

Q 問題

『薬味としてもおなじみの生姜（しょうが）。なぜに効くといわれていますが、ナンデ？』



A 解説

風邪の時、しょうが湯を飲みなさいと言われた経験はありませんか？最近、テレビ等でしょうがの効果を取り上げられることも多く、食用だけでなく薬としての認知度も高まってきたのではないのでしょうか。

しょうがは、その根（正確には根茎と呼ばれる地下部）を乾燥してショウキョウ（生姜）、あるいは加熱・乾燥してカンキョウ（乾姜）とよばれる医薬品となります。また、漢方では葛根湯や小柴胡湯などの感冒用処方（いわゆる風邪薬）に配合されています。

ショウキョウを例にとると、ショウキョウには体を温め、発汗を促す作用があります。その他にも、解熱・鎮痛作用や咳を鎮めたり痰を取り除いたりする作用もあります。このようなことから、俗にいう”かぜ”に効果があるといわれているのではないのでしょうか。他にも、吐き気、下痢などにも効果があるとされています。



この他に、食用のものが薬になるものとして、紙面で紹介したみかん、梅、とうがらしの他にも以下のようなものがあります。

柿（へた）・・・しゃっくりを止める

くず（根）・・・解熱、鎮痛

かき（貝殻）・・・制酸、抗不安

ゆり（根）・・・咳、痰を鎮める

しそ（葉）・・・解熱、咳を鎮める

なつめ（実）・・・強壮

あんず（種）・・・咳、痰を鎮める

など

一般に、生薬や漢方薬は体質や体の調子に合っていないと効果を発揮しません。また、生薬や漢方は副作用がないと思われがちですが、過剰摂取や他の薬との併用により、予期せぬ効果が現れることがありますから注意が必要です。いずれにしても、自己判断で使用せず、医師や薬剤師に相談して、正しく使いましょう。