

【草花の部屋】

ドクダミ (ドクダミ科ドクダミ属 Houttuynia cordata)

和名：ドクダミ (戟草、戟)

別名：ドクダメ (毒溜め)、ジュウヤク (十薬)、ギョセイソウ (魚腥草)、
ジゴクソバ (地獄蕎麦)、ウマゼリ

英名：fish mint、fish herb、fishwort、lizard tail、
chameleon plant、heartleaf、bishop' s weed

コショウ目 多年草

原産地：日本、中国、東南アジア

花言葉：白い追憶、野生

花色：白



← 写真-1 ドクダミ

撮影日：2021 年 5 月 18 日

撮影場所：大和郡山市郊外にて

撮影者：M さん



← 写真-2、3 ドクダミの花

撮影日：2021 年 5 月 18 日

撮影場所：大和郡山市郊外にて

撮影者：M さん





↑ ↓ 写真-5、6 ヤエノドクダミの花
 撮影日：2021年6月1日
 撮影場所：大和郡山市郊外にて
 撮影者：M さん

↑ 写真-4 ドクダミの花序
 撮影日：2021年5月18日
 撮影場所：大和郡山市郊外にて
 撮影者：M さん



ドクダミはやや日陰の湿った場所を好む植物で、野山や空き地など全国いたる所で見ることができる雑草です。繁殖力が高く、寸断された地下茎からでも繁殖するため、放置すると一面ドクダミだらけになります。グランドカバーが目的でなければ、鉢植えをお薦めします。

ドクダミは日本では、まぎれもない雑草で、わざわざ庭に植えたりする方も少ないと思いますが、総苞片をたくさん付ける八重咲きの品種や葉に斑が入った品種もあり、これらは観賞用に栽培もされています。英国などでも斑入り葉のものは‘カメレオン’と名づけられ、人気があるそうです。ドクダミは、日陰でも育てられますが、日当たりの良い場所で管理すると花付きがよくなります。

開花期は初夏から夏にかけて。茎上部の葉腋から花茎を出して頂には、十字状に4枚の白色の総苞(総苞片：花卉に見える部分)を開き、その中央につく穂のような円柱状の花序(花穂)に、微細な淡黄色の花を密生させます。中心部の黄色い部分の蕊のように見える部分は、多くの花の集合体です。1つの花には、先が3裂した雌蕊が1個と、3～8個の雄蕊があります。

葉は有柄で互生し、表裏ともに光沢の無い暗緑色で、縁は全縁心形で先は尖ります。茎や葉は無毛で茎はやや暗紫色を帯びます。

ドクダミ全草にアセトアルデヒド特有の臭気があります。臭気のもとになる物質には、黄色ブドウ球菌や肺炎球菌、白癬菌(はくせんきん)などの細菌や、ある種のウイルスの活動を抑える力があると言われます。

ドクダミの葉は、加熱することで臭気が和らぐことから、日本では山菜として天ぷらなどにして賞味されることがある植物です。日本では料理用のハーブとして用いられることはない植物ですが、葉を乾燥させた「どくだみ茶」が商品化されています。これは一種のハーブティとして、麦茶のように飲まれることが多く、爽健美茶の主原料の1つにもなっています。

地中に伸びる白い根茎にはデンプンがあり、日本では食糧難の時代に、茹でて食べていたそうです。古くから十薬の名で薬草として利用され、解毒や利尿などの効用があるそうです。また、東南アジアでは野菜のように食用としても使われるそうです。

<ちょっと一言>

*昔から、ゲンノショウコ、センブリとともに日本の三大民間薬の一つに数えられ、薬効が多岐にわたるところから十薬とも呼ばれています。欧米でも東洋のハーブとして人気があるそうです。