

分布：北海道南部以南

ドクダミ (ドクダミ 科)

学名：*Houttuynia cordata*

毒痛み

別名：ジュウヤク(十薬), 便所草, 白雪姫, 地獄蕎麦

主な生育場所

日陰や半日陰の路傍や田畑の畦畔, 畑, 樹園地, 休耕田, 庭先, 林縁, 林床, そして水路沿いなどに生育する。やや湿りがちな環境に多い。また, わざわざ栽植する場合もあり, 人家近くによく見かける。

特徴

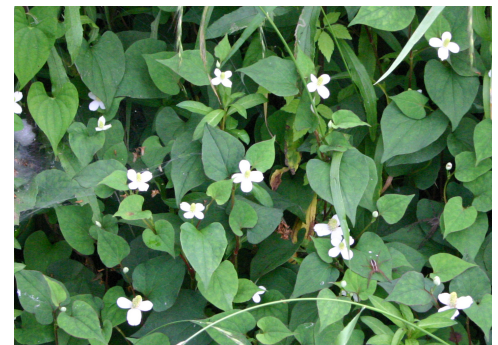
白い根茎が長く伸び, しばしば群生する多年草。全体無毛で, 独特の臭気がある。茎は紅紫色。葉は暗い緑色で, ハート型で先がとがる。5~7月ごろ, 茎の先に花穂をつける。4枚の白花卉のように見えるのは, 葉が変化した総苞(そうほう)で, 実際の花は淡緑色の円柱形であり, 小花が集まった集合花である。



名前の由来: 全草に臭気があり, 有毒のように思われたことから「毒溜め」「毒痛み」と呼ばれ, やがてドクダミと転化した。また, 多くの薬効があるため, 十薬(じゅうやく)と呼ばれる。

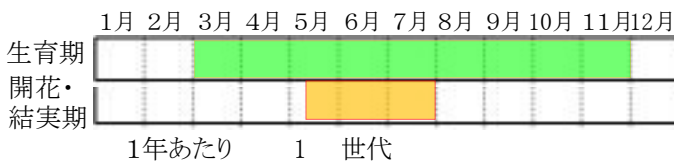
<農業との関係>

樹園地や畑地にも生え, 根茎が長く伸びて繁殖力も旺盛なので, ときに害草として扱われることもある。一度, 繁茂すると根絶することは難しい。一方, ドクダミの臭気には害虫の忌避効果もあるとされ, 茎葉をマルチとして利用したり, 全草の煮汁を土壌に撒くと線虫などに効果があるという。



半日陰に群生するドクダミ

<生活史> 関東地方の例(目安)

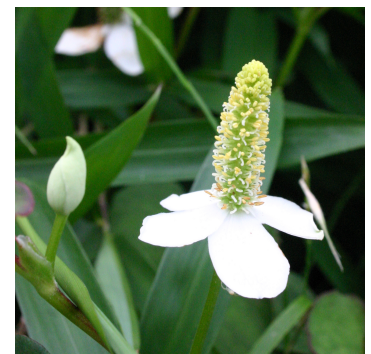


<類似種>

ドクダミよりも湿気のある水辺に生え, やはり同様の臭気を有するハンゲショウ(半夏生)は陽当たりの良いところを好む。また, 葉も細長く, 花期には花のすぐ下に位置する葉の表面が白く変化する。

<一言うんちく>

ドクダミの独特の臭気の成分は, デカノイルアセトアルデヒドやラウリルアルデヒド - デカノイルアセトアルデヒドですが, いずれも火を通し高温に晒せば分解されます。そのため, テンプラやバター炒めなどにすると意外と美味しく食べることができます。



白い部分は葉が変化した総苞で, 塔状に見えるのが集合花

<人との関わり合い>

ドクダミは古くから知られている民間薬で, アレルギー性鼻炎, 喘息(ゼンソク), 腎臓病, 膀胱炎, 胃腸虚弱, 腹痛, 便秘, 下痢止め, 高血圧, 神経痛, 打ち身, 皮膚病, 水虫, あせも, 湿疹, 吹き出物, 化膿止め, 火傷(やけど), 解毒, 洗眼, 駆虫, 風邪予防などに効果があるとされる。これらの薬効のため, 天日で干したものを煎じたドクダミ茶としてもよく利用される。また, 若い芽のテンプレラのほか, 茹でた後に水で晒し味噌とミリンで和えたり, 地下茎も茹でて酢味噌で和えて食べる。

<俳句や短歌への登場>

【季語:夏】

どくだみの花と夏の鷺と白し (山口青邨)

十薬や四つの花びらよごれざる (池内友次郎)

どくだみの花のにはほひを思ふとき 青みて迫る君がまなざし (北原白秋)

その日までこすなほにわれありき 君と恐れしどくだみの花 (北原白秋)