



# 薬局だより

2025年11月



## 冬の薬木 ミカン：ミカン科

冬に旬を迎える「みかん」について紹介します。

日本の文献で最初にみかんが登場するのが「古事記」「日本書紀」であり平安時代頃にはすでにあったと考えられます。当時のみかんとしては食用というよりもむしろ薬用として使われていたようです。

## 陳皮（チンピ）：ウンシュウミカンの成熟した果皮



成熟したミカンの外果皮を乾燥させたものを、生薬では陳皮と呼び、「陳」は「古い」という意味で、古皮（10～15年もの）ほど優れた薬効があるとされています。よく乾燥し、しばらく置いておく方が、刺激性の少ない良薬となります。陳皮は健胃・鎮静・鎮嘔・去痰作用を期待して漢方薬に配合されています。また、民間薬として風邪、咳、咽喉痛にも用いられます。ミカンの皮を浴用剤として使用すると、血行が良くなり、湯冷めをしなくなります。

## 青皮（セイヒ）：未熟果皮

未熟果皮を青皮（セイヒ）と呼び、陳皮の健胃作用と同様に使いますが、化滯（不消化物の除去）作用は陳皮より強く、発汗・去寒の効能もあります。



## 枳実（キジツ）：

ミカン科ダイダイまたはナツミカンの未熟果実を

そのまま、またはそれを半分に横切りしたもの

健胃・胸痛・腹痛・鎮咳去痰に用います。

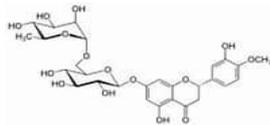


## 薬用としてのミカン

みかんの果実にはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

ビタミンCは抗酸化作用があり、免疫を高めたり、お肌の調子を整える作用が期待されます。食物繊維はミカンの薄皮や房についている白い筋に多く含まれています。整腸作用があり便秘の解消や食後の血糖上昇を緩やかにする作用があります。また白い筋にはヘスペリジンという成分が含まれていて、コレステロールや血圧を低下させる作用が報告されています。

その他βクリプトキサンチンという成分があり、β-カロテンなどのカロテノイドの一種です。骨粗しょう症を予防する効果、糖尿病の進行を抑制する効果、免疫力を高める効果などがあり、注目されています。



## 成分

精油：主成分は d-limonene

フラボノイド配糖体：hesperidin

(黄皮部より白皮部に特に多い)

同じ柑橘系のグレープフルーツジュースに含まれる物質「フラノクマリン類」では飲み合わせが必要なことがあります。漢方薬に含まれるミカン類はどうなのでしょう？



薬の飲み合わせはどうか？

### グレープフルーツ以外にも注意したい食材

フラノクマリン類はグレープフルーツジュースだけでなく多くの植物に含まれ、同じグレープフルーツでも種類がたくさんあり産地や収穫時期による違いもあります。

**相互作用に注意する必要がある；効果増強が考えられる**

- 夏ミカン・ダイダイ・ブンタン・スウィーティー・ハッサク・ライム等

**相互作用の心配が少ないもの**

温州みかん・カボス・バレンシアオレンジ・ネーブル・日向夏・レモン・ゆず等  
臨床においては、漢方薬と各CYPで代謝される薬物を併用することで何らかの有害事象が発現したとの報告はありません。

漢方薬とフラノクマリン類の併用に関して様々な文献がありますが、統一見解は出ていないのが現状です。



## 陳皮が含まれる漢方薬

六君子湯（リックンシトウ）：

人参(ニンジン)

白朮(ビャクジュツ)または蒼朮(ソウジュツ)

茯苓(ブクリョウ)

甘草(カンゾウ)

→エネルギーである「気」を補い、胃腸を元気にする基本の4種(四君子湯)。

半夏(ハンゲ)

陳皮(チンピ)

→余分な水分を取り除き、気の巡りを良くして、吐き気や胃もたれを改善する。

大棗(タイソウ)

生姜(ショウキョウ)

→他の生薬の働きを助け、胃腸を温める。

胃腸の機能低下、食欲不振、胃痛、嘔吐の治療に使用されます。

漢方医学には生命エネルギーを意味する「気」という概念があります。

「気」は食べ物の栄養分から産生されますが、胃腸機能が低下すると栄養分を消化・吸収できないため十分に

「気」が産生できなくなります。また、胃腸の機能が衰えていると胃の中に体を潤す働きのある「水」がたまりやすく、吐き気や胃部不快感を起こします。六君子湯は「気」を補い、胃の中の「水」をさばくことで、胃の働きを整え、食欲不振や消化不良などの症状を改善します。

## 参考文献

日本家庭薬協会、日本薬学会、東京生薬協会、日本漢方生薬製剤協会ホームページ

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ、ツムラ医療用漢方製剤手帳、

小太郎漢方製薬株式会社ホームページ 2017 公益社団法人日本農芸化学会資料