

日本の民間薬 3

(皮膚のトラブルに対する民間薬 1)

廣 部 千恵子

Traditional Herbal Medicine 3 (Traditional Herbal Medicines for Treating Skin Trouble)

The 1st and 2nd papers dealt with health foods for curing the common cold. In this paper, foods, herbs and trees for treating the skin trouble are described. Some herbs and trees described in this paper are used only in some parts of Japan, and their effects have not yet been ascertained by the author.

前2論文において、日本の民間薬のうちで風邪に使用する食物、民間薬について述べてきた。本論文は、皮膚のトラブル、美容に対する民間薬の一部について検討してみた。本論文において、それぞれの症状に対する利用法を簡単にアイウエオ順に記載し、一番左の列に使用する植物名などを、二番目に簡単な利用法を、そして最後に文献番号を記載した。今回の調査でまとめたものの中には使用法のはっきりしないもの、効果のはっきりしないものも多くあるので、諸氏のご意見をいただきたい。メールアドレスはhirobe@seisen-u.ac.jpである。

1、たむしに使用する民間薬

たむしは白癬菌による疾患で、白癬菌に対する植物が使用される。以下たむしの治療によいと思われるものを列挙するが、中には手に入らないものもある。身近なところのものからテストしてみるのがよいであろう。なお、たむしの民間療法としては、硫黄を油で練ってつける、炭をたむしに塗るなどの方法もあるが、ここでは植物にとどめた。また、たむしの薬としたが、実際にはまだ現代医学的診断以前のものがあるので、白癬菌による疾患、類似のものにも使用していると思う。

アキノノゲシ	茎から分泌する白汁を塗布する	9
アジサイ	葉と花を別々にして陰干しにし、乾燥保存する。沸騰させた水3合に、アジサイの生花20g(乾燥物なら10g)を入れ水が半分ほどになるまで煎じ、患部に何回でもつける	21
イヌホウズキ	生の茎と葉を煎じて煮詰めたものを患部に塗布する	9

イリオモテニシキソウ	全草を陰干しにし乾燥保存する。沸騰させた水1 器に、イリオモテニシキソウの全草の乾燥物10gを入れ、水が半分ほどになるまで煎じ、1日3回服用する	21
ウメ	梅肉エキスを塗る	6
エゴマ	生の葉の汁を直接患部に塗ると良い	5
オオニンニク	入浴後、生汁を塗る	11
オオバクロモジ	必要時に根皮を採取し、水洗いして刻み、風通しのよい日陰で乾かす。その煎液で患部を洗う	12
オキナグサ	(米酢で患部をよくふくとともに)、オキナグサの葉のもみ汁をつける	9, 23
カキドオシ	葉をすりつける	11
ガジュマル	根、幹、葉の白い汁をつける	18
カタバミ	米酢で患部をよくふくとともに、カタバミの葉のもみ汁をつける	23
カナムグラ	葉の汁を塗布したり、葉の粉末を酢で練って患部を麻の布で良くこすってから塗る	11
カヤ	食酢をつけてから、葉の汁を塗布する	11
カワバタヤナギ	若木を燃して出た汁をつけると効く	28
カワラヨモギ	8-9月に花穂を採集し天日乾燥する。5gを水100ccで煎じ、その液で温湿布する	11
キク	菊の根を煎じ、その汁を塗る。汁で洗う	23
ギシギシ	根茎部をすり潰しワセリンと練り患部に塗布する	9
	茎をもんで患部につける。根をおろし、酢を混ぜて塗る。根に塩をつけこする	18
	根をすってつける	22b
	たたいてすり潰した汁(ネバネバした液)を使う。ギシギシのことを、ヘンビズイコともいう	4
キハダ	炎症部位に粉末をつける。	16
キランソウ	塩を混ぜて火であぶり、柔らかくして患部にはる	23
クサノオウ	花期の葉を細かく刻み、焼酎につけて患部にぬる。花の搾り汁をぬる	29
	全草を干して煎じその汁を塗布する	22b
クリ	栗のいがを黒焼きにして胡麻油でのばしてつける	32
クロザトウ	黒砂糖をなめて患部につける	27
クロモジ	煎じた液で患部を洗う	29
コメヌカ	糠の黒焼をつける	25
	米糠を和紙の上に盛り、その上に炭火を置いて糠を焼くと油がとれる。これを塗ると効果がある	23
シソ	シソの生葉をつついたものに、塩を少々加えて患部につける	21
シマニシキソウ	切った時に出る白い汁をつける	18

ショウガ	干した葉の煎液で洗浄する	22b
シロツツジ	花をもんでその汁をつけると治る	27, 30
スイバ	葉と茎の絞り汁をつける	9
	根をおろして酢を混ぜ、患部へつける	23
	スカンボ（スイバのこと）をすり酢に入れて貼る	27
スベリヒユ	8-9月頃の晴天に、地上部を刈り取り、水洗い後2-3cmくらいに切り、生の茎 葉をすりつぶし、糊状にして塗り、包帯などで固定する。または、熱湯でゆ でるか、蒸してから日干しし、乾燥した全草を10gを100ccの水で煎じた液に 布を浸し、1日2-4回湿布する	15
	カタツムリの殻でこすり、そのあとスベリヒユをすりつぶして塗る	18
スミレ	全草を塩でもんだ液を塗ると効があり、また全草をすりつぶし酢と混ぜて塗って もよく効く	6
センダン	葉を燻べ、その煙を当てる	23
ダイオウ	根をすりおろして酢と混ぜて使う	30
ダイコン	大根おろしをぬる	6
タケニグサ	葉を煎じて塗布する	27
	茎葉から出るダイダイ色の乳液を患部につける	4, 5, 6
チドメグサ	生の茎葉を絞りその汁を患部に付ける	9
ツルハコベ	塩で揉み出た汁をつける	30
ツワブキ	生の葉をよくもんで、その汁をつける	11
トウフ	豆腐をつぶして塗る	27
ドクダミ	乾燥したものでも生でも茶色になるまで煎じ、患部を数十分浸す。また風呂も よい。後は滑石か硫黄をふりかける	6
	生葉を塩でもむか、搗き碎いて搾り汁をつける	10
	煎じ汁で洗う	23
	陰干にしたドクダミを入れた風呂に入るとよい	23
	すりおろすか火であぶってどろどろにしたものをつけ、乾いたら取り替える	24, 26
トチノキ	若芽の粘液をつける	4
ドングリ	実を潰して煎じてつける	4
ナガバギシギシ	金属でないおろしですりおろし、その汁を直接患部に塗る	5
ナス	ナスの実を切り、生のまま患部につける。ナスの汁をつける	18
ニンニク	すりつぶし患部に塗る	18
ヌカ	糠の黒焼をつける	25
ネナシカズラ	生の茎をすりつぶした液を塗る	15

パパイヤ	白い汁を患部のまわりから徐々に中にむけつける。2回くらい	18
ハハコグサ	ハハコグサ、トウガラシを混ぜて黒焼きにして胡麻油でねる	1, 2
ハンゲショウ	全草を生でつきくだき、その汁を患部につける	21
ヒガンバナ	鱗茎を掘り、外皮を除いたものをすりおろして和紙に塗り、冷湿布する。少し酢を混ぜてもよい	13, 29
	鱗茎の生汁を塗る。(危険なので内服してはならない)	10
ホウライチク	沸騰させた水1ℓに、ホウライチクの葉160gを入れ、水が半分ほどになるまで煎じ、1日3回患部を洗浄する	21
ボクジュウ	患部に塗布する	23
ミツマタ	葉を塗布する	14
ムクゲ	皮は刻み、10gをホワイトリカー200mlに漬け、3-6ヶ月後にこして塗布する	12
ムラサキ	ムラサキの根をすって白絞油と練ってつける	27
ユキノシタ	汁をつける	28
ワカメ	若布を熱湯でゆがいて頭をこする	27

2、水虫

水虫はたむしと同様に白癬菌の寄生によって起こるものであるが、たむしよりも治療困難なものである。西洋的な薬剤でよい治療薬は出ているが、民間療法としても種々なものが述べられている。みずむしは家族の一員が感染すると全員に感染する恐れがあるので、家族ぐるみの治療が必要になってくる。湿気があり、高温になりやすい足、ことに指の間にできることが多い。感染予防にはよく足を洗い清潔に努めること、むれないような靴を使用することなどがあげられる。

アオキ	葉5枚に馬すっかんぼの根・ドクダミの根・スイカズラ・榎の皮一握みを水1升が5合になるまで煮詰め、湯の中へ足を入れる。これを1日3、4回繰り返す	28
アスナロ	アスナロを塗る	25
アロエ	葉を裂き、ヌルヌルしたところを患部に当て、よくすりこむ	18, 20
イチジク	水虫には白い乳汁を1日数回塗る	6
イヌスカンボ	根を搗って汁をつける	28
ウメ	10倍に薄めた梅肉エキスを1日3回以上塗る	g
ウルシ	ウルシの汁をつける	23
オオバクロモジ	必要時に根皮を採取し、水洗いして刻み、風通しのよい日陰で乾かす。その煎液で患部を洗う	12

オオハング	米飯盃一杯をすり鉢ですりつぶし、それに半夏粉末1.0gを加えて練り、固い時には水を少し加えてよく延びるように練って布片に塗り付け両足の土ふまずに貼る。包帯で巻いて就寝時と朝と日に2回ずつ行う	17
オトギリソウ	花の咲いている時期に全草を採り、日干して使うか、生のまま使用しても薬効は変わらない。アルコールに浸してチンキ剤を作り、植物油を同量混ぜ合わせたものを塗る	13
	薬用アルコールに全草をつけチンキをつくる。3週間続けると治る	17
オニグルミ	潰して患部に付ける	4
カキドオシ	カキドオシの葉とネムノキの葉をよくすりつぶし、その汁を何回もつけて最後に糠油を塗布する	11
カツラ	粉にして香りのあるものを水虫の傷口に塗る	4
カミエビ	葉の汁をしぼり、患部に塗布する	23
カヤ	患部を食酢に十分間浸し、カヤの枝葉を燃やした煙の中で10分ほどいぶす	11
キササゲ	葉を適量煎じ、患部をその液に10-15分間浸した後、ヨードチンキを数回塗布する	11
キザミタバコ	刻みタバコのやにをつける	14
ギンギシ	茎をもんで患部につける	18
キハダ	エキスを水に溶いて塩を入れたものに患部を浸す	4
キブシ(マメブシ)	果実を砕いてとった汁を塗る。果実を砕いてアルコールまたは焼酎に漬けておき、その汁をつける	
キラソウ	塩を混ぜて火であぶり、柔らかくして患部にはる	23
キンボウゲ	葉を絞り汁をつける	28
クサノオウ	花期の葉を細かく刻み、焼酎につけて患部にぬる。花の搾り汁をぬる	29
クミスクチン	生葉をつついた汁に、酢と塩を適宜に混合し患部に塗る	21
クルマ(クルミ科)	青い皮をすってその汁を漬ける	4
クルミ	実の煎じ汁で患部を洗う	4
	汁をつける	30
コメズ	米酢に患部を浸す	23
コメヌカ	米糠を和紙の上に盛り、その上に炭火を置いて糠を焼くと油がとれる。これを塗ると効果がある	23
サイカチ	果実を秋に採集し、天日乾燥、又は蒸して乾燥する。それを浴湯料にする	11
サイカチ	干した実の煎じ汁に患部を浸す	23
サクラ	10g位を1日量として煎じ服用する	17
ザクロ	樹皮や実の乾燥したものを煎じた汁を用いる	4,g
サツマイモ	イモの汁に塩を入れ患部につける。イモの熱いものを患部につける	18
サンショウ	果実を煎じた液に患部をつける	4

	煎じた液をぬったり、生葉の汁をつける	29
シソ	シソの葉をよくもんでつける	3
シマニシキソウ	切った時に出る白い汁をつける	18
ショウガ	ミョウバン、リュウキュウアオイ、ショウガを混ぜてつつき、患部につける	18
スイバ	新鮮な根茎の搗き汁を、酢をつけた上に塗布する	10,g
	茎の汁をつける(スカンボともいう)	22b
セッケン	指の間に石鹼を塗る	28
センブリ	開花期の10月に全草を採集し、天日乾燥する。全草とトチの実の皮を除いたものを煎じて塗布する	
タバコ	タバコの吸い殻を患部につける。キセルのヤニをつける。イネの中ぐしでヤニをとる	18
	葉たばこの脂をつける	23
	煙草に焼酎を浸ませたものをつける	22b
	タバコを水に浸した濃い液をつける	29
チャ	お茶の粉をはさむ	27
	お茶の葉をかんで、それをつける。茶がらを患部につける	4,18
	お茶の葉をストックングなどに包み熱湯をかけてふやかす。患部を洗いそこに湿布する。毎日交換し、治るまで続ける。お茶の風呂に入る	g
トウ	トウの油をつける	25
ドクダミ	生葉を塩でもむか、搗き碎いて搾り汁をつける	10
	生の葉をもんでつける	11
	ドクダミの生の葉を塩水で洗い、塩もみして患部に貼る	32
トチノキ	栗の実のような種子をつぶし、それに当帰を等量混ぜて煎じた液で洗う、内服してもよい	6
	種子の外皮を除いて砕き、同量のセンブリと煎じて熱いうちに患部につける	10
	種子を日干し、砕いたものを同量のセンブリと混ぜて塗る。これを飲んでもよい	13
ナタ	ナタに出た油をつける	30
ニガウリ	葉をたいたものを浴びせる	18
ニホンシュ	ニホンシュの中にトウガラシを入れ、2-3日つけておく。できたものを患部に塗る	g
ニンニク	ニンニクをおろして洗面器にい入れそこに水を入れて足を浸す	4
	生のニンニクをすり患部に塗る。2-3分たったら、必ず水で洗い流す	18,20,2
	汁を塗る	27
ヌルデ	フシをつける	14
ノカラムシ	ノカラムシの生葉を煎じ、患部を洗浄する。ノカラムシの生葉の青汁に塩少々を加え、患部につける。ノカラムシの生葉をかんで、それに塩を少々加えて患部につける	
	ノカラムシの生葉20g、牛肉300gに酢を少々と水を適宜加えて煎じ食する	21

	葉の汁を患部につける。葉をこすってつける(マオ、アオカラムシ、カラムシ、ラミーなどとも言う)	18
ハイ	木を燃やした後の灰を、熱いうちに水虫ができている所につける。灰水の上澄液に、手や足をつっこむ	18
ハウセンカ	白い花、葉、茎、根などの汁をつける。ハウセンカに酢を混ぜてつける。葉を塩でもみ、患部に塗る	18
マツ	若葉を日向で水に入れておき醗酵させたものを塗る	4
ミカン	果汁を患部につける	18
ミズイモ	茎を焼き、熱いうちに患部につける	18
ミツマタ	葉を塗布する	14
ムクゲ	乾燥した樹皮(木槿皮)を細かく刻んで10gを45度のホワイトリカー200ccに漬けて3-6ヵ月後にこして患部に塗る	5
	樹皮の汁をつける	11
	樹皮、木槿花10gをホワイトリカー200mlにつけ3-6月でこして患部につける	29
ヤツデ	ヤツデの実を乾燥させ、1月くらい焼酎につけたものを塗ると治る	32
ヤナギ	枝は春から秋にかけて、枝おろしをするとき切られたものをそのまま使い、細切りし、日干しして保存する。葉は、6-8月のよく繁茂したものを採取し、日干しする。その乾燥したものの30gを水1000ccで1/3に煎じた液で湿布する。また20gを入浴剤としてもよい	15
ヤブニッケイ	生葉20g、ツワブキの生葉3枚をつき砕き、その生汁を患部につける	21
ユキノシタ	陰干にしたものを煎じて服用する	23
ヨモギ	煎じて患部を洗う	18
	葉を燻べて足に煙をあてる	22b
リュウキュウアイ	葉をもんでつける。葉をついて塗る。葉をかんでつける。葉をもんで塩を加えつける。	
	ミョウバン、アイ、ショウガを混ぜてつき、患部につける。お湯に入れてつける	18
	生葉適量をつついたものに、塩少々を入れて、その青汁を患部につける	21
リュウキュウバショウ	バショウを煮て、熱いうちに患部にはり付ける	18
(イトバショウ)		

3、汗疹

高温時、皮膚の汗口の近くの角質は、汗などでふやけて時々汗口を塞いでしまう。すると汗は本来の出口を失って汗が皮膚内にあふれてしまう。汗が多くでるようなシーズンになったら、風通しをよくして入浴、シャワーなどで体の清潔を保つようにしないとこのよ

うな状態になってしまうことがある。殊に乳幼児は新陳代謝が旺盛であるので注意が必要である。汗疹はこのように注意して予防した方がよいが、できてしまった時の対処の仕方が民間薬にはあるので、列挙する。この他にも海水で洗う、サワガニを潰した汁をつけるなどの方法があるが、植物にとどめてある。

アサガオ	葉をもんでつける	23
アワ	噛んでつける。クブシミの粉を混ぜるとよい	18
イタドリ	根を浴剤として使用する。根を取るには、秋に葉の黄ばんだ頃、根を掘り親根から出た長根を取る。鬚根を除いて水洗いし、日光でよく乾かす	10
イチジク	果実を刻み、味噌汁に入れて飲む	14,23
イネ	お米を噛んでつける	18
ウメ	梅干しの果肉を練って患部に貼る。湿り気がなくなったら、こまめに取り換える	20,g
オオバコ	根を煎じてその液で洗う	23,25
オシロイ	粉白粉をつける	14
オナモミ	浴湯量として、陰干しにした葉を用いる。(多量に用いない。妊婦は不可)	11
カキ	柿のへたの煎じ汁で体をふく	25
	柿の葉の陰干しを煎じたお湯にはいる	32
カキドウシ	乾燥した全草100-200gを布袋に入れて、浴剤として風呂に入れる	16
カワモ	川藻・桃葉の風呂に入る	25
カワラケツメイ	果実を煎じて飲ませる。茎葉を摘んで陰干しにし茶の代用とする	23
キカラスウリ	市販品に天瓜粉(天花粉の当て字も書く)がある・これはキカラスウリの根から製したデンプンで純白の粉末・これをベビーパウダーとして使う	5,29
キツネヤナギ	葉を風呂に入れて入浴する。煎じ汁を温め1日数回洗う	27
クズ	クズを入れた風呂に入る	23
クスノキ	葉を水につけ、その中で子供を浴びせる	18
クマツヅラ	煎じ汁で浴びる	18
クララ	クララの根(苦参)20gを水1ℓで半分に煮詰めた液でふく	2
クルマバナ	全草を採り煎じて患部を洗うとかゆみが取れる	9
ゲンノショウコ	袋詰め GEN ノショウコ を風呂に入れる	3
ゴボウ	種を飲む	25
サクラ	葉を少しもんで布袋に入れ、お風呂に入れる	g
サラシナショウマ	根茎の煎じ汁で度々洗う。(刺激性があるので注意のこと)	10,29
	根茎の煎じた液をつける	29
サワガニ	つぶして汁をつける	14,23

ショウチュウ	焼酎と天花粉を練り合わせてつける	22b
ショウブ	ショウブを入れた風呂に入る	23
スイカズラ	汗もにはスイカズラ・ヨモギ・ドクダミを採集し乾かしても生でも良いから風呂にたてて入浴する	6
	葉、つぼみを夏に採集し、天日乾燥する。花や葉を浴湯料に用いる。	11
	茎葉を2-3日間、日干しにした後陰干しにする。100gをなるべく濃く煎じ、その煎じ汁を風呂に入れて入浴する	13,29
スイセン	山芋と水仙の根を搗って貼る	25
スギナ	スギナをもんで、塩気をいれてつける	14,23
スモモ	生葉500gを布袋につめ、浴用料とする。その時、袋ごと患部をこする	16
センダン	葉や枝を煎じ、お湯代りに浴びせる	18
ソウメン	素麺の湯汁で洗う	25
ダイコン	葉を乾して風呂に入れて入浴する	25
タマゴ	卵の白味をつける	27
チャ	茶かすを入れた湯で浴びる	18
	古い抹茶をそのままつける	4
ツユクサ	茎葉を浴剤に使用	2
ドクダミ	花期の5-6月に、地上の全草を根元で刈り取って水洗いし、軒先に吊るして風乾する。	11,32,g
	浴湯料に用いる	
	陰干しして煎じて飲む	28
	もんだ汁をつける。陰干しを煎じてつける	22b
	ドクダミ、桃の葉を湯に入れて入浴する	22b
	すりおろすか火であぶってどろどろにしたものをつけ、乾いたら取り替える	24,26
トリアシショウマ	春か秋に根茎を掘り上げ、水洗い後日干しにする。煎じた汁を患部に塗る	16
ニガウリ	葉でこする。葉を煎じ、その青汁で浴びる。葉をお湯につけ、そのお湯で浴びる。ヒレザンショウとニガウリの葉を煎じ、それを水に入れ浴びせる	18
	ニガウリの葉を煎じて入浴する。特に小児の汗疹に効果あり	21
ネナシカズラ	蔓の汁をしぼり患部につける アセモには煎じた汁でも良い	6
	煎じた液で患部を洗う	10
	生の茎をすりつぶした液を塗る	15
バクチノキ	バクチノキの新鮮な葉をきざみ軽く一握りを1回量として煎じた液で洗う	29
ビワ	ビワ葉30枚をホワイトリカーに浸し、2-3週間後こして、それを患部にあてる	3
	ビワ葉3枚を500mlの水で煎じて、冷えてから患部洗う	13,29

	生の葉5-6枚をよく洗い、細毛をこすり落としてから木綿の袋などに入れ、水のうちから浴槽に浮かべてわかす。給湯式の場合は、生の葉5-6枚、水530ccを目安に先に煮詰め液の作り方の要領で作し、浴槽に入れればよい	20,28
	生の葉3枚ぐらいと、水530ccを用意する。葉はよく洗って細毛を取ったら、適当に手でちぎる。鍋に葉と水を入れ、半量ぐらいに煮詰めたらよい。これを冷ましてから患部を洗う	5,20,23
ヘチマ	ヘチマ水をつける。ヘチマの水は秋になって茎を切り、その切口を瓶の中にいれておくと、1週間ぐらいで3合(約0.5ℓ)ぐらいはとれる	22b,23
	ドクダミとともにみ、その汁を患部につける	g
ミチヤナギ	6-7月に地上部の全草を採集し、よく水洗いして天日乾燥する。茎葉を浴湯料にする(ニワヤナギともいう)	11
	茎葉を浴剤にする	16
ミツバチ	ミツバチの蜜をとってつける	23
モモ	葉がついた枝を水で煮出し、行水か風呂に入る。ショウブの葉、ドクダミを入れるとなおよい	2,3
	葉をもんでつける・風呂に入れる	4
	生葉一つかみを2升ぐらいの水で煎じて塗る	23
	桃の葉を揉んで汁をつける	23
	葉を煎じてその液で洗う	25,32
	葉を煎じて飲む	27
	桃の葉を風呂に入れて入浴する。煎じ汁を温め1日数回洗う。油桃の葉がよいという	27
	桃の葉を煎じた汁で温湿布する。桃の葉を入れた風呂に入れば予防になる	28
	葉を煎じてつける。またそれで行水する	22b,23,
		27,g
	葉を風呂に入れる。葉を煮だして行水に使う	28,30
	葉の煎汁をつける・生の葉を浴用にする	4,25,29
	新鮮な葉を採って水洗いし約500gを風呂に入れて入浴する	5,18,23,
		25
	桃、梅、桜などの葉を入れた風呂に入る	32
	葉を煎じて布に浸し汗疹につけるか風呂の中に入れる	29
ヤマモモ	葉3gを煎じて湿布する	13
ユキノシタ	生葉をよく水洗いし水をきってもんで汁を出し、それをアセモにぬるとよい	g
ヨモギ	葉汁を入浴剤として使用	g

4、疣

疣はウィルスによる一種の皮膚病とされている。これは、他人にうつることはあまりないが、自分の中でうつっていくことがある。疣の民間治療としては古くからイチジクの白い汁をつけることと、ハトムギを煎じて飲むことが行われ、今でも手軽にできる治療法である。ただし、イチジクの白い汁は、疣を落とす効果に優れてはいるが、正常細胞に塗布すると、正常細胞も変質してしまうので、注意が必要である。植物以外には、蜘蛛の糸で縛る、ナメクジをつけるなどの方法があるが、イチジクとハトムギのコンビネーションがよいであろう。但しイチジクの木が近くにはない時はどこかで枝をもらい、水に生けておいて少し傷をつけて白い汁を取るようにするとよい。

アカザ	生の葉の濃縮液を外用する。（生葉を多く取り過ぎると、日光皮膚炎を起こすことがある）	12
アルファルファ	沸騰させた水1ℓに、アルファルファの乾燥物10gを入れ、水が半分ほどになるまで煎じ、1日3回に分けて服用する	21
アワビ	アワビの殻を黒焼きにし、酢、または酒に溶いてつける	27
イチジク	イチジクの葉と茎の白い汁でこすると自然にとれる	2, 3, 11, 22b, 23, 25, 27, 28, 30, 32
	未熟果実の汁や茎、葉の汁をつける	4, 13
イチョウ	葉を黒焼きにしてご飯粒と練り合わせたものを塗る	6
	イチョウの青葉をとり、あぶって黒焼きにし、ご飯粒でねって貼り、ばんそうこうでとめる	32
イボタノキ	イボタノキに寄生したイボタロウカイガラムシの雄が分泌する蠟を、秋に成虫となって飛び立った後、採集する。加熱して溶かし、布でこしてから固める。疣の根元を絹糸で巻き、蠟を熱で溶かしたのを疣につける。効果が無い時は繰り返す	6, 16
イボトリグサ	水辺に生じるイボトリグサの揉み汁をつける	25
	イボトリソウと呼ぶ草の茎から出る乳状の汁を塗る	23, 25
イラクサ	皮を剥ぎ、汁をつける	4
エビズル	干した葉をもみ、かすを除いて一種のモグサを作り灸をする	6, 9
ガガイモ	茎葉から出る白い乳汁をつける	6
カキ	柿のヘタを貼る	23
キヌイト	絹糸で疣を縛っておく	4

キリ	葉をもんでつける	27
クサノオウ	生の葉茎のしぼり汁を何回か塗る	5, 13
ゴマ	胡麻の花の最初に咲いた北向きのものをつける	25
	葉でこする。花をサトイモの葉に溜まった朝露をつけてこする	30
	ゴマの花の汁をつけて、その花は土の中に埋めておく。知らぬ間に、とれてる。	14, 23
	イボにはゴマの花をもんでその汁をつけると良い	6, 22b
コンニャク	こんにゃくの木の子の汁をつける	23
ジャガイモ	ジャガイモをすりおろし、布で漉し、静置した上澄みを1日3回盃2杯飲む	6
ジュズダマ	煎じて患部を洗う。葉か種子を煎じて飲む	18, 22b
	秋末から冬にかけて果実を採集する。1日量50gの実をたたきつぶして煎じ服用する	4, 17
スギ	杉の葉の線香をつけた後の灰をいぼにつけ包帯で巻いておく。アクが強く皮膚があれやすいため、様子を見ながら行なうこと	g
スベリヒユ	生の全草に塩を加えてすり潰して作った液をイボにつけるとイボは黒くなって自然に落ちる	6
	疣を切除した後、生の汁を何回もつける	11
	葉をもんで汁をつける	22b, 27
セキタン	石炭と囲炉裏の灰を混ぜてもち米を加えて練り、密封して暗所に置き、もち米が軟化したら取り出してつける	23
タンポポ	開花前の全草を掘り取り水洗いして天日で乾燥させたものを刻んで、1日量10gに水0.5ℓを加えて約半量まで煮詰め、こして空腹時に3回に分けて飲む・根を用いるときは全草より少なく1日量4-5gとする	7
	葉や茎・根から出る白い液を塗りつける	23
トクサ	湯通ししたトクサを乾燥し、サンドペーパーのようにして削除に利用する	16
ナス	ナスの実をおろしてその汁を1日数回塗る	6
	生のナスを輪切りにし患部をこする	21
	ナスの蒂で疣をこする。墨をぬったナスでこする	33
	ナスのへたを落した切り口でこするととれる	18, 22b, 23, 27, 28, 30
ニンニク	患部にうすくスライスしたんにくをのせ、もぐさを適当に丸めてのせる。もぐさに火をつけて、燃え尽きるまでそのままにする。これを1日1回ずつ繰り返す。続ける。2週間くらいで消える。	g
ネナシカズラ	全草の汁をつける	4, 23

ハッカ	葉を揉んでつける	28
ハトムギ	生のものを噛んでイボ一面に塗り、その上に紙を貼り、乾いたナスビのへたの方の切り口でこする	6
	ハトムギとトクサを各20g煎じて飲む	6
	ハトムギと甘草各25gを煎じて飲む	6
	疣のある時食べると自然に落ちる	1, 27, 30
	煎じて数ヶ月飲みつづける。直接つぶしたはと麦を塗っても効果あり	13, 17, 19
	1日10-15g煎じて飲む・1ヶ月も連続すると身体各所に出来ている疣がきれいに解消する	2, 5, 9, 23, 27, 28, 29, 32
	ハトムギ粉を食べると落ちる	23
ホオズキ	果実の汁をつける。(妊婦の使用は避ける)	11, 23
メドハギ	茎葉をもんで汁をつける。お盆祭りの時のメドハギのお箸で患部をつつく	18
ヨモギ	もぐさまたは葉をのせて灸をする	4

5、ひび、あかぎれ

強いて言えば湿疹の一種に入れられるかもしれない。あかぎれもひびも同じように考えられるが、寒冷などが原因で生ずるもので、殊に炊事洗濯をする主婦に影響がある。そこで、炊事、洗濯の後はよく水気を拭き取って油分を補給するようにすればあかぎれやひびを防ぐことができる。古来からの民間的治療法を以下に表記する。この他にもかたつむりの粘々をつける、熊の脂をつけるなどがあるが、植物以外のものはあまり載せていない。

アカマツ	5-10月の間、幹に傷をつけて松脂を採集する。これを乾燥したものを患部に貼る	11
アケビ	洗っておろして貼る	28
アロエ	葉の粘液をつける	11, 23
イチョウ	黒焼きにして米粒で練り、患部につける	8
カラスウリ	果実をつぶしてそれに酢あるいは酒を混ぜ荒れたところにつける	6
	紅熟した果実から液汁をしぼりとり患部に塗布すると肌を滑らかにする	9, 23, 27
	赤い実をつぶした汁をつける。酒につけておいた実をつぶしてつける	23, 27, 28
	熟した果実の果肉をつける	11, 23, 27
	赤く熟した果実をすりつぶし、アルコールを混ぜた液を塗る	8
	カラスウリの種子を湯に入れて、手足を洗う。カラスウリを入れて同様にする。	32
	カラスウリをつぶして汁をつけたり、貼り付ける。焼酎につけてその液をつ	

	ける	
カラタチ	果実を刻みアルコールに1週間浸し、ときどきよく振る。これをろ過して、グリセリンを少量混ぜて水でうすめたものを患部につける	11
キカラスウリ	根を秋に採集する。水洗いしてコルク質を取り除き、天日乾燥する。適量を煎じて洗うか、果肉をつけても可	11
ギンナン	生のぎんなんをすりつぶし、直接患部に塗る	19
クズバカズラ	クズバカズラをさき、包帯のようにしばっておく	23
クチナシ	実をつぶしてつける	23
コウタケ(シタケ)	葉キノコで手を洗う	4
コムギ	酢で練り合わせて貼る	30
	小麦を噛んで餅のようになったものを割れ目につける	27, 30
コメ	ご飯粒を和紙に伸ばして患部に貼る	4
サイカチ	種子は一度熱湯に入れ煮沸し乾燥させる これを煎じた汁を患部に塗る	9
サイハイラン	患部を微温湯で湿らせた後粉末にしたものを軽く擦り込む。これを繰り返すと良い	5
	球根を採り乾燥させて粉末にしワセリンと混ぜヒビ、アカギレに塗布する	9
	根茎を煮てやわらかくしたものをさらによく練り、板につけて干す。これを粉末にして、ワセリンとよく混ぜ合わせて外用にする	11
サネカズラ	樹皮や蔓の干したものを刻み15gほど水に入れてよくかきまわすか、または少し煮てからきれいにこし、少量のグリセリンを加えて患部に塗る	6
	蔓を水に浸しふみくだいているとねばりが出てくるが、これを患部に塗るとよく効く	23
サンショウ	果皮の煎じ汁で温湿布する。	6, 11
	葉を煎じた液につける	28
	煎じた液をぬったり、生葉のしるをつける	29
シイタケ	煎じ汁に患部を浸す	23
ジャガイモ	擂ったのを布につけ、患部に貼ると効果がある	27
シュンラン	根をあぶってどろどろの状態になったものをあかぎれの割れ目に入れ、布や紙をあてておく。根を濡れ紙に包んで蒸し焼きにして割れ目にいれる。	14, 23
	根を焼いて麦飯で練ってつける	
	春蘭の根を焼いて歯で噛み、つける	25
	春蘭の球根の乾燥させたものを削り、飯粒と練り合わせてつける	25
	根こぶをつぶして貼る。また、焼いてあかぎれの裂け目につける	30
	春蘭の花を焼くか温めて患部に詰める	30

ショウガ	生姜と同量の山椒の煎じ汁をつける	11
シラン	根をすりつぶした汁を塗る	23
	9-10月頃、地下の鱗茎を掘り採り、根と茎葉を除いて熱湯で20分ほどゆでたのち、日干しにする。粉末にして油で練り、患部に塗る	24, 26
	白及の粉を水でといてつける	29
スギ	風呂の中へ杉の葉を入れて温めると効く	28
	杉脂が効く	23, 28
	幹のネバをつける	30
	杉のヤニ（樹脂）を患部にすりこむ	4, 23, 30
センダン	黄熟した生の果実を果肉の部分だけすり潰して患部に塗る	5, 29
ソラマメ	葉を揉んで少量の塩を混ぜ患部に貼る	28
ダイズ	大豆をすって味噌汁に入れる	32
ダイダイ	汁を塗る	30
	輪切りにして日本酒に漬け、ぬるぬるの汁をつくって患部にすりこむ	g
ツバキ	就寝前に手足に椿油を塗り、手袋（足袋）をして寝る	30
トウガラシ	アカトウガラシ2-3本を刻んで洗面器に入れ、熱湯を注いで少し冷ましてから患部に浸す	g
トウキ	葉を煎じて煎じかすで洗う	27
ドクダミ	ぬらした白紙に葉を包み火鉢の灰に埋めて蒸し焼きにし、どろどろになったものを紙にのばして貼ると傷跡が残らず治る	28
ノキシノブ	根茎であかぎれの割れ目をふさぐ	10
ハス	花托をつぶして塗るか煎じて飲む	6
ハックリ	はっくりの根を蒸し焼きにしてこねて塗る	23
ヘクソカズラ	秋に熟した果実を採り、果実を搾って患部に塗布する。また、果実をよくすりつぶし、約5倍量のハンドクリームを加えて練り合わせ、ヘクソカズラ軟膏を作り、患部に塗布しガーゼをあてて軽く包帯をし、朝夕取り替える	12
ヘチマ	夏、茎から出る液を採集する。その液をつける	11, 27, 30
	ヘチマ水をつける。ヘチマの水は秋になって茎を切り、その切口を瓶の中にいれておくと、1週間ぐらいで3合（約0.5ℓ）くらいはとれる	23
ホオズキ	汁をつける	30
ホックリ	ほっくりの芋を熱灰の中に入れて焼いた物を実だけとり練って塗る	23
マオ（アオカラムシ、 カラムシ、ラミー）	皮をはぎ、それで患部を巻く	18
マツ	ヤニを油で溶いて湿布する	4

	松脂を塗る	23, 28, 30
	患部に松脂を流し込む	1, 2, 28
ミカン	汁をつける	23, 30
	ミカンの皮を湯に入れて軽くこする	28
ミソ	患部へ擦り込む	4, 30
ミヤマトウキ	葉を浴用剤として風呂に入れる。または葉の煎液で患部を洗う	16
ムギ	麦飯を練ってつける	23
ヤニ (木のヤニ)	油と混ぜて患部に塗る	4
ヤブニッケイ	生葉20g、ツワブキの生葉3枚をつきくだき、その生汁を患部につける	21
ヤマノイモ	根をすりおろしてつける。(アレルギー体質の人は不可)	11
ヤマユリ	ヤマユリの球根を切ってつけ、火に炙ってかためる	32
ユキノシタ	6-8月に葉を採集して天日乾燥する。葉の黒焼きを、ゴマ油とよく混ぜてつける	11
	絞り汁を患部に塗る	23
ユズ	ユズの汁を塗る	28
	柚子の汁へ砂糖を混ぜて塗る	30
	ユズを切って手で強く押し潰し、果汁を患部によくすり込む	g
ラン	根を潰してつける	4
	実をつける	30
リュウノウギク	葉を刻み、食用油につけて1ヶ月ぐらい保存したものを使用する	14

6、しもやけ (凍傷)

ひび、あかぎれとともに最近あまり見かけなくなっているが、手足の末端が、赤く腫れて痒く、ひどい時にはくずれてしまう。冬のはじめに寒暖の差の激しい時に起こることがある。寒さにあうと血液循環がうまくいかないような人、手足の血流の悪い人に起こりやすい。日ごろより、皮膚のマッサージ、手足の乾燥などに心がけ予防に努めるとともに、以下の民間療法などを行うことも価値があるかも知れない。

アカマツ	松葉酒は葉を採ってすぐ水洗いし、刻んで300gをホワイトリカー1.8lに砂糖適量と一緒に浸し、3ヶ月のちに布でこす。保健飲料として20cc程度を1日2-3回飲む	13
アケビ	干しておいて風呂に入れる	4
	洗っておろして貼る	28

	あけびの実のからを干しておき、これを煎じて汁をつける。干した実の殻を黒 焼にして粉にし、食用油で練って貼る	30
アサガオ	茎を根元から切り、葉とともに日光にあて、よく乾かしたものを濃く煎じる。 煎じ汁が熱いうちに布に浸して患部にあてる	13, 23
アザミ	アザミを用いる	23
アロエ	葉の液をつける	23
イチイ	イチイの実を焼酎につけたのをつける	27
イチヨウ	いちょうの落葉を煎じてしもやけに塗る。ぎんなんの果肉でもよい イチヨウの青い葉を陰干しにし、これを煎じた汁で温湿布する	g g
ウマブドウ	35度の酒でウマブドウを漬け、その汁をぬる	g
ウメ	黒焼きにしてつぶし、黒砂糖を加えてよく練り患部に貼る	23
ウメ	梅漬の汁を毎日3、4回塗る	30
ウリ（キウリ）	果汁を付ける	4
エゴマ	実を噛んで患部につける	4
オウチ	種子を濃く煎じた汁で洗浄する	22b
オニグルミ	未熟な果実をすりおろし、患部にすりこむ 葉、樹皮の煎液を湿布薬として使用する	12, 16 16
カキ	柿蒂を煎じた液で患部を洗う 渋柿の渋を患部につける。湯上りにつけるとよく効く 渋柿の陰干しを煎じてつける	6 23 22b
カブ	根をおろしたものを患部に厚く塗って軽くガーゼを当てて包帯するか、根を焼く と出てくる汁を塗っても良い 葉で患部を包み蒸し焼きにし、しばって汁をつける 焼いて出た汁をつける	5 30 4
カラスウリ	果汁、果肉を患部に塗る 赤い実をつぶした汁をつける。酒につけておいた実をつぶしてつける 秋に黄色の果実がなるので、それを採ってそのままつけたり、干して皮の黒焼 をつくって霜焼けに貼る（キカラスウリの間違いであろう） カラスウリをつぶして一昼夜以上湯、または酒につけたものを塗る 熟れた実の汁をつける	4, 5, 23, 28 23 27 28 22b, 30
カリン	カリンをつける	27
キカラスウリ	実を黒焼きにしてゴマ油でねって患部につける	g
キハダ	エキスを溶かして患部へつける	4

キブシ	果実を煎じた液で患部を洗う	16
キンジンソウ	葉を火にあぶってつける	27
クチナシ	実をつぶしてつける	14, 23
	実を焼石に入れて出た汁をつける	22b
クロザトウ	黒砂糖をしもやけにこすりつけると効く	28
ケイトウ	ただれて出血するようなとき乾燥した花10-15gを砕いて水400ccで煮出した汁で患部を洗う	5
ケモモ（スイミツトウの仲間）	秋に葉を採り、煮詰めて汁をつける	4
ゲンノショウコ	7-8月に茎葉を採集し、天日乾燥する。煎じた液で洗う	11
サイハイラン	根茎を煮てやわらかくしたものをさらによく練り、板につけて干す。これを粉末にして、ワセリンとよく混ぜ合わせて外用にする	11
ザクロ	実を菜種油（胡麻油でもよい）に漬けておいてつける	30
	花を乾かして粉末にしたものを塗る	6
サケ	しもやけの赤くなったところや割れ目につけるとくずれない	28
	湯上がりの時患部につける	4
サトイモ	サトイモの皮を剥きすり潰してゴマ油で練ったものをつける	3
サンショウ	葉を陰干しし、煎じて飲む	28, g
シイタケ	干しシイタケの煎じ汁をぬくめて患部をあん法する	23
ジャガイモ	芋をすってその汁を漬ける	4
ショウガ	生ショウガの絞り汁をぬくめて患部をあん法する	23
	葉の陰干しを煎じてつける	22b
	ショウガを皮ごとすりおろし、患部に塗る	27, g
ショウチュウ	しもやけの赤くなったところや割れ目につけるとくずれない	28
ショウブ	煮出し汁をつける	4
シラン	根をすりつぶした汁を塗る	23
ス	しもやけの赤くなったところや割れ目につけるとくずれない	28
スイセン	根をすってうどん粉と練り貼る	28
スギ	葉の煎汁をつける	4
	葉・実・脂を用いる。煮汁をつける	23
	風呂の中へ杉の葉を入れて温めると効く	28
セキショウ	陰干しを煎じてつける	22b
セリ	生の葉をもんで患部を塗る	g
センダン	果肉をつぶして塗る	23

	果実をしもやけの葉にする。煎じたり、黒焼きにして油で練ったり、酒につけたりして患部につける	22b, 23
	実を酒で煮てその液を塗る	25
ソラマメ	葉を揉んで少量の塩を混ぜ患部に貼る	28
ダイコン	ダイコンおろしを患部につけて湿布する	22b, 23
	ダイコンおろしの液を塗る	25, 30
	ダイコンを輪切りにし、火であぶって患部にあてる	g
タケ	長さ三節ぐらいの青竹を二つ割にし、先に火をつけて下に皿を受けておき、ぼつぼつと落ちる油を塗る	14, 23
タバコ	刻み煙草の煎じ汁をつける	23, 28, 30
ツワブキ	生の葉をよくもんで、その汁をつける	11, 23, 28
トウガラシ	唐辛子を煎じその湯気を痒いところにあてる	3
	アカトウガラシ3-4本をちぎって綿にくるみ、靴の中に入れておく	g
	トウガラシ湯に手足をつける	22b, 28, 30
	トウガラシを焼いて粉状にしたものを、患部に当てる	g
	トウガラシの粉末とタルクパウダーを混ぜ合わせて靴下の中に入れておく。	g
	ショウガ30gとシナモンスティック2本を1リットルの温水に入れ、硫酸マグネシウム250gをこれに溶かし、1日1回足湯を使う。溶液は4-5日使える	
	トウガラシを靴の中に入れる	1, 2, 4, 30, g
	トウガラシでこするか、トウガラシの粉を水に入れてその水で洗うとよくなる	27
トウキ	葉を煎じた液で洗う	11
ドクダミ	ぬらした白紙で葉を包み火鉢の灰に埋めて蒸し焼きにし、どろどろになったものを紙にのばして貼ると傷跡が残らず治る	28
トチ	栃の樹皮を乾燥させたものが効く	27
	果実を粉末にして湯で練り、貼る	11
	秋に採取した種子を日干しにし、煎じた液を患部に塗る	7
ナス	しもやけで手足が腫れるとナスの木を煎じて塗る	23, g
	へたを干し煎じて汁を塗る	30
	へたでこする	22b
	乾かしたへたを煎じた汁で患部を洗う これにネギの白根を加えて煎じた汁は特効がある	6
ナツミカン	ナツミカンの汁を風呂からあがって塗る	22b

ナツメ	熟した果実の果肉をすり潰して塗るか、葉や実を煎じて湿布する	6
ニンジン	食用にんじんをすりおろして湯煎で温め、ガーゼに包んでマッサージをする	g
ニンニク	おろし汁を温湯に入れてつける	22b
ヌルデ	11月に虫エイを集め、そのままか、蒸して天日乾燥する。煎じた液をつける	11
ネギ	ネギの煮汁に患部を浸す	6
	ネギの白い部分を茹でて、ぬるぬるになったその汁で患部を蒸すと数日で治る。 ぬめりを患部に塗る。	23
ヒメアオキ	生の葉を必要な時に採取して使用する。金網の上のにのせ、弱火であぶると葉が 軟らかくなって黒く変色してくる。これを焦がさないように注意して取り、患 部に貼って軽く包帯などで押さえる	12
ヒヨドリジョウゴ	つぶしてつける	22b
ヘクソカズラ	生の果実を洗って水気を切ってから出来るだけ細かくつぶして果実1対市販の ハンドクリーム5ぐらいの割合でよく練り合わせ患部に厚く塗る・ガーゼを当 てて軽く包帯しておくが朝夕2回位取り替える 果実をつぶして寝る前に患部につける	5 6, 10
ヘチマ	ヘチマ水をつける。ヘチマの水は秋になって茎を切り、その切口を瓶の中にい れておくと、1週間ぐらいで3合(約0.5ℓ)ぐらいは採れる	23
ホウズキ	果実の汁をつける	4, 23, 28, 30
	実を瓶に入れ腐らせて患部に塗る	4
	熟れた果実をつぶして塗る。煎じたものをつける	23
マメガキ	青い未熟のうちにとってへたを除き、臼などでつき碎いて水を加えしばらく放 置して布袋で搾ると生渋がとれる。さらにかすに水を加え搾ると二番渋、桶に 密封して半年から1年たつとカキ渋ができる。水で3倍にうすめて塗布する	26
ミカン	ミカンの皮を湯に入れて軽くこする お湯の中にミカンの皮を刻んで入れ、一度煮る。熱いうちに患部を浸すか液を つける。ダイダイの皮でもよい	28 4, g
ミヤマトウキ	葉を浴用剤として風呂に入れる。または葉の煎液で患部を洗う	16
ミョウガ	茎の煮汁をつける・葉の煎汁をつける 干した葉を煎じた汁で洗浄する	4 22b
ムギ	葉を塩で揉み汁をつける	30
ムラサキ	根を掘り、土を軽くたたいて落とし、水洗いせず日干しにする。これを粉末と し、オリーブ油またはゴマ油を加えて混ぜたものを患部に塗る	11, 13
ヤナギ	枝は春から秋にかけて、枝おろしをするとき切られたものをそのまま使い、細切	15

	りし、日干しして保存する。葉は、6-8月のよく繁茂したものを採取し、日干しする。その乾燥したものを30gを水1000ccで1/3に煎じた液で湿布する。また20gを入浴剤としてもよい	
ヤマノイモ	根をすりおろしてつける。（アレルギー体質の人は不可）	11
ユキノシタ	火であぶり葉の裏を薄く剥いたものを貼る	4, 28, 30
	葉をもんでその汁をつける	23, 25
	絞り汁を飲ませる	23
	陰干にしたものを煎じて服用する	23

7、そばかす

黒褐色の斑点が、多発する。思春期位からとくに目立ち、日に当たるとひどくなる。親と同じような状態になることが多い。紫外線にあたるとひどくなるので注意が必要である。ことに、日中外を出歩くと悪化することがある。

アマドコロ	秋に根が黄変した時期に根茎を掘り取り、茎やひげ根を取り除き、水洗いする。縦割りにして日干しするか、一度蒸してから陰干しにする。1日量8g位を水400ccで半量に煎じ、3回に分けて服用する	15
カブ	種子をすり潰し風呂上がりの肌につける	5
スベリヒユ	8-9月頃の晴天に、地上部を刈り取り、水洗い後2-3cmくらいに切り、生の茎葉をすりつぶし、糊状にして塗り、包帯などで固定する。または、熱湯でゆでるか、蒸してから日干しし、乾燥した全草を10gを100ccの水で煎じた液に布を浸し、1日2-4回湿布する	15
タマゴ	卵の皮のこうで洗う	30
トウガン	果実を3cm位に刻み種子と共に水と酒で煮てそれを布袋で漉し、その汁を半分に煮詰め気長に塗る 又種子を粉末にして、桃の花を等分に加え蜂蜜で練ったものをつけるといい 同量のトウガンとモモの花を混ぜ合わせ、粉末にしたものをハチミツを加えて練り、寝る前につけて翌朝洗い落とすようにする	6 g
ハトムギ	実と根を薬用とする。時期を見て刈り取り乾かして打ち落とし、選別し2-3日陽乾する。根は随時採集し陽乾する。ハブ茶、ドクダミを加えて煎じ服用する	17
ヘチマ	ヘチマ水を作って使用する	21
ネナシカズラ	ネナシカズラのツルから汁をとり、患部につける	g

8、にきび

思春期の男女の顔や胸、背中などにできる。毛孔に赤いぶつぶつができ、やがて化膿してくる。ことに皮脂の分泌の多く、ホルモンのバランスの悪い人におきやすい。気にすると自律神経失調でさらにひどくなることもある。皮膚の清潔に心がけ、あまり気にしないような生活をしつつ、以下の民間薬を試すのもよいであろう。

アシタバ	アシタバを刻んですり鉢ですり、卵白を混ぜてパックをつくる。洗顔後に塗って乾くまで待ち、乾いたらぬるま湯で丁寧に洗い流す	g
アロエ	中を開いて患部に当てる。肌の弱い人は、コットンに水を含ませた上でアロエの汁をつけて軽く肌をたたく アロエをすりつぶして顔を洗う	g 32
キキョウ	3-5年目の秋、地上部が枯れてから採集し、風通しのよい所で日干しする。1日量3-5gを煎じ、1日3回に分けて温めて服用する。桔梗2g、甘草2gと一緒に服用するとよい	12
ゲンノショウコ	ハブ茶を先に煎じてからゲンノショウコ10-15gを煎じる	29
コメ	とぎ汁で顔を洗う	g
サケ	洗面器に水をはり、その中に少し酒を加えそれで洗顔する	g
サルトリイバラ	秋に根を堀取り水洗いし薄く切って天日に干したもの10gに、ドクダミ15g、ハブ茶（ハブソウかエビスグサの種子を多少煎ったもの）20gを混ぜて水0.5ℓで半量まで煎じお茶代わりに1日数回飲む ドクダミ15g、ハトムギ20g、エビスグサの種子5-20gといっしょにサルトリイバラの根茎20gを水800mlで煎じお茶がわりに飲む	7 29
シイタケ	網で焼いたしいたけを千切りにして、ゆでて細かく切ったこまつ菜を合わせ、すりつぶした梅干し、みりん、かつおぶしを合わせる	g
シダレヤナギ	葉、枝の煎じ汁に塩を少々加えて湿布する 柳に少し塩を加えて煎じその液で患部を洗う	g 6
シラン	秋に掘った球茎から茎、ひげ根を取り除き、水洗いした後に煮て乾かし、粉末にしてゴマ油か水で練って患部に塗る	13
スギナ	スギナの生を35度の焼酎にヒタヒタに漬け込んで作ったスギナ酒を塗る	17
スベリヒコ	全草を生のままあるいは乾燥させたものを煎出し、その液を服用するか外用にする	6, 10
タマゴ	卵の白味をつける 卵の皮のこうで洗う	27 30

ドクダミ	乾燥した全草20gを煎じて飲む 又は乾燥した全草15gとハトムギ5-10gを1日分として煎じて良い	1
	生のドクダミを良くもんでニキビのあるところ一面に毎日擦り込む。顔を洗う。	8, 28, 32, g
	葉15-20gをハトムギ30gといっしょに煎じて1日分とする	29
トチノキ	木の皮を煎じた汁をつける	6
	乾燥葉をお茶のように飲むか、樹皮1日量10gを煎じて飲む	13
ナス	生のナスを輪切りにし患部をこする	21
ナットウ	包丁で粗く刻み、すり鉢かミキサーなどですりつぶす。1パックにつき大さじ1の割合で日本酒を加えよく混ぜる。密閉容器などに入れ、冷蔵庫で保存する。少しずつ取り出し、ねぎ、味噌、のり、大根などと組み合わせたり、味噌汁の具、あえもののあえごろもとして利用する	19
ネナシカズラ	全草を搗き碎いてその汁をつける	10
ノイバラ	偽果が深紅色に熟す前、多少青味のあるところに日干しにする。その煎液で患部を洗う	16
ハコベ	新芽をすりばちですり、搾り汁小さじ2杯と塗っても落ちてこない程度の小麦粉(適量)を混ぜ、患部に塗って乾燥したら洗い流す	g
ハトムギ	皮を取り去ったもの15-30gを煎じ、お茶代わりに飲む	1
	実と根を薬用とする。機を見て刈り取り乾かして打ち落とし、選別し2-3日陽乾する。根は随時採集し陽乾する。ハブ茶、ドクダミを加えて煎じ服用する	17
	煎じて数ヶ月飲みつづける。直接つぶしたはと麦を塗っても効果あり	19
ハブソウ	ハブ茶として飲み便秘を治すことでニキビが回復することもある	1
ピーチ (ジュース)	種を取ったモモ小1個、バセリ2枝、皮を剥いたレモン1/4個、ハチミツ小さじ2-3、プレーンヨーグルト80ml、氷2-3個を全部あわせてミキサーにかける	1
ヘチマ	ヘチマの水を塗る	23
ベニバナ	ベニバナ3-4g、タンポポ・オオバコ・クズ・ハトムギ各6gを300ccの湯で約20分弱火で煮立て、漉したものを飲む	g
ハウレンソウ	ゆでた汁で顔を洗う	g
ヤナギ	枝は春から秋にかけて、枝おろしをするとき切られたものをそのまま使い、細切りし、日干しして保存する。葉は、6-8月のよく繁茂したものを採取し、日干しする。その乾燥したもの30gを水1000ccで1/3に煎じた液で湿布する。また20gを入浴剤としてもよい	15
ユキノシタ	葉のもみ汁を塗る	23, g
ユズ	煎じて服用する	17

ラベンダー	入浴剤として用いる	1
レンギョウ	7-8月に果実を採集し、天日乾燥する。5gを水300ccで煎じ、1日3回内服する	11

9、美肌

肌を美しく、若く保つことは万人の望むところであろう。この為には、単に肌の手入れをするだけではなく、摂生とよい食事をする、そして適度の運動をすることが大切である。美肌を保ち、つくるために高価な化粧品に飛びつく人がいるが、一番大切なことは、規則正しい生活と休養である。喫煙も肌を美しく保つ為にはマイナスになる。以下に参考の為に日本で言われている美肌によいものを挙げたが、これはあくまで補助的手段であると思う。なお、10の肌荒れも分けてはあるが、同じ類のものである。ここには、動物性のものも多少載せてある。

アルファルファ	沸騰させた水1ℓに、アルファルファの乾燥物10gを入れ、水が半分ほどになるまで煎じ、1日3回に分けて服用する	21
ウンシュウミカン	皮を干して浴槽に入れる	29
カキ（蛎）	焼いて食べる	3
カジメ	流れているカジメを拾って干しておき、冬刻んで風呂に入れる	28
カボチャ	沸騰させた水1ℓに、カボチャの種子20gを入れ、水が半分ほどになるまで煎じ、1日3回に分けて服用する	21
カラスウリ	種子を粉末にし、糠袋の代りに使う	10
クネンボ	沸騰させた水1ℓに、クネンボの実15g、小麦粉カップ1杯を入れ、水が半分になるまで煎じ、1日に何回でも服用する	21
クルミ	米1/4カップを洗い2-3時間水につけておく。殻を取ったクルミ1カップを熱湯に浸し渋皮をとる。ミキサーに米とクルミを入れ、水1.5カップを加えどろどろにし布でこし、砂糖1/3カップ水1カップを加え鍋に入れる。底からよくかきまぜとろみが出るまで15-20分煮る。塩少々で味つけする	19
	割ったクルミの実(1合)を度数40度以上の酒(5合)に漬ける。3ヶ月後から飲める。なお、6ヶ月を過ぎたら実は取り出すこと	21
コーン油	適度に摂取する	19
ゴマ	ごま油で全身マッサージをする	20
シオ	浴槽で体を温める。出してから塩をひとつまみ手に取り少量のお湯になじませ、全身に塗る。塗り終わったらお湯で洗い流した後、再び浴槽で温まる。仕上げに冷水を浴びる	20

スイカズラ	忍冬（葉） 50－100gを煎じて袋にいれて風呂にはいる	32
スイバ	葉、花を初夏に、根は夏から秋に採集し、日干しにする。副作用をなくすため、1年間保存して使う。葉の粉末を1回に0.1-0.2g服用する	16
スギナ	スギナの生を35度の焼酎にヒタヒタに漬け込んで作ったスギナ酒を塗る	17
ダイコン	日常の食事の中にダイコンをとり入れる	21
タマゴ	白身をつける	4
トウフ	むきえび50gを塩茹でに、ハム2枚をみじん切りにする。ザーサイ1片は水につけて塩出しし、みじん切りにする。万能ネギ1/2本を小口切りにする。豆腐1丁をやっこに切って皿に盛り、上に具をのせる。市販のドレッシングを上からまわしかける。	19
ドクダミ	十葉15gと水500mlを鍋に入れ、約半量になるまで煎じる。こしてポットなどに保存し、お茶代わりに飲む。根を水洗いにして輪切りにし、日干しにして煎じ飲む	19
トリニク	手羽先を食べる。煮込みやから揚げにして食べる	19
ナットウ	包丁で粗く刻み、すり鉢かミキサーなどですりつぶす。1パックにつき大さじ1の割合で日本酒を加えよく混ぜる。密閉容器などに入れ、冷蔵庫で保存する。少しずつ取り出し、ねぎ、味噌、のり、大根などと組み合わせたり、味噌汁の具、あえもののあえごろもとして利用する	19
ニホンシュ	日本酒1升を風呂のお湯に入れて入浴する	19、g
ニホンチャ	抹茶を飲む。茶の葉を料理に混ぜたりふりかけにしたりする	19
ヌカ	小麦粉大さじ2、ベーキングパウダー小さじ1を合わせてふるい、ぬか大さじ5を混ぜる。ボールに卵黄3個分と砂糖大さじ5を入れまぜて白っぽいクリーム状にし、始めの小麦粉を加えさっくり混ぜる。卵白3個分をかたく泡だて一緒にする。天板に流し、180度のオーブンで30分位焼く	19
ハトムギ	ヨクイニンを1日10-15g煎じ服用するか、3割くらいをご飯に炊き込んで常食する	17
ヒジキ	干しひじき20gをもどし、2-3分ゆでざるにあげる。熱いうちに醤油、酢少々をふり冷まし、ハム2枚、キュウリ1/2本、ザーサイひとかけ、人参少々を千切りにする。レタスの上にひじきを盛り具をのせる。醤油大さじ3、酢大さじ1.5、砂糖、ゴマ油少々を混ぜたドレッシングをかける	19
ベニバナ	ベニバナ酒（紅花30－50gを袋に入れ、ホワイトリカー1.8ℓとグラニュー糖300－400gをいれ2月したもの）を1日10－20mlを薄めてのむ。1日3－5gを煎じててもよい	29
マツの実	松の実を1日50-60粒ずつ常食し、半年から1年位続けると肌に潤いを持たせ	3

	る	
ヤエナリ	ヤエナリを水洗いし、太陽干しにして十分に乾燥させてから粉末にし、洗顔に使用する	21
ヨーグルト	清潔な肌にヨーグルトを薄く塗り、しばらくおいてから水で洗い流す。無糖でなければならない	19
ヨモギ	茎葉を浴湯料として用いる	11
ラッカセイ	豆を太陽干しにして乾燥保存する。豆腐粕にして食する	21
リンゴ	リンゴの生の果実2個を刻み、度数40度の酒3合に漬ける。3ヶ月後から飲める。なお、6ヶ月過ぎたら実は取り出す	21
レバー	レバーを料理する前に塩をふり、軽くもんで流水で洗う。米のとぎ汁や牛乳につけておいてもよい。焼き鳥やつけ焼き、レバーソテーや炒めものなど、ねぎ、生姜、にんにくなどをうまく使うとおいしく食べられる	19
レモン	レモン1個を輪切りにしたものとニンニク1粒をほぐして実だけにしたものを度数40度以上の酒に漬ける。3ヶ月後から飲める。6ヶ月過ぎたら実は取り出す	21

10、肌荒れを防ぐ

カラスウリ	生の果実や種子をホワイトリカーに漬け化粧液にする	10
	塊根の澱粉を塗抹する	22b
キウイ	きな粉をかけ、ヨーグルトと一緒に食べる	g
キクラゲ	もっと料理に利用する。使う時は十分水でふやかす	20
キュウリ	ヨーグルトにキュウリのすったものを入れ、顔などに塗る	g
トマト	脱脂綿をトマトジュースに浸し、顔全体に塗る。そのままの状態でも10-20分おき、その後水でよく洗い流す	20
トリニク	手羽先を半日じっくり煮込み、コラーゲンをお湯に出す。そのまま飲むか、冷蔵庫で冷やして醤油をかけて食べる	g
ニホンシュ	ハンドローション代わりに日本酒を塗る	19
ニンジン	ジュースにして飲む。レモン、ヨーグルト、ハチミツ、リンゴなどを混ぜると飲みやすくなる	20
ハチミツ	蜂蜜を塗る	28
ハトムギ	10月に種子を採集し、果皮や種皮を取り除いて天日乾燥する。その煎液を塗布する	11
ヘチマ	夏、茎から出る液を採集する。その液をつける	11
マツバ	新鮮なものを続けて食べる。ただし、多食は避けること	20

参考文献

- 1) 「食べる漢方大百科」伊澤一男他2人監修、講談社、1984
 - 2) 「身土不二・薬草百科」伊奈伸太郎著、アルファ出版、1995
 - 3) 「台所の漢方」金森養斎他著、緒方出版、1992、3月
 - 4) 「信濃の民間薬 くすりのルーツを探る」信濃生薬研究会編、医療タイムス社、1990、6月
 - 5) 「薬草カラー図鑑」(わたしたちの健康別冊)主婦の友社、1978年5月
 - 6) 「薬になる植物Ⅰ、Ⅱ」佐藤潤平著、創元社、1981年2月
 - 7) 「身近な薬草百科」水野瑞夫著、リバティ書房、1993年8月
 - 8) 赤本「家庭における実際看護の秘訣」築田多吉著、研数広文館、増補新版、1994年8月
 - 9) 「実用の薬草」栗原愛塔著、昭和出版社、1967年5月
 - 10) 自然百科シリーズ「宮城の薬草」近藤嘉和著、河北新報社、1993年11月
 - 11) 増補「とやまの薬草」森田直賢著、北日本新聞社、増補版1994年5月
 - 12) カラーガイド「新潟県の薬草」(社)新潟県薬剤師会、新潟日報事業社、1987年9月
 - 13) 「岡山の薬草」奥田拓男監修、山陽新聞社、1982年11月
 - 14) 「岡山文庫175「岡山の民間療法(上)(下)」鶴藤鹿忠、竹内平吉郎著、日本文教出版、1995年7月
 - 15) 最新版「北海道薬草ブック」後藤正章著、共同文化社、1995年6月
 - 16) 「北海道薬草図鑑」山岸喬著、北海道新聞社、1992年10月
 - 17) 「続・九州の薬草」高橋貞夫著、葦書房、1988年3月
 - 18) 「沖縄民俗薬用動植物誌」前田光康、野瀬弘美編集、飛永精照監修、ニライ社、1989年4月
 - 19) 「元気の智恵袋 クスリになる野菜・くだもの」大塚滋監修、創元社、1990年
 - 20) 「民間療法大全」マガジンハウス
 - 21) 「沖縄薬草百科」多和田真淳、大田文子著、新屋図書出版、1985年11月
 - 22) 「九州・沖縄の民間療法」佐々木哲哉他著、明玄書房、1976年10月
このうち沖縄篇を22a、九州篇を22bとしてある
 - 23) 「中国・四国の民間療法」坂田友宏他著、明玄書房、1977年3月
 - 24) カラーブックス「薬になる植物」難波恒雄・久保道德、保育社、1972年1月
 - 25) 「近畿の民間療法」倉田正邦他著、明玄書房、1976年12月
 - 26) 「薬草手帳」上、下、田中孝治著、平凡社カラー新書、
 - 27) 「北海道・東北の民間療法」渋谷道夫他著、明玄書房、1977年1月
 - 28) 「関東の民間療法」上野勇他著、明玄書房、1976年10月
 - 29) 「日本薬草全書」水野瑞夫監修、新日本法規、1995年2月
 - 30) 「中部の民間療法」杉原丈夫他著、明玄書房、1966年9月
 - 31) 「薬食健康法事典」(別冊壮快)マイヘルス社編、講談社、1976年2月
 - 32) 「あきたの民間薬」
- g) 清泉女子大学学生アンケートの使用法