

ぼくの身近にある薬草

寒河江市立南部小学校

6年 柏倉 豪

1. 動機

僕がやけどをした時に祖母が植木のアロエを切ってきて「これをぬっておけ」と言って患部にぬった事を思い出し、他にも身近な薬草があるか調べてみようと思いました。

2. 調べた結果

健康増進

疲労回復

- ・ウメ
- ・サクランボ

消化器系疾患

腹痛—ヨモギ

便秘—ユスラウメ・アサガオ

下痢—ヨモギ・ニラ

循環器・呼吸器・脳・代謝異常疾患

貧血—ヨモギ・パセリ

かぜ—ウメ・シソ

咳止め—ショウガ・食用ギク・ダイコン

ゼンソク—ヨモギ

頭痛—ネギ

腎臓・泌尿器系疾患

利尿—スイカ・キュウリ・トウモロコシ・ユスラウメ

むくみ—アケビ・ゴボウ・スイカ・トウモロコシ

皮膚病

おでき・はれもの—アケビ・オトギリソウ・カボチャ・ゴボウ・ナス

あせも—スモモ・モモ

やけど—キュウリ・クリ

虫刺され—パセリ

止血—オトギリソウ

口の病気

口内炎—ザクロ

二日酔い

ナス・シイタケ

解熱・鎮痛ほか

解熱—セリ・ネギ

発汗—ニンニク

鎮痛—オトギリソウ

消炎—ミツバ

3. 薬効と使い方

自分が興味を持ったものと、実際に作ってみたいものを紹介します。

<ザクロ>

①理由—自分が口内炎になりやすく、毎回市販の薬を使っているが、薬草でも治るのか試してみたいと思ったから。

②薬用部分：果皮

③採取時期：11月頃

④調整法：熟して口を開いた果実をとり、果皮を手でむいてちぎり広げて日干しにする。

⑤使い方：果皮5～10gを200ccの水に入れて、ふっとうしてから火を止め、冷めかげんになったら、これでうがいをする。

4. 実際に作ってみた薬草

<オトギリソウ>—止血・はれもの

① 祖母の家の庭にはえているオトギリソウを抜き日干しにする。

② 乾燥した全草10～20gを水でせんじて、その汁を患部に塗る。



オトギリソウ



煎じているところ



煎じた汁

<ドクダミ>—利尿・便通・高血圧予防

・生の全草には、特有のにおいがあり、ぼくは、とても気持ちが悪くなりました。

① ドクダミを日干しする。

② 乾燥した全草をせんじ、お茶がわりに飲むと便通を整え血圧を調整する効果あり。(飲んでみたが、やはりにおいが気になった。)



ドクダミ



乾燥したドクダミ



ドクダミを煎じている

<ナス>

花は二日酔いにきく。へたは、はれものにきく。



ナスの花



ナス

<きゅうり>

利尿に生で食べる。

やけどに果汁を塗る。



きゅうり

5. 分かった事

色々調べてみると本当に身近な所にたくさんの薬になる薬草がある事が分かった。昔の人の知恵はすごいと思いました。夏野菜として毎日のように食卓で出ているキュウリやナスも薬になる事が分かりびっくりしました。