クズ

学　　名	：	*Pueraria lobata*
生　薬　名	：	葛根（かっこん）
薬用部位	：	根
薬　　効	：	鎮痙、解熱

クズは山野や土手で見られるつる性の植物で、夏から初秋にかけて多数の芳香のある紅紫色の花を咲かせ、秋の七草のひとつにも数えられています。アメリカでは緑化や土砂崩れ防止に植えられたクズが害草と指定されてしまうほど繁殖力が旺盛で、強固な根とつる茎を持ちます。

クズという名は、昔、奈良県吉野の国栖（クズ）に住む人々がつる草の根から取れる澱粉を売っていたところ、それが「クズ」となり、その植物も同様に「クズ」と呼ばれるようになりました。吉野では今もクズの根に含まれる澱粉のしぼり汁を何度も晒す独自の製法で本葛が作られ、上等品とされます。

クズは食用・織物・薬用など生活に関わりの深い植物です。根から得られる葛粉は料理や葛湯、葛団子や葛饅頭などの菓子に用いられます。また、つるから繊維を取り出して作られる「葛布」は耐水性が強いため、雨衣や袴に用いられていました。

薬用とされるのは、花と根です。乾燥した花は「葛花（かっか）」と称し、眩暈、悪寒、冷やした煎液を二日酔いに用いられます。近年の研究では葛花に含まれるサポニンとイソフラボンにアルコールの代謝促進作用や肝障害予防作用のほか、体脂肪低減効果が発表されています。

根は「葛根（かっこん）」といい、秋から冬に掘り出し、板状や角状に切裁し、天日で乾燥させたものです。葛根が配剤されている漢方処方は多くはありませんが、風邪薬としてもっとも親しまれている「葛根湯」に発汗、解熱、鎮痛薬として配剤されています。葛根湯は、初期の風邪症状だけでなく頭痛や肩こり、筋肉痛、炎症性疾患（結膜炎、中耳炎、歯肉炎、湿疹、蕁麻疹、乳腺炎など）などにも適応します。「葛根湯医者」という江戸時代の落語は、どんな患者が来ても葛根湯を処方し、さらには付添いの人にまで「一服おあがり」と勧めるヤブ医者を揶揄したお話です。この医者は必ずしも間違っているとはいえず、逆に葛根湯の薬能が風邪にとどまらないことを知る立派な医者だと解釈することもできます。

これからの季節、ゾクゾクっとする寒気、頭痛、首から背中が強ばるなど、風邪の初期症状を感じたら、ひどくなる前にすぐに葛根湯を服用し、布団に入って体を温かくして発汗するようにし、この汗とともにウイルスを体外に追い出してください。