で通風をよくして行う。



◆保存方法

薬草類はいわば生の薬であるので水分を含んでいる。なるべく風

通しのよい軒下、廊下などに天井から吊しておくのが最良の方法である。ただしビニールの袋や空かんなどに入れておくのはカビが生じ易いのでさけた方がよい。

又、虫類やねずみを警戒することも重要である。特に湿気がくると虫がつき易く、香料等もねずみがつき易いので気をつけたい。

◆煎じ方

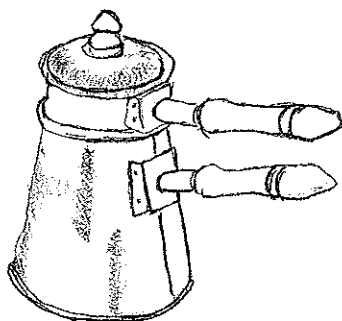
煎じる場合は原則として「とろ火」で行う。その際の容器は土びんが理想的である。やかんは薬草の成分によってはその成分を変化させてしまうことがあるためである。その他専用ポットもある。

煎じる時間はおおむね30分である。

薬草は刻んだ方が有効成分が出やすいため必ず刻んでから煎じる。

煎じる場合、普通用いる薬草の1日量にたいして50~100倍の水を入れるとよい。

ごみ等があるといけないので、飲む場合は必要に応じてガーゼ、布でこして飲むとよい。



簡単に利用できる薬草

春先から夏にかけて採取する薬草

春
夏

クコ（ナス科）

別名 ヌミグスリ

各地の原野、路傍などに自生する落葉小低木で、往々観賞用や薬用の目的で栽培されることがある。

【生薬名】 枸杞葉、枸杞子、地骨皮

【薬用部】 葉、果実、根皮

【効用】 高血圧の予防、疲労回復、消炎

【用法】 葉（枸杞葉）5～10gを煎じて服用する。（高血圧の予防）

果実（枸杞子）200gを砂糖200gと焼酎1.8ℓに約2ヶ月漬けてから、毎日猪口一杯ずつ飲む。（疲労回復）

根皮（地骨皮）約5gを煎じて服用する。（消炎）

【採取時期及び処理】 葉は4～6月頃の若葉を摘みとり陰乾する。

果実は9～11月頃の熟した果実を日乾する。

根皮は秋から春にかけて根を掘り皮をはいだ後日乾する。



イカリソウ (メギ科)

別名 サンシクヨウソウ

強壯剤として有名である。生薬名を淫羊藿^{いようかく}と呼ぶが、1頭の雄羊がよく100頭の雌羊に接しても極めて精力が盛んであるので、その雄羊の食物に注意しているところの植物の葉をよくとっていることから名付けられたといわれている。



【生薬名】 インヨウカク (淫羊藿)

【薬用部】 茎 葉

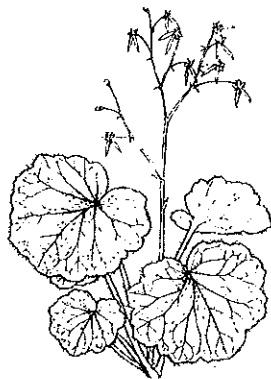
【効 用】 強精強壯剤

【用 法】 1日8~10gを煎じて服用する。又、全草約200gを細かく刻んで砂糖100gと焼酎1.8ℓに約2~4ヶ月漬けてから1回量20mlぐらいを1日2回服用する。

【採取時期及び処理】 5~8月に全草を根元から刈りとり日乾する。

ユキノシタ (ユキノシタ科)

や、湿り気の多い岩の上や石垣などに生育している。ユキノシタの葉は、トラの耳にも似ているので虎耳草ともいわれている。又、野草料理として葉をテンプラにすると大変おいしい。



【生薬名】 コジソウ (虎耳草)

【薬用部】 葉

【効 用】 切傷、吸い出し、中耳炎、利尿薬

【用 法】 生の葉をそのまま汁として用いたり、火で焙ったり、又は蒸し焼きにして塗布する。(切傷、吸い出し、中耳炎)

1日約10gを煎じて服用する。(利尿)

【採取時期及び処理】 6～7月葉を採取しそのまま使うか熱湯に通した後日乾する。煎じる場合は開花期に葉をとり陰乾する。

アンズ (バラ科)

アンズは、杏子の唐音から出たもので長野県の特産品としても有名です。

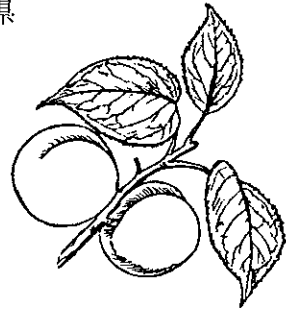
【生薬品】 キョウニン (杏仁)

【薬用部】 種子の中の仁

【効 用】 鎮咳去痰薬

【用 法】 1日約4gを煎じて服用する。

【採取時期及び処理】 6～7月頃種子を割り中の仁を取り出し日乾する。



カラスビシャク (サトイモ科)

別名 ヘソクリ、スズメノヒシャク、シャクシグサ
球の様な根茎から1～2枚の葉を出し、夏至の頃この植物は良く育つので半夏といわれている。

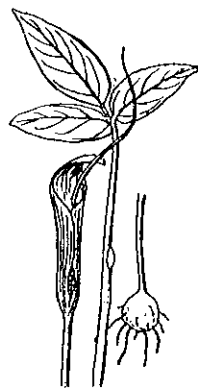
【生薬名】 ハンゲ（半夏）

【薬用部】 球茎

【効用】 つわり

【用法】 1日8～15gと生姜（ヒネショウガで良い）5gを煎じて1日数回服用する。

【採取時期及び処理】 6～7月頃根茎を掘り樽の中へ入れ、約2%食塩水で3日間浸した後、芋洗いの様に棒でかきまわし表皮を除いて水洗後日乾する。



ドクダミ（ドクダミ科）

ドクダミの名前の意味は「毒痛み」と言う。生の葉をもんだり蒸したりしたものはれものに貼ると吸い出しの効があり、風呂に入れて入浴すれば腰の痛みを治し、煎じた汁は利尿薬として尿道炎に服用される。こうしてこの1草で10種類以上の薬の効能を持つので生薬名は十薬と呼ばれる。

この植物は触れると独特な臭いがするけれど熱を加えるとこの臭いはほとんど無くなる。

【生薬名】 ジュウヤク（十薬、重薬）

【薬用部】 全草

【効用】 腫物の吸出、利尿薬

【用法】 生の全草を揉んで患部に貼る。（腫物）



1日10～15gを煎じて服用する。(利尿・高血圧の予防)

【採取時期及び処理】 5～9月の開花時に根元より刈りとり陰乾する。

アキカラマツ (キンポウゲ科)

別名 タカトウグサ

この植物は長野県だけが健胃薬としているもので大変苦い。

【生薬名】 高遠草

【薬用部】 茎

【効用】 健胃薬、下痢止め

【用法】 1日約5gを煎じて服用する。又は、粉末0.5gを水で服用する。

【採取時期及び処理】 7～8月頃に茎を刈り日乾する。



キハダ (ミカン科)

雌雄異株の落葉喬木で内皮(樹皮)を健胃薬とするほか材は相が美しく、くるいが少ないので机や家具などに利用されるほか、輪切りにした幹は菓子器や盆などの工芸品として活用されている。

【生薬名】 オウバク (黄柏)

【薬用部】 中皮

【効用】 苦味健胃薬 打撲症

【用法】 1日5～10gを煎じて服用するか、粉末1回1gを服用する。(健胃)



粉末の15～20倍の酢を加え良く粘り患部に直接塗布し、乾いたらとり換える。(打撲、腰痛)

【採取時期及び処理】 梅雨期から土用にかけての水分があがっている時期に木を切り、上皮をはぎとり日乾する。

夏から秋にかけて採取する薬草

マタタビ (マタタビ科)

別名 ナツウメ、ワタタビ

疲れきった旅人がマタタビの実を食べて元気百倍となり、また旅を続けたと言うことから生れたと言う俗説がある。

【生薬名】 モクテンリョウ (木天蓼)

【薬用部】 果実の虫こぶにかかったもの。

【効用】 神経痛、浴用料、足腰の冷えこみ

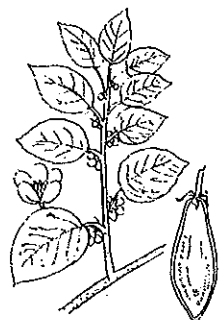
【用法】 木天蓼200gを砂糖100gと焼酎1.8

ℓに2～6ヶ月漬け、布でこしてから

1回15mlを朝夕2回服用する。又、粉末2～5gを1日3回服用する。(神経痛、冷え症)

浴用料として手拭6～8折の袋に100gをつめて用いる。

【採取時期及び処理】 7～8月頃、虫こぶのある果実を採取熱湯中に5分間浸して日乾する。



オオバコ (オオバコ科)

別名 オンバコ、ゲイロッパ

道路など、ふみかためられた所に好んで
える薬草である。この属の学名をプランタゴ
というが、これは「足の裏が運ぶ」という意
味で「道に迷ったらオオバコのある道をたど
れば人家に近づく」といった教えはこの草の
性質をとらえたものである。



【生薬名】 シャゼンソウ、シャゼンシ（車前草、車前子）

【薬用部】 全草及び種子

【効用】 鎮咳薬、利尿薬、腫れ物

【用法】 種子（車前子）1日5～10gを煎じて服用する。（鎮咳）
全草（車前草）1日5～10gを煎じ食後服用する。（利尿）
生の葉を火であぶってやわらかくして患部に貼る。（腫
れ物）

【採取時期及び処理】 全草を利用するときは7～8月に、又種子
を利用するときは秋に採取する。そして帯花の全草は採
取したあと日乾する。種子は秋に完熟したものを日乾し、
殻をとり、ふるいにかけて風選する。

ゲンノショウコ（フウロソウ科）

別名 タチマチグサ

下痢に大変よく効く。つまりこれを服用するとたちまちその効果
が現れる「^鑑境の証拠」だとして名付けられたものである。よく「土
用の丑の日（7月）に採取すべきである」と言われるが、この頃の

白色や赤色の花の咲く時期には、成分のタンニンが一番多い時期で、当を得た言葉である。

【生薬名】 ゲンノショウコ

【薬用部】 全草

【効用】 下痢止め

【用法】 1日5～15gを煎じて服用する。



【採取時期及び処理】 7～8月の開花期又は開花期直前に全草を刈り陰乾する。

メハジキ (シソ科)

別名 ヤクモソウ

メハジキは「目弾き」からきたもので、子供らが若い茎を短く切り、まぶたにはりつけて目を閉じる勢いで遠くへ飛ばす遊びをすることから名づけられたものです。

【生薬名】 益母草(全草)、荒蔚子(種子)

【薬用部】 全草及び種子

【効用】 産後の止血、月経不順(全草)、利尿薬(種子)

【用法】 全草は1日約5g、種子は1日約3gを煎じて服用する。



【採取時期及び処理】 全草は7～8月頃開花期に地上部を刈りすみやかに日乾する。種子は秋完熟した種子を日乾する。

ヨモギ (キク科)

別名 モチグサ、モグサ

ヨモギは食用野草の茎葉を利用するものの中では優良なタンパク質を最も多くもつたもので(100g中5.2gの蛋白質が含まれる)栄養上もすぐれた野草である。もともとヨモギ、シュンギクなどのキク科の植物の特有な香気は日本人好みであり、もちにつき込んだ草餅はよく食べられている。



ヨモギの名前は「善く燃える草」の意味であり、モグサは「燃える草」とも「もむ草」の意味ともとれる。

【生薬名】 ガイヨウ (艾葉)

【薬用部】 葉

【効用】 モグサの製造原料、止血薬、腹痛薬

【用法】 日乾したヨモギの葉をもんで葉の裏の毛だけにしたものをお灸のモグサとして外用する。又止血薬、腹痛等には1日約8gを煎じて服用する。

【採取時期及び処理】 7～8月頃葉の十分発育した時期に根元から刈りとり日乾する。

ヒキオコシ (シソ科)

ヒキオコシと言う名の由来は、倒れた病人をよく起こすと言う意味からきたもので、昔から起死回生の妙薬として知られてきた。

その昔、弘法大師が道行く人が腹痛で死ぬほど苦しんでいるのを見て、この草を与えたところ、ただちに治ったということから延命草と名づけたとも言われている。

【生薬名】 エンメイソウ（延命草）

【薬用部】 全草

【効用】 健胃薬

【用法】 1日約10gを煎じて空腹時に服用する。又、粉末を1日2g服用する。



【採取時期及び処理】 7月下旬から8月上旬及び10月上旬に下葉の黄変に先だち地上10~15cm位のところから刈取り陰乾する。

ウツボグサ（シソ科）

別名 ナツガレソウ

この植物は初夏にうす紫色の花を咲かすが、秋を待たないで夏のうちに枯れてしまうので、夏枯草とも呼ばれる。ウツボグサの名前はこの花穂の形が弓の矢を入れる「うつぼ」に似ているため名付けられたものである。

【生薬名】 カゴソウ（夏枯草）

【薬用部】 花穂、全草

【効用】 口内炎、扁桃炎、利尿薬

【用法】 1回量3~5gを煎じ、煎液で随



時うがいをする。(口内炎、扁桃炎)

1日5～10gを煎じて服用する。(腎臓炎、膀胱炎などの利尿)

【採取時期及び処理】 8～9月の花穂が暗褐色に変わった頃に花穂のみ、又は全草を刈りとり日乾する。

アマドコロ (ユリ科)

別名 カラスユリ、ヤマスズラン

この植物の根茎が苦みのあるトコロに似ていて、その味がかすかに甘味があることからアマドコロと名が付けられた。ナルコユリと区別しにくいのですがアマドコロの茎は、なか程から上が角ばっている(六稜)に対し、ナルコユリの茎は丸いので区別できる。

【生薬名】 イズイ(萎蕤)、ギョクチク(玉竹)

【薬用部】 根茎

【効用】 滋養強壯薬、打ち身

【用法】 滋養強壯には、1日約5～10gを煎じて服用する。

打ち身には、根茎を摺り潰した液汁を局部に塗布又は、煎汁で湿した布を患部に当てて用いる。



【採取時期及び処理】 夏～秋に根茎を掘りひげ根を除いて日乾する。

サンショウ (ミカン科)

特有の香りがあり、食用の香しん料として使用されている。果実はほぼ丸く秋に赤熟し、裂開すると黒くてつやのある種子が出る。

【生薬名】 サンショウ (山椒)

【薬用部】 果皮

【効用】 健胃薬

【用法】 1日4gを煎用又は粉末として服用する。



【採取時期及び処理】 成熟した果実をつみとり日乾後、できるだけ種子と果柄を除いた果皮を用いる。

オトギリソウ (オトギリソウ科)

平安朝の頃の伝説で、兄弟のタカ匠がタカの傷によく効く薬を秘密にしていたが、弟がそれを他人にもらしたので、怒った兄が弟をきり殺したことから^{オトギリ}弟切草と名付けられ昔から用いられている薬用植物である。

【生薬名】 ショウレンギョウ (小連翹)

【薬用部】 全草

【効用】 止血、打撲、神経痛

【用法】 生の葉を揉み、その汁を傷口に塗布する。又は、10~20gを煎じて、煎液を用いる。(止血、打撲)



1日5～10gを煎じて服用する。(神経痛)

【採取時期及び処理】 8～10月に全草を刈りとり日乾する。

ノイバラ (バラ科)

別名 ノバラ、イバラ

ノイバラとは、野にあるイバラと言う意味で、イバラとはトゲのある低木の総称でもある。

【生薬名】 エイジツ (営実)

【薬用部】 果実 (種子)

【効用】 利尿、緩下剤、おでき、にきび

【用法】 1日2～5gを煎じて服用するか、外用の場合は煎液で患部を洗う。

【採取時期及び処理】 8～11月にかけて、微紅色に熟した果実をとり日乾する。



秋

秋に採取する薬草

シャクヤク (キンポウゲ科)

この花の美しさから多くの人に親しまれている多年草である。薬用としては3～6年生の根を用いる。

【生薬名】 シャクヤク (芍薬)

【薬用部】 根 (3～6年生)



【効 用】 種々の婦人病、鎮痛、鎮痙薬

【用 法】 1日3～5gを煎じて用いる。

【採取時期及び処理】 9～11月頃根を掘り水洗し、15cm位に切り
外皮をはいで日乾又は陰乾する。

ボタン (キンポウゲ科)

昔から、観賞用として庭等に広く栽培されていた植物で切花としても利用されている。

【生薬名】 ボタン皮 (牡丹皮)

【薬用部】 根皮 (4～5年以上)

【効 用】 鎮痛、鎮痙薬

【用 法】 1日約6gを煎じて服用する。



【採取時期及び処理】 9～10月頃根を掘り、木槌でたたいて縦の
割れ目をつけ皮をとり水洗し、ヒゲ根を除き日乾する。

クララ (マメ科)

別名 クサエンジュ、マトリグサ、クラギン

根を咬むと目がくらむ程苦いことからクララと呼ばれたと言われ
又、街路樹や庭先によく植えられているエンジュに似ていることか
らクサエンジュとも言われている。

【生薬名】 クジン (苦参)

【薬用部】 根

【効 用】 健胃薬、利尿薬



【用法】 1日約3～5gを煎じて服用する。

【採取時期及び処理】 秋～冬に根を堀り細根、茎を除き外皮をはぎ日乾する。

キキョウ（キキョウ科）

秋の七草（ハギ、ススキ、クズ、カワラナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウ）のひとつで、仏前やお墓にそなえるので、盆花とも呼ばれている。

【生薬名】 キキョウ（桔梗）

【薬用部】 根（3年以上）

【効用】 鎮咳、去痰薬

【用法】 1日4gを煎じて服用する。

【採取時期及び処理】 8～10月に根を堀り、水洗し日乾する。



リンドウ（リンドウ科）

根をかむと苦いので竜胆（竜のきも）の名前がある。昔から苦いものといえば熊胆であるが竜の胆はもっと苦いだろうとの意味を含んでいる。リンドウは明治以後にゲンチアナ根の代用品として開発されたものである。

【生薬名】 竜胆

【薬用部】 根 茎

【効用】 健胃薬



【用法】 1日2～3gを煎じて服用する。又は、粉末を約0.5g食後すぐ服用する。

【採取時期及び処理】 10～11月頃根を掘りおこし、茎をとり去り水洗し日乾する。

クズ (マメ科)

別名 クズカズラ

秋の七草のひとつで長いつると紫色の花をつける。昔はこのつるが庶民の衣服の原料で葛衣かついなどと呼ばれた。根には良質のデンプンを多く含み、特に奈良県吉野地方のくずもちくずもちは有名である。

薬用としても漢方処方かつかんぽうの「葛根湯かつこんとう」はクズを用いてあり、かぜ、関節痛などの症状に用いられる。

【生薬名】 カツコン (葛根)

【薬用部】 根

【効用】 発汗、解熱薬、鎮痙薬

【用法】 1日15gを煎じて服用する。

【採取時期及び処理】 秋の終わりころ、

根を掘りおこし、水洗をしてから日乾する。



アケビ (アケビ科)

アケビは「開け実」がなまって名付けられたと言う。県内各地の山野に自生するつる性の落葉植物である。

【生薬名】 モクツウ (木通)

【薬用部】 茎

【効用】 利尿薬、消炎薬

【用法】 1日約5gを煎じて服用する。

【採取時期及び処理】 秋、落葉期外皮をはぎ薄く輪切りにして日乾する。



センブリ (リンドウ科)

高さ15~20cm位の2年生草で、低い山や丘などの日当たりの良い場所に生える。野生品はなかなか採取できないため、長野県では昭和48年頃から栽培方法の開発を行い、現在各地で栽培をしている。

センブリとは、この草がたいへん苦くお湯の中へ入れ千回振り出してもまだ苦いというので、^{せんぶり}干振りと名付けられた。

【生薬名】 トウヤク (当薬)

【薬用部】 全草

【効用】 健胃薬

【用法】 1日5gを熱湯を注いでふりだし服用するか粉末を1回0.05g程度用いる。



【採取時期及び処理】 10~11月の開花初めの頃根を切らない様に掘りとり日乾する。

オウレン (キンポウゲ科)

山地の木陰にみられる小形の多年草で薬用として利用するのは4~5年生を用いる。最近はこのものの人工栽培の研究が盛んである。

【生薬名】 オウレン（黄連）

【薬用部】 根 茎

【効 用】 苦味健胃薬、整腸薬

【用 法】 1日1～3gを煎じて服用するか又は、粉末として用いる。

【採取時期及び処理】 初冬の頃、根茎を掘りとり水洗し、茎部とひげ根を除いたのち日乾する。



オケラ（キク科）

「山でうまいものは、おけらにととき、里でうまいもの、なすにかぼちゃ」といわれるくらい山菜として知られているが、薬用としては利尿剤、健胃剤として用いられる。江戸時代には専らいぶして虫除けに用いられた。

【生薬名】 ソウジツ、ビャクジツ（蒼朮、白朮）

【薬用部】 根 茎

【効 用】 健胃薬、解熱薬、利尿薬

【用 法】 1日4～10gを煎じて服用する。

【採取時期及び処理】 10～12月に根茎を掘り、水洗してひげ根をとり日乾する。



ワレモコウ（バラ科）

別名 ボウズバナ

他のバラ科の花とは異質な花をつける。盆花のひとつとして仏前

にもかざられる。

【生薬名】 チユ（地榆）

【薬用部】 根

【効用】 下痢止、止血、やけど

【用法】 1回量1～3gを煎じて服用する。

外用の場合は煎液で患部を洗う。

【採取時期及び処理】 秋～冬に根を掘りと
り水洗して茎を切り3週間ぐら
い日乾する。



秋から冬にかけて採取する薬草

トウキ（セリ科）

この植物にはセロリに似た芳香があり、山間の日当りの良い所に
自生しているが、栽培もされている。

【生薬名】 トウキ（当帰）

【薬用部】 根

【効用】 頭痛、めまい、月経不順、浴用料

【用法】 1日約2～5gを煎じて服用する。

浴用料として手拭6～8折の袋に100
gをつめて用いる。

【採取時期及び処理】 秋に地上部が枯れてか

ら根を掘り1ヶ月ぐらいい陰乾し、更に50℃前後の湯に10
分間程つけその後更に陰乾する。



ギシギシ (タデ科)

別名 ウマズイコ

日本各地に分布し、日当たりがよく湿潤な道端、田のあぜ、原野に生える。

【生薬名】 ヨウテイ (羊蹄)

【薬用部】 根

【効用】 瀉下剤として又、皮膚病薬として水虫、タムシ、白ナマズなどに効果がある。



【用法】 瀉下剤として用いる場合は1日5gを煎じて服用する。
皮膚病には新根をついて液汁とし塗布する。

【採取時期及び処理】 初秋～冬にかけて根を掘り日乾する。

シシウド (セリ科)

シシウドは、シシが食べるウドと言うことから名付けられた植物で、日常私達が食べているウド (ウコギ科) とは異なる。

【生薬名】 ドッカツ (独活)

【薬用部】 根

【効用】 発汗、解熱薬、浴用料

【用法】 1日20gを煎じて服用する。浴用として二つ折の手拭の袋に300gをつめて用いる。



【採取時期及び処理】 秋から春にかけて根を掘りひげ根を除き日乾する。

有 毒 植 物

植物の中には、薬理作用の強いものがあつたり、使い方によっては有毒となるものもあります。よく「薬と毒とは紙一重」と言われるように採集した山菜や薬草を間違つて使いますと大変な事故につながります。我が国には有毒植物が約200種類あるとされていますが、先人が命をかけて残した貴重な経験を私達は後世に正しく伝える義務があります。

有毒植物は素人考えで安易に用いると、時には中毒死することにもなりますが、ここに身近かで間違いやすく毒性の強いものを紹介しますので参考にしてください。(P49以降にカラー写真を掲載しています。)

間違えやすい有毒植物

ウマノアシガタ (キンポウゲ科)

日当たりの良い山地や田の畔等に自生する多年生草本で、初夏の頃、高さ40~60cmの花茎を出し、枝の先に1個の黄色の花を開く。この植物の根生葉が馬の足形に似ているのでこの名が付いた。

民間療法で扁桃炎に用いられることがある。

【有毒部位】 全草 (特に花の部分に多い)

【症 状】 食べると口内に灼熱感を起こすとともに、胃腸に炎症を起こし血便となる。

【間違えやすい植物】 セリ



キツネノボタン（キンボウゲ科）

道端や溝のわき、山すそ、流れのそば等の湿地に生える越年生草本で20～60cm位の茎の先に春、夏、秋にわたって黄色の花を開く。

「狐の牡丹」の意味で、野原に生えて葉が牡丹のようであるのでこの名が付いた。

民間療法で扁桃炎に用いられることがある。

【有毒部位】 全草

【症状】 食べると口内に灼熱感を起こすとともに、胃腸に炎症を起こし血便となる。

【間違いやすい植物】 セリ



ジギタリス（ゴマノハグサ科）

観賞用としてよく花壇に植えられる多年草で、草丈1m位になり、夏、茎の頂きに長い花穂を付け、下から順次紅紫色あるいは白色の美しい花を開く。

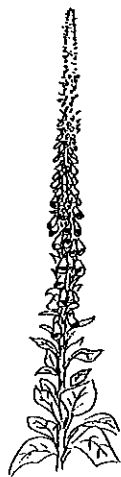
強心薬として有名な劇薬ジギトキシンを含有する。

【有毒部位】 葉

【症状】 心不全の症状を起こす。

【生薬名】 ジギタリス葉

【間違いやすい植物】 コンフリー



スイセン（ヒガンバナ科） P52参照

暖地の海岸近くに自生し、また、観賞用としてよく庭園に植えられている多年生草本である。早春に葉の間から花茎を出し、その先に直径3 cm程の白色で芳香のある花を数個付ける。

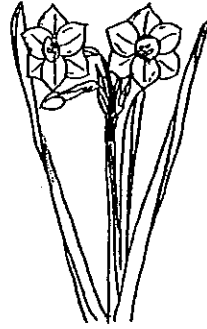
生の球根を金属製以外のおろし器ですりおろし、搾り汁に小麦粉を混ぜ練って張ると肩こりやはれものに効くと言われる。

【有毒部位】 全草

【症 状】 嘔吐、下痢を起こす。

【生薬名】 スイセン（水仙）

【間違いやすい植物】 ニラ



スズラン（ユリ科） P52参照

本州中北部の高山及び北海道に多く生える多年生草本である。春に土中の茎から新芽を出し、長い柄を持った長楕円形の葉を3～4枚出し、初夏にこの葉の間から花軸を出し、壺の形をした白色の小花を開く。

強い心臓毒を有し、スズランの花を挿しておいたコップの水を飲んで死亡した子供の例が報告されている。

【有毒部位】 全草（特に根と根茎の部分に多い）

【症 状】 心不全の症状を起こす。



【生薬名】 スズランコン（鈴蘭根）

【間違えやすい植物】 アマドコロ、ナルコユリ

チョウセンアサガオ（ナス科）

熱帯アジア原産の一年草で、茎は直立し多くの枝に分かれ、淡緑色で高さ1 m程となる。葉は互生するがしばしば対生状となり、長い柄をもち、広卵形で先はとがり、全縁または深く切れ込んだ少数の鋸歯をもつ。夏から秋にかけて、葉のわきに短い花柄をもった大きな白色の花を開く。

以前は鎮痛、鎮痙薬として薬用の目的で栽培されていたが、今はあまり利用されていない。

【有毒部位】 全草

【症状】 泣き、わめき、踊りまわる等狂乱状態の後、深い眠りに陥り、死に至る。

【生薬名】 マンダラヨウ（曼陀羅葉）、マンダラシ（曼陀羅子）

【間違えやすい植物】 ゴマ



ドクウツギ（ドクウツギ科）

北海道、近畿より東の本州の河畔や山地に生える高さ1.5 m位の落

葉低木で、春に葉に先立って黄緑色の小さな花を開く。果実は褐色でわん曲した筋があり、初めエンドウ位の大きさの赤い球形をしているが、後では五稜をもった紫黒色となり、甘い汁を含む。

ウツギに樹勢が似ているが有毒のためにこの名が付いた。

【有毒部位】 果実

【症 状】 嘔吐、全身硬直、口唇紫変、瞳孔縮小等で延髄の痙れん中枢が刺激され、激しい痙れんを起こし、やがて呼吸が停止して死に至る。

【間違いやすい植物】 ウツギ



バイケイソウ (ユリ科) P51参照

本州中部以北の深山の疎林下の少し木陰の湿った所に生える多年生草本で草丈1~1.5mになる。茎は直立し、管状で中空、下部は径2cmになり紫色を帯びる。全長にわたり長さ30cm内外の広い楕円形の葉が茎に対して直角に出ている。初夏、茎の先に白く臭気がある花を開く。

この根は、かつて、農業用殺虫剤や解熱鎮痛薬として用いられたこともあるが、吐き気等の副作用が強いため、現在では使用されない。

【有毒部位】 根茎

【症 状】 嘔吐を起こす。



【生薬名】 ジャクリロコン（白藜蘆根）

【間違えやすい植物】 ギボウシ

ハシリドコロ（ナス科） P49参照

本州、四国に分布し、谷あいの湿った木陰に生える多年草で、草丈30～60cmとなり、長さ10～20cm、幅3～7cmの楕円状卵形の柔らかい葉が互生する。春、葉のわきから外面暗紅紫色、内面淡緑黄色の花を1個下垂する。

地下茎がトコロに似ており、猛毒があり、中毒すると走りまわって苦しむのでこの名が付いた。

この根は、鎮痛、鎮痙薬の原料として用いられる。

【有毒部位】 全草（特に根に多い）

【症状】 狂騒状態となり、走り回って苦しむ。



【生薬名】 ロートコン（莨菪根）

【間違えやすい植物】 トコロ

ヤマゴボウ（ヤマゴボウ科）

普通は人家に植えられ、時に野生化する多年生の大型草本で、茎は直立分枝し、緑色で草丈2m位になる。長さ10～20cm位の卵形または楕円形の葉をもち、6月から8月末頃、枝の上に15cm位の花序を

直立して出し、密に多数の柄のある白い小さな花を付ける。果穂は直立し、熟すと黒紫色になり、中に黒色の種子が1個ずつ入っている。

この根は利尿薬として用いられる。また新鮮な葉をあえて食べると便秘に効くと言われている。

【有毒部位】 根

【症状】 下痢、嘔吐を起こす。

【生薬名】 ショウリク（商陸）

【間違えやすい植物】 モリアザミ



ヤマトリカブト（キンポウゲ科） P50参照

各地の山野に普通に見られる多年生草本で、葉は互生し、3あるいは5個に深く裂け、夏から秋にかけて、長さ3cm位のかぶと状の青紫色の花を開く。

昔、アイヌの毒矢として用いられた。

この根は鎮痛、強心利尿薬に利用される。

【有毒部位】 根

【症状】 消化器、粘膜等の刺激及び炎症を
発し、血液中に入ると呼吸器麻痺、
運動神経麻痺を起こす。

【生薬名】 ウズ（烏頭）、ブシ（附子）

【間違えやすい植物】 ニリンソウ



イケマ（ガガイモ科）

北海道、本州、四国、九州、中国に分布し、山地に生えるつる性の草で、長さ5～15cm、幅4～10cmの心臓形の長い柄をもつ葉をつけ、夏、白色の細かい花をつける。果実は袋果で細長く長さ8～10cm、幅8～10mmとなる。

イケマとはアイヌ語で、「巨大な根」という意味である。

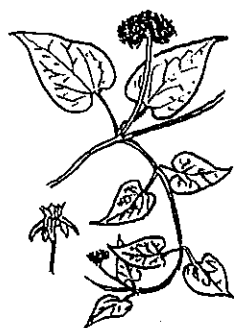
この根は、利尿薬として煎じて用いられる。

【有毒部位】 根

【症状】 心臓の拍動の停止

【生薬名】 ゴヒショウコン（牛皮消根）

【間違えやすい植物】 ガガイモ



クサノオウ（ケシ科）

北海道、本州、四国、九州の低地の道端、林のふち、石垣の間等の陽地に生える越年生草本であり、初夏に枝の先に数個の黄色の花を開く。

「草の黄」という意味で、草が黄色の汁を出すからこの名が付いたと言われる。また、丹毒を治すから「瘡（くさ）の王」であると言われる、「草の王」であるとの説もある。

全草を鎮痛薬として用いられる。また、民間薬として茎葉の汁を外用药としてタムシ、イボ取り等に塗って用いられる。

【有毒部位】 茎葉の汁液

【症 状】 多量に服用すると頭痛、冷汗、
悪寒、血圧降下、めまいを起こす。

【生薬名】 ハックツサイ（白屈菜）

【間違いやすい植物】 セリ



ドクゼリ（セリ科） P52参照

全国各地の沼や池等に自生する多年生草本で、夏頃茎の先に白色の小花が群がって咲く。食用のセリは田や小川に生えるが、ドクゼリは沼や池等の深いところに生え形も大きい。

【有毒部位】 全草

【症 状】 けいれん、呼吸困難

【間違いやすい植物】 セリ



その他の有毒植物

オキナグサ (キンポウゲ科)

山野の日なたの土地に生える多年生草本で、花時には草丈10cm位になり、全体に長い白毛が密生している。春、1本の花柄を包葉の中心から抜き出し、その先が一方に傾き、暗赤紫色の花を1個つける。

果実が丁度老人の白髪のようなため翁草と名付けられた。

この根は、赤痢等の出血性、熱性下痢に配合剤として用いられる。また、民間薬として、生の葉のもみ汁をタムシの患部につけて用いられる。

【有毒部位】 全草

【症状】 食べると口内に灼熱感を起こし、
胃腸にも炎症を起こす。

【生薬名】 ハクトウオウ (白頭翁)



シキミ (モクレン科)

各地の山林中に生える常緑小喬木で、普通墓地等にも植えられる。幹の高さが3～5m位になり、葉は長さ8cm内外で葉質は厚く、葉を傷めると香氣があり、4月頃、2.5cmの淡黄白色の花を開く。生枝を仏前にそなえ、葉から抹香を製造する。

シキミは果実が有毒なので悪しき実の意味で、アという字が略されたものだと言われている。また、一説にシキミは臭き実の意味で、

シはクシの訳で、クサ即ち臭に通ずるとも言われている。一説に重実即ちシゲミの意で、実が枝に重げく着くからだろうとも言われる。

【有毒部位】 全草

【症 状】 けいれん、呼吸興奮、血圧上昇等を起こす。



タケニグサ (ケシ科)

山野に普通に見られる大型の多年生草本で、茎は粗大な中空の円柱形で高さ2 m位になる。夏、茎の先端に多数の小さな白い花をつける。

この草を竹と一緒に煮ると、竹が柔らかくなることから、タケニグサ（竹煮草）と名付けられたと言われるが確かではない。また、一説に竹似草の意味で、中空の茎が竹に似ているからとも言われる。

生の葉の汁は、タムシ、水虫等の皮膚炎の薬として塗られたり、便所のウジ殺しとして用いられたりする。

【有毒部位】 全草

【症 状】 少量で呼吸中枢の興奮が起こり、次いで麻痺がくる。量が増すとけいれんを起こす。

【生薬名】 ハクラクカイ（博落廻）



タバコ (ナス科)

南米の熱帯地方原産の多年草であるが、温帯に植えると一年草と

なる。茎は高さ1.5～2mとなり、夏、茎の上部に細長いロート形の淡紅色の花を多数つける。葉にニコチンを含み、喫煙のため広く用いられ、また、殺虫剤とする。

タバコの名はハイチ島の原住民のキセルの名とも、また、北米東岸の小さな島の名とも言われる。

この葉の煎汁から硫酸ニコチンを製造し、農業用殺虫剤として用いられる。

【有毒部位】葉

【症状】中枢神経を一時興奮させ、麻痺させる。



ヒガンバナ (ヒガンバナ科)

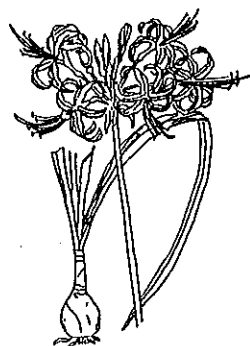
堤防、路傍、墓地等のひとけのある所に多くはえる多年生草本で、秋のまだ葉のない時に、鱗茎から30cm内外の茎を1本出し、その先に有柄の赤色の美しい花を数個輪状につける。

この草は秋の彼岸頃に花が咲くことからヒガンバナと名付けられた。また、別名のマンジュシャゲは赤色を表わす梵語によるものである。

この球根を生のまますりおろした物を肩こりや急性腎炎のむくみ取りに張って用いる。また、去痰薬の原料としても用いられる。

【有毒部位】全草

【症状】けいれんを起こす。



【生薬名】 セキサン（石蒜）

フクジュソウ（キンポウゲ科）

国内では中部地方以北に多く見られる多年生草本で、茎は直立し緑色で草丈は15～25cmになる。2～3月頃、新葉とともに茎頂に3cm位の黄色の美しい花を1個つけ、日が当たると上向きに開く。

新年を祝う花として元日に用いるので祝福して福寿草とされた。

この根は、強心利尿薬の原料として用いられる。

【有毒部位】 全草（特に根、根茎に多い）

【症状】 心臓の拍動の停止

【生薬名】 フクジュソウコン（福寿草根）



レンゲツツジ（ツツジ科）

北海道南部、本州、四国、九州に分布し、高原に多く見られ、観賞用としても広く栽培される落葉低木である。

高さ1～2mになり、春、新葉とともに開花し、花は横向き、ロート状鐘形で5つに裂け、普通朱紅色で上面に斑点がある。

【有毒部位】 葉、花、根

【症状】 けいれんを起こす。



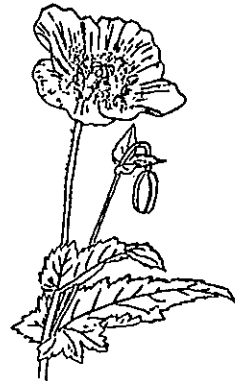
麻薬の原料植物

ケシ (ケシ科)

欧州東部原産の越年生草本で草丈1 m位になる。葉は互生で白っぽい緑色で元が茎を抱いており、形は長楕円形または長卵形で長さ3~20cmで、上に行くに従い次第に小さくなる。5月頃茎の先に紅、紫、白、しぼり等の花をつける。1日花でつぼみは下を向いている。さく果は楕円形あるいは球形で長さ4~5cm位で熟すと上部の小さな穴から細かい種子を出す。あへんは白色の品種の未熟の実を傷つけて採る。

【有毒部位】 葉、茎、未熟果の汁液

【症状】 陶酔、恍惚状態になり、量が増すと呼吸停止を起こす。



ハガマオニゲシ (ケシ科)

本種はペルシャ地方の原産で我が国でもかつては花壇用ケシ類とされていた。しかし少量のアヘンアルカロイドのテバインを含有するため、栽培が禁止されている。

花の下部に葉状の苞を有する特徴以外は全くオニゲシ(栽培可)と外観が等しいが、花びらの基部が時に黒紫色をなすといわれ、花卉の鮮紅色と基部の黒紫色の斑点からオニゲシと区別できる。

アサ (クワ科)

南アジア、中央アジア原産の一年生草本で、茎は直立し草丈1～3 mになる。葉は5～9つに裂け、葉のふちにはそろった鋸歯があり、上面はざらつき、裏面は細毛が密生する。夏に開花し、雌雄異株で雄の株を桌麻、雌の株を直麻という。そう果は卵円形でやや平扁、硬質、灰色である。茎皮の繊維を衣類にしたり、麻糸にする。皮を剥いだ残部はあさがらと呼び、種子を食用とする。

青麻 (アオソ) の略で、多少緑色を帯びた皮の繊維すなわちソから出た名である。

【有毒部位】 全草

【症 状】 大脳の中樞麻痺を起こし、酩酊感から空想や幻想にふけ、次第に意識がもうろうとし、昏睡に陥る。



長野県下薬草園

薬草園の名称	所在地
長野県菅平薬草栽培試験地	小県郡真田町大字長字十の原1278-624
衛生公害研究所付属薬草園	長野市安茂里米村1978
長野県営農技術センター	小諸市山浦4857-1
東 信	
佐久市薬草の里「榛名平公園」	佐久市根岸榛名平3268-1
浅科村立図書館	北佐久郡浅科村八幡229
小諸市老人福祉センター「糠塚園」薬草見本園	小諸市上小諸268
軽井沢町植物園	北佐久郡軽井沢町発地1166
上田市高齢者福祉センター薬草園	上田市常盤城3-3-18
南 信	
ハヶ岳自然文化園	諏訪郡原村原山17217-1613
蓼科自然薬草花園	茅野市北山5522-218
鳥居平やまびこ公園	岡谷市間下内山4769-14
ハーブマルシェ蓼科	茅野市北山蓼科5522
バラクライングリッシュガーデン	茅野市北山5047
養命酒製造(株)中央研究所	上伊那郡箕輪町中箕輪2132-37

設 置 状 況

規 模	連 絡 先
987㎡ 約100種	026-235-7159 (県庁薬務課)
229㎡ 90種	026-227-0354 (衛生公害研究所)
2 a 約100種	0267-25-3080
1.6ha 菜草木150種	0267-63-8673 (公園管理棟)
100㎡ 約40種	0267-58-4321
60㎡ 40種	0267-22-1700 (340)
10,000㎡ 200種	0267-48-3337
200㎡ 30種	0268-22-4119
15,000㎡ 400種	0266-74-2681 (原村振興公社)
3,500㎡ 117種	0266-67-2343 (蓼科漢方センター)
4,000㎡	0266-22-6313 (岡谷市振興公社)
20,000㎡	0266-67-2600 (蓼科パークホテル)
10,000㎡ 約500種	03-3478-7321 (綯光和創芸)
9,000㎡ 316種	0265-79-5678 (中央研究所)

萱野高原薬草園	上伊那郡箕輪町萱野高原
中 信	
長野県製薬(株)	木曾郡王滝村此の島100-1
百草の森	木曾郡木祖村小木曾1163
大谷温泉広場薬草園	北安曇郡小谷村
池田町ハーブセンター	北安曇郡池田町会染6330-1
夢農場	北安曇郡池田町陸郷7454-6
北 信	
茶臼山自然植物園	長野市篠ノ井岡田
(株)黒姫和漢薬研究所	上水内郡信濃町柏原4382
戸隠森林植物園	上水内郡戸隠村奥社
斑尾高原薬草園	飯山市斑尾高原スキー場
クリーンピア千曲ハーブガーデン	長野市赤沼申高2455
北信濃ふるさとの森文化公園	中野市片塩

1,000㎡	100種	0265-79-3226 (永井邦貞)
220㎡	100種	0264-46-3003
40,000㎡	2種	0264-36-3311 (日野製薬株)
50㎡	20種	0261-82-2001
14,000㎡	40種	0261-62-6200
37,000㎡	20種	0261-62-5313 (水野龍二)
200㎡	70種	026-224-5054
3,000㎡	10種	026-295-0931
400㎡	30種	026-254-2200
1,000㎡	30種	0269-64-3311 (斑尾高原開発株)
611.7㎡	16種	026-257-4000
2,000㎡	20種	0269-22-2111 (振興公社)
20㎡	7種	

長野県菅平薬草栽培試験地案内

所在地 長野県小県郡真田町大字長字十の原1,278の624(四阿高原)

標高 1,340m

面積 9.92 ha

栽培圃、薬草見本園(約70種)、ハーブ見本園(30数種)、自然園、防風林、遊歩道、研修棟(展示室)、管理棟

試験地の概略、事業内容

試験地一帯は、今から約130年前既の上田藩において薬草を栽培したといわれる縁の深い地で、数多くの薬草が自生しています。

県では、昭和27年より栽培圃3 ha、自然園1.5 ha で次の事業を実施しています。

- 高冷地に適した薬草の試験栽培。
- 高冷地向優良種苗の栽培。
- ハーブ導入試験。(昭和61年度から)
- 薬草の正しい知識の普及。

主な栽培品種

キキョウ、センキュウ、トウキ、ウイキョウ、イカリソウ、ダイオウ、ウド、シャクヤク、キハダ、ハーブ類 等。

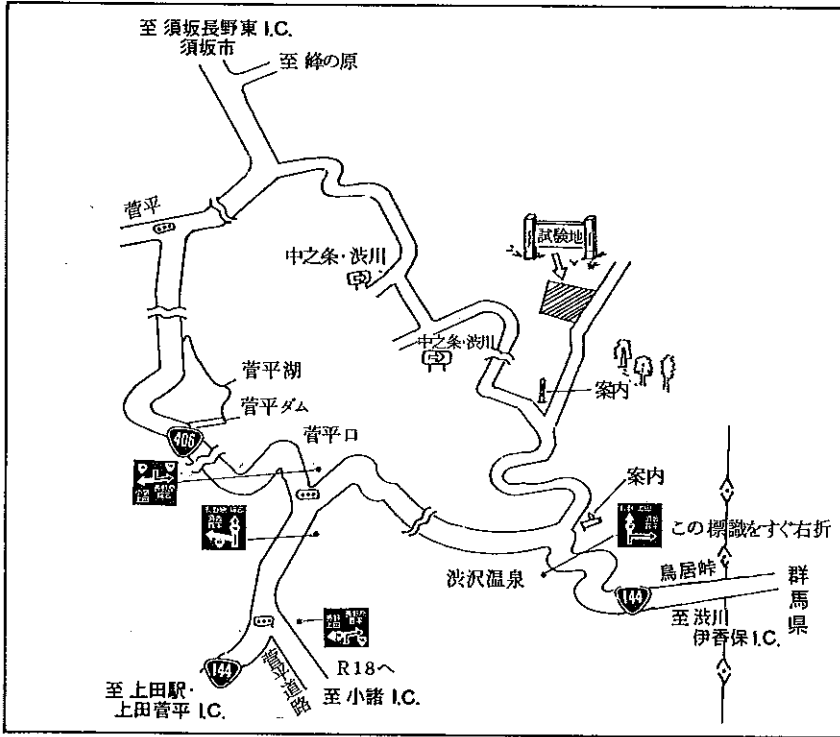
薬草見本園

約70種の薬草、草木が植えてありますので自由に見学してください。

ハーブ見本園

昭和61年度より実施している栽培試験の結果を基に、30数種のハーブが植えてありますので、自由に見学して下さい。

菅平薬草栽培試験地案内図



※交通が不便ですので自家用車等を利用してください。

長野市 約80分
 上田市 約40分
 試験地

◇見学可能期間

6月上旬～9月中旬

◇問い合わせ先

長野県衛生部薬務課 TEL 026-235-7159 (直通)



— MEMO —

間違えやすい有毒植物

赤字は有毒植物を示します。

【ハシリドコロ】 (ナス科) 猛毒



別名：ユキワリソウ、ロート

中毒症状：中枢興奮、瞳孔散大

間違えやすい植物：フキ

ハンゴンソウ

オニドコロ

特徴：谷あいの湿った木かげに生える多年草。

地下茎はくびれのある太い塊で横にはう。

茎は直立してまばらに枝分かれ

し、高さ30～60cmとなる。

葉は柔らかく、互生して柄を持ち、楕円状卵形で先は尖る。

春先に山菜と誤って食べたことによる中毒事故の発生が多く、特に若芽のころは、「フキノトウ」と類似している。

☆見分け方

ハシリドコロ	部位等	フキ (フキノトウ)
若い芽は太く棒状	全体	若いものは球形である
臭いはない	臭い	フキの香りがある

ハシリドコロ	部位等	ハンゴンソウ
楕円状卵形	葉	羽状に3～7深裂
		

ハシリドコロ	部位等	オニドコロ
つる性でなく 茎は太く直立	つる性	つる性植物 茎は細く右に巻く

【トリカブト類】 (キンポウゲ科) 猛毒



別 名：カブトギク
カブトバナ

中毒症状：けいれん、呼吸麻痺

間違えやすい植物：ニリンソウ
モミジガサ
ゲンノショウコ

特 徴：山野にみられる多年草
で、地下茎は紡錘状。

茎は直立して円柱形、葉は互生
で、葉柄は長く、3～5裂に深く
裂けている。

ニリンソウ、モミジガサ(別名シドケ)、ゲンノショウコと類似している。
ゲンノショウコは、葉に毛があるのに対して、トリカブトは葉に毛が
ない。

【ニリンソウ】 (キンポウゲ科)



別 名：ガショウソウ

特 徴：山地や山すそ
の林下に生える草質の
やわらかい多年草草本。

葉は淡白色の斑点が
ある。しばしば群がっ
て繁殖する。

高さ15cmぐらいで全
体にまばらな毛がある。

☆見分け方

トリカブト類	部位等	ニリンソウ
ニリンソウより太い	茎	細い
あまり群落をつくらない	群 落	群落をつくることが多い
充実 	葉 柄	中空 

【バイケイソウ類】 (ユリ科)



別 名：ハエドクソウ、ハエコロシ

中毒症状：嘔吐、下痢

間違えやすい植物：ギボウシ

ギョウジャニンニク

特 徴：多年草で茎は直立し、葉は広い楕円形で互生し、縦ひだが多数ある。

バイケイソウが深山の疎林下の少し木かげの湿ったところに生えるのに対しコバイケソウは、高山帯の日当たりのよい少し湿ったところに生える。

【ギボウシ】 (ユリ科)



別 名：ウルイ、ユリッパ

特 徴：多年生草本で葉は根ぎわに集まり、葉柄は、直線的でとい状をして太く、斜立し、長さは30cm~40cm。

葉は広い楕円形又は卵状楕円形をして長さ10~15cmで先端は短く急に尖っている。

【ギョウジャニンニク】 (ユリ科)





特 徴：深山の林下に生える多年生草本で強い臭気がある。

葉は2片であるが、まれに3片ある。

葉柄の下半は、茎の下部を抱いており、上部には暗紫色の細点がある。

バイケイソウ類の他にスズランとも間違えやすいので注意が必要

☆見分け方

バイケイソウ類	部位等	ギボウシ
葉の付け根から葉先に並行 	葉 脈	 葉の中央の主脈から広がる
互生 (互い違いに生じること)	葉	数枚が根から集まって生える

バイケイソウ類	部位等	ギョウジャニンニク
縦ひだが多数ある	葉	縦ひだがない
臭いはない	臭 い	ニンニクのような臭い

その他の有毒植物

【ドクゼリ】（セリ科）

沼や池等に自生する多年草で、夏ごろ茎の先に白色の小花が群がって咲く。

別名：オオゼリ
イヌゼリ

有毒部位：全草

症状：けいれん
呼吸困難

間違えやすい植物：セリ



ドクゼリの花

☆見分け方

ドクゼリは、セリに比べて全てが大型で根元に大きな根茎があり、緑色で太くタケノコに似た節がある。

セリと間違えやすい植物には、「ドクゼリ」の他に「ウマノアシガタ」「キツネノボタン」「クサノオウ」があります。

【スイセン】

（ヒガンバナ科）

鑑賞用としてよく庭園に植えられている多年草

有毒部位：全草

症状：嘔吐
下痢

間違えやすい植物：ニラ
ノビル



☆見分け方

スイセンには、臭いが無いがニラにはニラ臭があり、ノビルにはネギのような臭いがある。



【スズラン】（ユリ科）

高山に生える多年草で、根茎が横に伸び茎が立つ。

有毒部位：全草

症状：心不全

間違えやすい植物：ギョウジャニンニク

☆見分け方

スズランの下部の葉柄の基部は、さや状の鱗片葉に包まれ、臭いはない。

ギョウジャニンニクの下部の葉柄の基部は茎を抱きニンニクのような臭いがある。

ほかにも、有毒成分を含む植物が数多くありますので注意しましょう。

オキナグサ、シキミ、タケニグサ、タバコ、ヒガンバナ
フクジュソウ、レンゲツツジなど。（P36参照）

知っておきたい 薬草の知識

昭和54年 2月10日	初 版
昭和57年 3月31日	(改訂一刷)
昭和58年 7月 1日	(新改訂一刷)
平成 7年 3月 1日	(新改訂三刷)
平成 8年 3月 1日	(新改訂五刷)
平成 9年 4月 1日	(新改訂七刷)
平成10年 4月 1日	(新改訂九刷)
平成11年 7月 1日	(新改訂七刷)
平成12年 7月10日	(新改訂六刷)
平成13年 5月 1日	(新改訂七刷)
平成14年 5月 1日	(新改訂三刷)

編集発行 長野県衛生部薬務課

長野市大字南長野字幅下

6 9 2 - 2

有毒植物に注意を！

植物の中には、薬理作用の強いものがあったり、使い方によっては有毒となるものがあり、「薬と毒とは紙一重」とも言われています。

採取した山菜や薬草を間違っ使用したり、素人考えで安易に用いると、時には中毒死するなど大きな事故につながります。

1. 知らない山菜や薬草は食べたり使用しない。
2. 正しい有毒植物の知識を身につけ、勝手に判断しない。
3. 山菜や薬草を採取するときは、有毒植物が混入しないように注意する。

芽生えや幼いころは、見分けがつきにくいものが多く、有毒植物と山菜や薬草を混同しやすいため、注意が必要です。

▶ 中毒になってしまったら！ ◀

中毒を起こした場合には、早急に医師の診察を受けることが大切です。

原因となった植物が残っている場合は、受診の際、持参して治療の参考にしてみてください。

有毒植物についてのお問い合わせは、
最寄りの保健所又は、長野県衛生部薬務課まで
ホームページをご覧ください。 <http://www.pref.nagano.jp/eisei/yakumu>