



白い雪にすつぽりと覆われる冬の伊吹山。遠い春を待ちわび、ようやく夏が来ると、山頂付近は冷温帯性植物が花盛り。伊吹山特有の地形、地質、気候条件によって、山肌にはさまざまな草花が咲き、伊吹山だけにしか自生しない固有種も見られます。

また、古くから薬草の山として知られ、伊吹山は「薬草の宝庫」と言われてきました。戦国時代、織田信長がポルトガルの宣教師の請願を許し、山頂に薬草園を造らせたという言い伝えも残っているほど。西洋の薬草を取り寄せて移植したともいわれ、ヨーロッパ産の植物がいまも日本では伊吹山だけに見られるとか。

暮らしに自然の恵みがたっぷり 伊吹山は「薬草の宝庫」なのです！

伊吹山に自生する薬草の種類はなんと250種類以上。「伊吹百草」という象徴的な言葉や、ヨモギを原料にした「伊吹もぐさ」のブランドに代表されるように、庶民の暮らしの中にも古くから薬草がさまざまな形で溶け込んでいました。

「健康志向の時代ですから、伊吹の歴史ある薬草の文化を多くの方に知ってもらい、薬草風呂などでその良さを直直していただけるとうれいすね」と話します。



「ジョイいぶき」の薬草園は、伊吹山の植物を長年研究されてきた植物学者・村瀬忠義さんの指導によるもので、伊吹山の薬草を含む植物、漢方薬、ハーブ類が300種類以上植えられています。

伊吹山にある「伊吹薬草の里文化センター」(ジョイいぶき)の山田英喜館長。

前庭に広がる「薬草園」には、伊吹山の貴重な薬草が植栽されていて、園内を散策するだけで身近にふれることができます。また、館内の展示室にも主な薬草の標本などがいくつも展示されています。伊吹の薬草が本当に身近なもので、庶民の暮らしの中に広く根づいていくことがよくわかります。

ライフ・イズ・ウエルネス
～LOHASに暮らす～
#2

寒～い冬でもほっかほか!! 伊吹の薬草で温浴効果を体験

一般的によく知られる薬草(写真は標本)



ジュウヤク(ドクダミ科)

生薬の十薬(ジュウヤク)は万病に効くことからその名がついたとも。お茶にして飲めば利尿性の解毒効果があり、火にあぶった生の葉は外傷、化膿止めとして使います。



ハッカ(シソ科)

主成分のメントールは清涼感あふれる香料として有名。生薬として服用すると、健胃、鎮痛、解熱などの作用があり、患部に塗布するとかゆみ止めになります。



トウキ(セリ科)

漢方では婦人病の主要な薬。鎮静、鎮痛、強壮薬としての効能があります。また、手足を温める作用もあるので浴湯料として冷え性、しもやけにも効きます。



ゲンショウコ(フウロソウ科)

下痢止めの妙薬として古くから知られる日本の代表的な民間薬。食あたり、下痢、便秘、慢性の胃腸病などに効く優れた健胃整腸剤です。お茶代わりに飲むと良い。



シシウド(セリ科)

生薬を独活(どっかつ)といい、鎮痛、鎮静、血管拡張作用があります。リウマチ、神経痛、冷え性には、生薬を風呂に入れて薬湯に全身を浸すと効果があるといわれます。



薬は「草を風呂の湯に入楽しむ」と書きます。伊吹山麓の人々は古くから山に自生する薬草を使って、煎じてお茶代わりに飲んだり、風れていたようです。自然の恵みを享受し、より豊かで健康的な暮らしを志向する、まさに“Lohas”(ロハス)の先駆的な実践。先人たちの生活の智慧を学び、寒さの厳しい冬を温かく過ごしてみましよう。

