



見頃の薬用植物

日本人に馴染み深いキクの花の薬効とは！？

■キク、シマカンギク

Chrysanthemum morifolium, *C. indicum*

生薬名：菊花（きくか）

薬用部位：頭花

薬効：解熱、解毒、鎮痛消炎、眼精疲労



キクの花は皇室の紋章とされるなど、古くから日本人に馴染み深い植物であるが、日本固有の植物ではなく中国から薬用種として渡来した。高貴で高潔な姿から植物の君子に例えられ、ウメ、タケ、ランとともに「四君子」と称される。中国では昔から不老長寿の薬草とされ、旧暦9月9日の重陽の節句には菊酒を飲んだり、キクの蕾に綿をかぶせて香と夜露を染み込ませたもので体を拭いて長寿を祈った。日本でも平安

時代の古書にはキクのことを「翁草」や「齡草」などと記され、長寿を表した名で呼んでいた記録が見られる。

生薬「菊花」は白や黄色の小型のキクの頭花を秋に採取し、竹籠に入れて陰干し乾燥、あるいは火で炮り乾燥する。民間では、菊花を詰めた枕で眠ると香りがよく、安眠効果があり、頭痛にもよいとされる。湯に浸した頭花を目に乗せて疲れ目に用いられる。菊花茶は血液の循環をよくし、偏頭痛、肩こりなどに効果があり、狭心症の発作の再発防止、血圧降下作用があるとされる。

刺身のツマにキクが用いられるが、皿を飾る目的以外に、抗菌・解毒の役目もしている。

