



手賀沼デジタル教材

おかぼっと

いちぶ

やつ

あぶ

しょくぶつ

くすり

しょくぶつ

岡発戸・都部谷津の 危ない植物・薬になる植物

岡発戸・都部谷津を愛する会

著作・写真：田島友昭

編集：間野吉幸(美しい手賀沼を愛する市民の連合会)

監修：医学博士 岩津都希雄(皮膚科医師)

はじめに

- 岡発戸・都部地区の谷津は36.7ヘクタールあり、手賀沼沿いで最も谷津の地形と自然環境が残されています。
- 台地に谷が入り込む独特の地形の谷津は、その細長い低湿地部は昔から水田として利用され、周りは様々な生き物を育む場でもあります。
- 谷津には色々な動植物などが生息していますが、気が付かないうちに危ない植物に出会っています。
- 本篇はその植物を知ってもらうと共に、薬になる植物もあわせて紹介します。
- 本編は医学博士皮膚科医師岩津都希雄先生の監修を受けました。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

毒のある植物に注意

- 日本の3大どくそう（毒草）
トリカブト、ドクゼリ、ドクウツギ
→ **食べない さわらない**
- 10年間の毒草植物による食中毒発生状況
（平成25年～令和4年：厚生労働省）



トリカブト

発生数は213件、患者数は821人、死者は17人
多くの方が食中毒にかかっています。

[くわしくはこちらをクリック](#)

厚生労働省は食用の野菜と確実に判断できない植物は、
絶対に**採らない！食べない！売らない！人にあげない！**
の注意をよび起しています。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

目次

番号	種名	和名漢字	番号	種名	和名漢字
A 1	アオツツラフジ	青葛藤	A 1 1	ヒガンバナ	彼岸花、石蒜
A 2	イラクサ	刺草、蓴麻	A 1 2	ムラサキケマン	紫華鬘
A 3	ウマノアシガタ	馬の脚形、毛茛	A 1 3	ヨウシュヤマゴボウ	洋種山牛蒡
A 4	ウマノスズクサ	馬の鈴草	A 1 4	ワルナスビ	悪茄子
A 5	ウラシマソウ	浦島草	B 1	ガマ	蒲、香蒲
A 6	キツネノボタン	狐の牡丹	B 2	カラスウリ	烏瓜、唐朱瓜
A 7	センニンソウ	仙人草	B 3	サルトリイバラ	猿捕茨
A 8	タケニグサ	竹似草	B 4	ドクダミ	葎草
A 9	タガラシ	田辛子、田枯らし	B 5	ニワトコ	接骨木、庭常
A 1 0	トウダイグサ	燈台草			



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

A1~A14 : 毒草

B1~B5 : 薬草

索引 (50音順)

ア	
アオツヅラフジ	A1
イラクサ	A2
ウマノアシガタ	A3
ウマノスズクサ	A4
ウラシマソウ	A5
カ	
ガマ	B1
カラスウリ	B2
キツネノボタン	A6

サ	
サルトリイバラ	B3
センニンソウ	A8
タ	
タケニグサ	A9
タガラシ	A10
トウダイグサ	A11
ドクダミ	B4
ナ	
ニワトコ	B5

ハ	
ヒガンバナ	A12
マ	
ムラサキケマン	A13
ヤ	
ヨウシュヤマゴボウ	A14
ワ	
ワルナスビ	A15



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

かき がつ
花期: 7~8月

かじつ き がつ
果実期: 10~11月

せいいくかんきょう とくちょう

生育環境・特徴

- つる性で谷津内ではゴルフ場のフェンスに巻きついている。
- 秋になると青黒い果実ができる。ブドウのような実であるが毒草である。

毒草 (どくそう)

- 全草に毒を含み**食べてはならない**。
- 誤って食べると呼吸麻痺や心臓麻痺をおこす可能性がある。

薬 (くすり)

- 薬用として茎や根、果実を利用。→利尿、鎮痛、下剤、蛇の咬み傷



その他 とくちょう
つる性の特徴からこのつるで、衣服を入れる

「つづら」を編んだ。

たね
種はアンモナイトに、にている。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

A2

イラクサ (刺草、蓴麻)

イラクサ科

か き がつ
花期: 6~9月

生育環境・特徴

- ・ 蓴麻と呼ばれジンマシンのこの植物からつけた。
- ・ 葉や茎には多くの細かい針のような毛がある。

毒草 (どくそう)

- ・ 触れると痛い植物。後になってかぶれたり腫れたりする場合もある。
- ・ アリやハチの毒成分ヒスタミンやアセチルコリンが含まれており、ジンマシンのおこす。

薬 (くすり)

しょうやくめい じんま
生薬名: 蓴麻

- ・ 花粉症を和らげ、関節炎、利尿作用、痛風などに用いる。



写真: 平原寿一郎

しよくそう
食草

- ・ 蝶のヒメアカタテハの幼虫の食草である



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

A3

ウマノアシガタ (馬の足形、毛茛)

キンポウゲ科

かき がつ
花期: 4~5月

や え ざき
八重咲はキンポウゲ

せいいくかんきょう とくちょう

生育環境・特徴

- 日当たりの良い山野、畔などに春きらきら輝く黄金色の花。
- 馬の足形の名前の由来は、馬の蹄を傷つけない馬のわらじに似ていることから。
- 花弁の基には密腺がある。葉は長い柄をもち、掌状に深く裂ける。



毒草 (どくそう)

- 全草に毒がある。揮発性であり、刺激性が強く、皮膚や鼓膜が草や茎から出る汁に触れると炎症や水泡ができる。
- 食べると口内炎や腫瘍が発症、胃腸炎、下痢、嘔吐、重症化で呼吸麻痺、幻覚を起す。
- 同科のキツネノボタンも同様の毒草種である。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

A4

ウマノスズクサ (馬の鈴草)

ウマノスズクサ科

花期: 7~9月

生育環境・特徴

つる性の多年草。畑や林、日当たりの良い場所で見られる。

毒草 (どくそう)

根、果実、葉に毒を含み、大量に摂取すると腎障害をおこす。

薬 (くすり)

漢方としても利用される。

鎮痛、去痰、解熱に効果があるとされ、根は解熱

に使われたが、毒性が強く、また発癌性の事例が

あり、一般には使用されない。



ウマノスズクサに産卵するジャコウアゲハ

ジャコウアゲハの食草

ジャコウアゲハの幼虫は体内に毒を溜めこみ、鳥などから身を守っている。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

A5

ウラシマソウ (浦島草)

サトイモ科

花期: 4~5月

果実期: 秋

生育環境・特徴

- ・ 林の縁や畦道、山道沿いに群生
- ・ 鳥足状に分裂した大きい葉をもつ。
- ・ 花序は紫褐色の大きな仏炎苞を出し、上部は耳たぶ状に大きく広がる。
- ・ 花序の先端から紐状突起物が長く外へ伸び、これを浦島太郎の釣り糸に見立ててなまえが付けられた。
- ・ 雌雄異株で雌株は緑色から赤く熟す卵型の実をつける。



毒草 (どくそう)

- ・ 球茎や新芽などすべての部位に毒を含み、食べると激しい嘔吐や腹痛をおこす。
- ・ 赤い実は食べると口唇、口内のしびれ、腫れ、特に口の中が針を刺すような痛みをおこす。



表紙へ戻る 目次へ 前頁へ

花期: 3~7月

生育環境・特徴

- 田の畔や湿地に生える。
- 全草に毛が多い。茎の先に黄色の5弁の花をつける。
- 果実は金平糖のような形の実がつく。

毒草 (どくそう)

- 全草に毒を含む (刺激性の強い物質)。
- 食べると腹痛、吐気、下痢、けいれんなどの症状がでる。
- またこの全草には皮膚につくと炎症をおこす汁液がある。
- 黄色い花は可愛いが毒性の強い植物である。



か き がつ
花期: 8~9月

しよくぶつ
つる植物

せいいくかんきょう とくちよう
生育環境・特徴

• 仙人草の名前の由来は、花の後の綿毛を仙人の髭に見立てたこと。

• 別名「ウマクワズ」

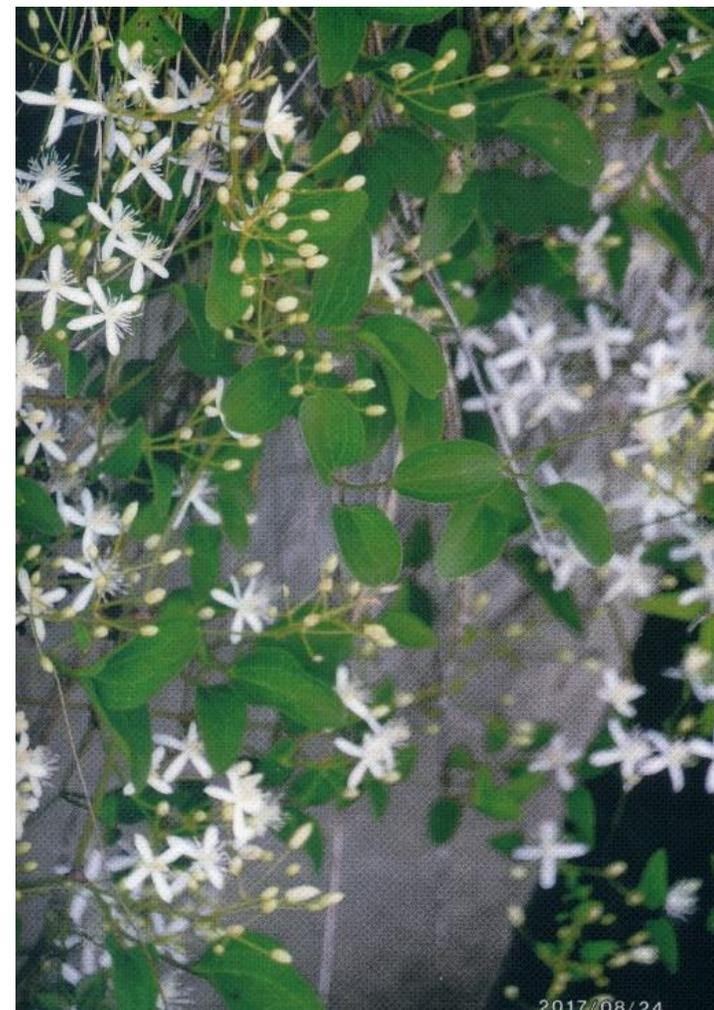
有毒な草なので馬や牛が絶対に口にしないことから。

• 毒草 (どくそう)

• 茎や葉の切断面から出る汁やぬれた花粉に触れると炎症をおこす毒草植物です。

• 薬 (くすり)

10月頃根や茎を掘り、よく洗い乾燥したものが生薬
和威霊仙ですが、利用例はありません。



花期: 7~8月

昔、この乳液を害虫駆除に用いた

生育環境・特徴

- 日当たりのよい山野地や道端で見られる。
- 高さ1~2mで茎は太く中空。茎先に大型の円すいの花をつけ
小さな花が集まっています。全体に白色の粉をつける。
- 葉は20~40cmキクの葉を大きくした感じ、葉裏は白粉地色、
茎を折ると、黄色液がでる。毒草である。

毒草 (どくそう)

- 全草に毒が含まれ、誤って食べると胃や腸の炎症をおこす。
はき気や下痢などもおこすこともある。
- 茎や葉の汁が皮膚につくとかぶれる。特に肌の弱い人は要注意である。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

A9

タガラシ (田辛子、田枯らし)

キンポウゲ科

花期: 3~5月

生育環境・特徴

- やや湿った道端で見つかる。谷津では斜面林で見られる。
- 葉は根元と茎につく。葉は細かく切れ込む。
- 実を下向きにつき、熟すとはじけて種を飛ばす。



毒草 (どくそう)

- 山菜のシーズンには柔らかそうで見えるが毒草です。
- 全草にプロトピンを含む。誤食すれば嘔吐、呼吸麻痺、心臓麻痺などを引き起こす。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

花期: 4~6月

生育環境・特徴

- ・ 日当たりのよい荒地や畑などに生える二年草。
- ・ 茎の頂部から放射線状に花茎をのばす。
- ・ 植物体に傷をつけると毒を含んだ乳白色の液を出す。

毒草 (どくそう)

- ・ 皮膚に触れるとかぶれや、水泡などの炎症をおこす。
- ・ 特に目や傷口に触れると重度の炎症にもなる。
- ・ あやまって食べると下痢、嘔吐、痙攣などもおこすこともある。



か き がつ
花期：9月

せいいくかんきょう とくちょう

生育環境・特徴

- 秋の彼岸の頃に咲くことからこの名前になった。
- 赤い花が田や畔や土手に群生。
- 花の頃は葉がなく終わると葉が出てくる。
- 白い花もある。花は5～7輪生状に咲く。

毒草 (どくそう)

- 全草毒です。触れるだけなら毒はありません。
- 食べると最悪命の危険も。
- 中毒症状は嘔吐や下痢、よだれがでたり汗が出たりします。
食べてから30分以内にあらわれる。
- 大量に食べたら深刻で、めまい、麻痺、呼吸困難になり、
呼吸停止の可能性もです。



薬 (くすり)

- 生薬として利用された。
- 鱗茎は、鎮痛、降圧、鎮咳、去痰、ただし毒草なので
安易に使用しないで下さい。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

A12

ムラサキケマン (紫華鬘)

ケシ科

花期: 4~5月

生育環境・特徴

- やや湿った道端で見つかる。谷津では斜面林で見られる。
- 葉は根元と茎につく。葉は細かく切れ込む。
- 実は下向きにつき、熟するとはじけて種を飛ばす。

毒草 (どくそう)

- 山菜のシーズンには柔らかくそうで食べられそうに見えるが毒草です。
- 全草にプロトピンを含む。誤食すれば嘔吐、呼吸麻痺、心臓麻痺などを引き起こす。

食草 (しょくそう)

- ムラサキケマンを食草とする「ウスバシロチョウ」は谷津では発見されていません。
毒性は幼虫の体内で濃縮され、成虫となっても毒性を持っている。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

A13

ヨウシュヤマゴボウ (洋種山牛蒡)

ヤマゴボウ科

花期: 6~9月

果実期: 夏~秋

生育環境・特徴

- ・ 明治にアメリカから入る。
- ・ 赤紫の茎をもち、春の終わりから白い花を咲かせる。
- ・ 紫色の実が鳥が集まるので、バードウォッチング用に栽培。

毒草 (どくそう)

- ・ 果実 (種子含む)、全草に毒がある。根は猛毒である。
- ・ 誤って食べると強い嘔吐や下痢を起こし、食べた量が多い場合は中枢神経麻痺や意識障害、呼吸障害などから死に至る場合も。
- ・ 肌に触れるだけでも刺激作用がある。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

A14

ワルナスビわる なすび (悪茄子)

ナス科か

か き がっ
花期: 6~10月

か じつ き なつ あき
果実期: 夏~秋

- **生育環境・特徴**
- やつ ない すいる どて おお み でき
谷津内では水路、土手などで多く見ることが出来る。
- とげ はんしょくりよく つよ しまつ わる ざっそう
刺をもち、繁殖力が強く、始末の悪い雑草である。
- ちかけい は ひろ
地下茎を張って広がる。
- はな に
花はナスやジャガイモに似る。
- み に きいろ じゆく
実はプチトマトに似る。黄色く熟す。

毒草 (どくそう)

- ぜんそう どく ふく
全草に毒を含む。
- ごしょく おうと こきゅうまひ しんぞうまひ ひ
誤食すれば嘔吐、呼吸麻痺、心臓麻痺などを引き起こす。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

花期かき: 6~8月がつ

果実期かじつき: 秋あき

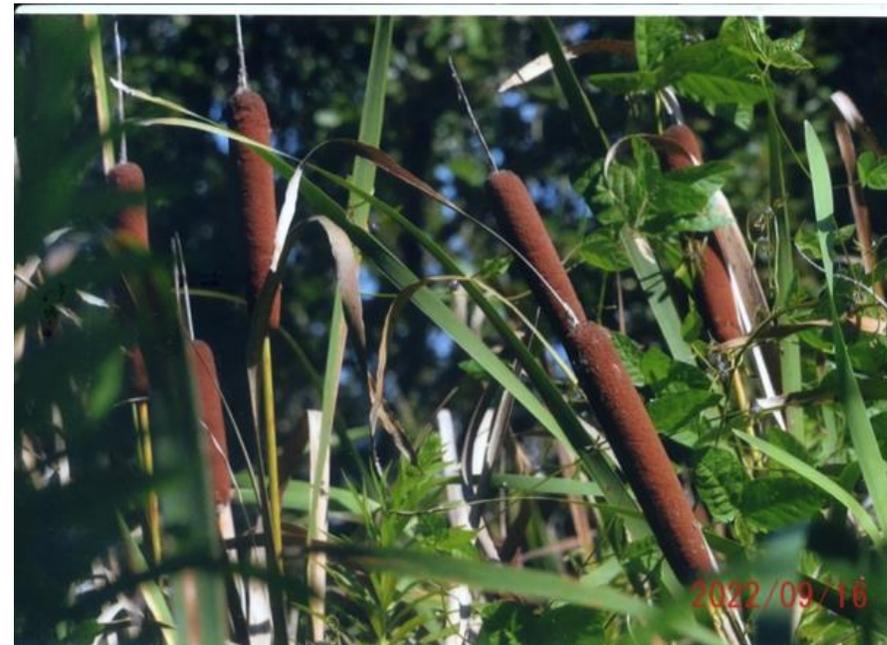
生育環境・特徴せいいくかんきょう とくちょう

- 池いけや川かわの水辺みずべに群生ぐんせいする。

茶色ちやいろのソーセージほのような穂めばなは雌花うえ、この上こまに細かい雄花おばながつく。この穂ほが熟じゆくすと、たくさんかふんの花だ粉ふんを出す。ひとつほの穂やくで約まん35万かふんの花と粉ふんを飛ばとすとされる。

薬くすり（くすり）

- 花粉かふんは蒲黄ほおう。
- 因幡いなばの白兔しろうさぎで体からだのキズをガマかふんの花な粉おで治なしたとされる生薬しょうやくである。
- 蒲黄ほおうは昔むかしから利尿りによう、止血しけつ、火傷やけど、湿疹しっしん、爛れただに利用りにようされた。
- 蚊取線香かとりせんこうでも。この穂ほを乾燥かんそうさせ火ひをつけこの煙けむりが蚊かを寄せよせない。
- 穂ほをくずし、古代こだいでは火付けひつけの元もととしても利用りにようされる。



B2

カラスウリ (烏瓜、唐朱瓜)

ウリ科

か き がつ
花期: 7~9月

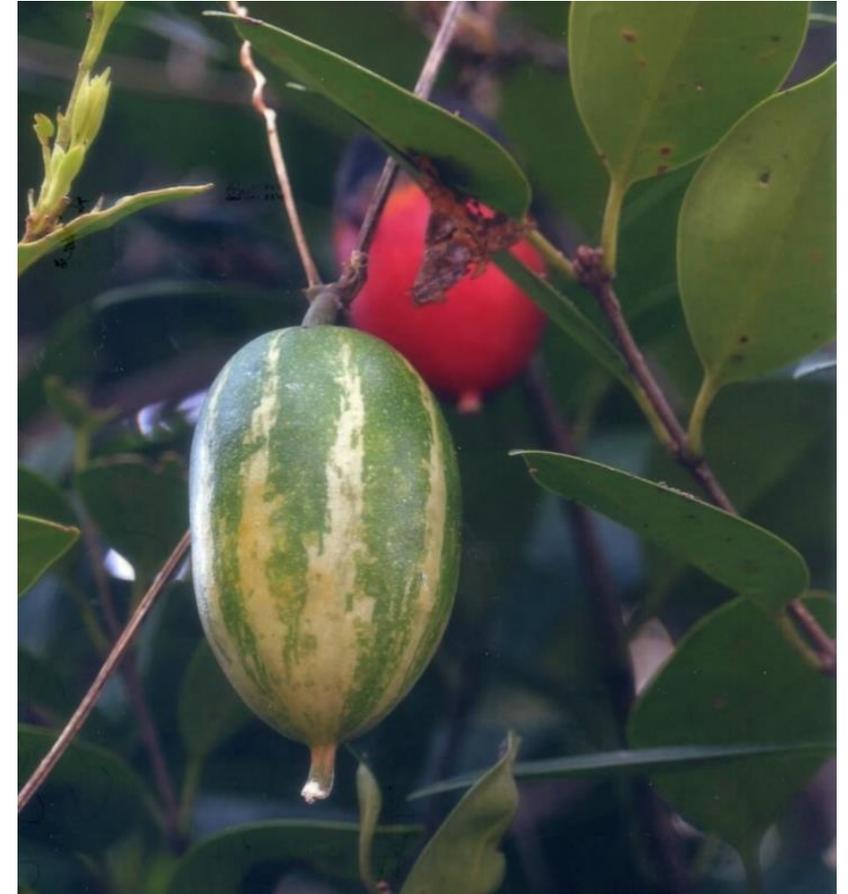
か じつ き がつ
果実期: 10~11月

せいいくかんきょう とくちょう 生育環境・特徴

- つる性で谷津ではゴルフ場とのフェンスに多く見ることができる。
- カラスウリはレースのような花が夜中に咲き、朝日が昇る頃しぼむ。
- カラスウリの実は始めは緑色で真っ赤になり、食べられそうですが苦みが強い。食べるなら緑色の早めの実を食べる。

薬 (くすり)

- 根は咳をしずめ、痰を取り除き、熱を下げる作用がある。
- 種子は熱性の咳や痰、果実はこれらに加え胸の痛みやつかえを除く作用がある。
- 漢方生薬として利尿、黄疸、止血に用いる。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

B3

サルトリイバラさるとりいばら (猿捕茨)

サルトリイバラ科か

か き がつ
花期: 4~7月

か じつ き あき
果実期: 秋

せいいくかんきょう とくちょう 生育環境・特徴

- つる性で緑色の小さな花が咲き、葉のつけ根から2本の先がカギ状の巻きひげがでる。
この巻きひげで他の植物にからみ伸びてゆく。
- 名前の由来はこの植物が多く繁った所では猿も逃げられないとされることから。
- 光沢の葉はお餅などを包むことに利用。

薬 (くすり)

- 秋に根茎を掘り起こし、細かくきざみ、日干しし、解毒剤として服用する。
- おでき、ニキビ、腫れものにこのきざんだものを煮詰め服用、または利尿や、むくみ改善にも良いとされる。



食草 (しょくそう)

- ルリタテハ (チョウ) が産卵し、幼虫の食草となる。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

B4

ドクダミ (葎草) どくだみ

ドクダミ科 か

花期: 5~8月 か き がつ

生育環境・特徴 せいいくかんきょう とくちょう

- 日陰の湿った場所で群生し6~7月には白い苞をつける。
ひかげ しめ ばしょ ぐんせい がつ しろ ほう
- 匂いがきつく葉はハート形。
にお は がた
- 花は穂の部分、白い花弁に見えるのは苞葉 (葉の変形したもの) の変形したもので1個の花のように見える。花には花弁がない。
はな ほ ぶぶん しろ かべん み ほうよう は へんけい へんけい こ はな み はな かべん
- 苞 (白い花にみえるもの) の上の花穂に、黄色い雄しべと雌しべの小花が密集している。
ほう しろ はな かほ きいろ お め しょうか みっしゅう

薬 (くすり)

- 全草を干したものを十薬と呼び、臭気は消える。
ぜんそう ほ じゅうやく よ しゅうき き
- これを煮出したものは利尿、便秘、高血圧予防のお薬として飲む。
にだし りょう べんぴ こうけつあつ よぼう くすりの
- 薬は腫れもの、おでき、湿疹、かぶれなどに用いる。・葉はすりつぶし患部に当てる。
くすり は しっしん もち は かんぶ



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

B5

ニワトコ (接骨木、庭常)

花期: 3~5月

果実期: 6~7月

レンプクソウ科
(旧スイカズラ科)

生育環境・特徴

- ・ニワトコは野山にみられる落葉の低木です。谷津では多く見られます。春の枝先に白い花が集り咲きます。
- ・赤い実をつけます (夏)。枝樹皮は黒っぽく厚いコルク質である。

毒草 (どくそう)

- ・毒が全草に含まれています。中毒の症状では下痢、吐き気など。

薬 (くすり)

- ・昔、接骨医がニワトコの枝を焼き、うどん粉とお酢を加え練ったものを骨折した患部に塗り、副木を当てたことから名前がつけられた。
- ・湿布薬、利尿。・赤い実はジュースにもなるが、毒性もあり注意が必要。
- ・葉は犬や蛇のかみきずに効果あり。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

植物名	間違えやすい植物の例 （「自然毒のリスクプロファイル」より）	事件数	患者数	死亡数
スイセン	ニラ、ノビル、タマネギ	65	216	1
ジャガイモ	※親芋で発芽しなかったイモ、光に当たって皮がうすい黄緑～緑色になったイモの表面の部分、芽が出てきたイモの芽及び付け根部分などは食べない。	17	313	0
チョウセンアサガオ	ゴボウ、オクラ、モロヘイヤ、アシタバ、ゴマ	10	28	0
バイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	21	44	0
クワズイモ	サトイモ	20	51	0
イヌサフラン	ギボウシ、ギョウジャニンニク、ジャガイモ、タマネギ	22	29	13
トリカブト	ニリンソウ、モミジガサ	8	15	1
コバイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	4	9	0
ヨウシュヤマゴボウ	ヤマゴボウ	4	4	0
観賞用ヒヨウタン	ヒヨウタン	4	21	0
ハシリドコロ	フキノトウ、ギボウシ	2	3	0
キダチタバコ	カラシナ、カラシ	1	3	0
ユウガオ	ヒヨウタン ※まれに高ククルビタシン含量のユウガオによる中毒もある。苦みの強いものは摂食しない方がよい。	3	9	0
スノーフレーク	ニラ	2	5	0
ヒガンバナ	ニラ、ノビル、タマネギ	1	2	0
タガラシ	セリ	1	1	0
その他（タマスダレ、ヒメザゼンソウ、グロリオサ等）	※グロリオサ	24	45	2※
不明		4	23	0
合計		213	821	17

参考資料

- 田んぼの生き物図鑑 内山りゅう 山と溪谷社
- 野草図鑑 高橋修 ナツメ社
- 身近にある毒植物たち 森昭彦 サイエンス・アイ新書
- うまい雑草・ヤバイ野草 森昭彦 サイエンス・アイ新書
- 散歩で見つけた薬草図鑑 指田豊 家の光協会
- 散歩で見かける草花、雑草図鑑 鈴木庸夫、高橋冬 三省堂書店
- 熊本大学薬学部2020.8 今月の薬用植物より
- 厚生労働省HP 過去10年間の毒草植物による食中毒発生状況（平成25年～令和4年）
- 我孫子市HP 谷津ミュージアムとは より
- 広辞苑 岩波書店
- 精選版 日本語大辞典 小学館



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

編集後記

- 「岡発戸都部の谷津の危ない植物・薬になる植物」を編集するきっかけは、田島友昭さんの岡発戸都部の谷津での自然観察会でした。
- 田島さんより谷津の植物の中で毒草が沢山生育してる説明を受け、谷津を訪れる多くの人に毒草を知ってもらえないかの思いを強くしました。
- たまたま田島さんが岡発戸都部の谷津の毒草と薬草の記録をしていることを知り、この記録を地元の小学校の児童に知って貰うことを提案し了解して貰いました。
- 田島さんの長年に亙る観察記録がなければ岡発戸都部の谷津の毒草・薬草の実態を公に出来る機会が遅れたのではないかと思います。
- 本編に記載する内容をどのようにしたらよいか検討した結果、毒草と薬草に分けて1種1枚に纏めることにしました。種別に生育環境、毒草(薬草)、食草等に分類し掲載植物を簡潔に解説し、理解を深めるために現地での植物の写真を掲載しました。
- 一番苦勞したのは、毒による人体への影響、薬用としての効用です。これを子供たちに理解してもらえらるるよう努力しましたが小学生高学年以上の内容になってしまいました。
- 本編は医学博士皮膚科医師の岩津都希雄先生の監修を受けましたことは感謝に堪えません。また良い写真をご提供下さった平原寿一郎氏に御礼申し上げます。
- 本編が、岡発戸都部の谷津を訪れる皆様が、様々な生物が共生している谷津の多様性を理解して頂く一助になることを願っています。

編集者：間野吉幸（美しい手賀沼を愛する市民の連合会）



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ



次頁へ

岡発戸・都部谷津の危ない植物・薬になる植物

岡発戸・都部谷津を愛する会 (美手連デジタル教材PT)

著作・写真: 田島友昭

編集: 間野吉幸 (美しい手賀沼を愛する市民の連合会)

監修: 医学博士 岩津都希雄 (皮膚科医師)

2024年3月公開

【ご注意】

- ・ 本著作物は、「改正著作権法第35条第1項（学校その他の教育機関における複製等）」
「著作権法第32条1項（引用）」を遵守し、ご利用ください。
- ・ 授業の目的以外での複製などの行為、もしくは第三者への譲渡はおやめください。



表紙へ戻る



目次へ



前頁へ