

座浴剤成分の解説・画像付き

<ヨモギ葉>



ヨモギに豊富に含まれている不溶性食物繊維は便秘の解消や痔の予防の他にダイエット効果などもあります。また有害な物質を吸着し体外に排出働きもあります。ヨモギ葉に含まれるクロロフィルは体内でヘモグロビンの生成を助けて造血作用を促進するほか、貧血の予防・改善に作用するとされています。また、ヨモギは生薬として止血薬としても用いられてきました。髪健康維持や、視

力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるともいわれています。

<カンゾウ根>



主な有効成分は、解毒作用のあるグリチルリチンで、このグリチルリチンはカンゾウの根に含まれ、胃腸の消化吸収を高めたり、止血、肝機能向上にも効果があります。抗アレルギー、抗炎症作用も認められており、更に、免疫活性を高める作用があるため、エイズの治療薬としても使用されているほか、抗ガン作用があることが研究報告されています。

<カシア樹皮>



発熱を抑え、胃の働きを強くし、体の不調をサポートしてくれます。また、免疫力アップによる健康増進効果のほか、老化を抑制する作用もあります。中枢神経系の興奮を鎮静し、水分代謝を調節し体表の毒を去りこれを和緩する作用があるため、頭痛・発熱・のぼせ・感冒・身体疼痛などにも効果があります。

<セイヨウハッカ葉>



健胃作用など消化器系への働きかけがあり、消化不良や食欲不振、便秘、吐き気、胃痛などに有効とされています。リフレッシュ効果と気持ちを落ち着ける働きがありますので、ストレスや神経疲労などで気持ちが落ち込んでしまっている時にも元気や前向きさを取り戻す手助けをしてくれるでしょう。

<ベニバナ花>



血流をよくする作用があり、婦人病や更年期の血行障害、冷え性、高血圧などに効果的です。ベニバナ花に含まれるリノール酸には、コレステロールの蓄積による動脈硬化症の予防および治療効果があります。また

昔から記憶力をよくするともいわれていますので、老化にともなう痴呆症にも効果が期待されています。

<ウンシュウミカン果皮>



副交感神経強壮作用や鎮痛作用、鎮静作用、抗炎症作用を持ち、血流を改善する効果があります。またそれ以外にも、体内で交感神経を刺激し、脂肪を燃えやすくする効果もあり、胃腸の調子をととのえて、消化不良・吐き気・胃酸過多・下痢にも効果があります。

<マグワ葉>



ポリフェノール的一种であるフラボノイドやタンニン、アミリン、クマリンなどの成分を多く含み、血糖降下作用、美白作用、消炎作用、発毛促進、抗酸化作用（過酸化物質生成抑制）、UV防御作用、抗菌作用、コラーゲナーゼ活性阻害作用、抗炎症作用などがあります。

クワの根を桑白皮（ソウハクヒ）といい、高血圧症の予防・強壮・疲労回復として使用されています。

<オニノダケ根>



伝統的に韓国薬で使用される漢方で、婦人科の健康を改善するために使用されます。

また、男性および女性の心血管系および免疫系の健康状態を改善するためにも使用されています。さらに、癌細胞の増殖および移動を抑制することができるので、その抗癌効果について研究されています。

<ヤクモソウ>



益母草（ヤクモソウ）には、子宮収縮作用、利尿作用、活血調経・行血去瘀作用があり、婦人科の常用薬、リュウマチにも使われています。

唇の色が暗かったり、月経の血に塊があったりするように血の循環が悪いときの生理不順・生理痛・無月経のほか、産後の腹痛・悪露停滞・性器出血など、益母草は婦人科専門で、乳腺炎にも使

われます。

種子は「久しく服すれば子をもうけしめる」とあり中国では、『子宝の薬草』としても用いられていた。

<イワギク>



イワギクは昔から婦人病治療と予防に向けて多く使われてきたとされるんですが。生理痛や生理不順、冷え症などの疾患に効果的だと言います。女性の方の場合、地道に摂取したらこのような疾患を治療して予防するのに役に立ちます。

また、体内コレステロール数値を調整して、血液の流れを円滑にして血液循環を促進させ動脈硬化や高脂血症、脳卒中などの成人病の予防、体内の活性酸素を除去して、免疫力を強化させて風邪や気管支炎、慢性咳きなどの各種疾病を予防するのに役に立ちます。胃腸の機能強化、解毒作用、歯痛緩和や口臭除去、脱毛予防や頭痛緩和にも効果があると言われていています。

<セイヨウタンポポ>



セイヨウタンポポは、強肝（肝臓機能の強化）、利胆（胆汁分泌の促進）、利尿（尿の排泄促進）、緩下（おだやかな下剤）等に優れているため、医薬品服用やアルコール・タバコ等により、肝臓に何かしらの不調を感じている方に、特に効果があります。

<カリン>



薬用として使われることもあり、咳止めの作用が知られています。カリンに含有される成分では、クエン酸やリンゴ酸、ビタミンC、糖質などがあります。クエン酸とリンゴ酸は、疲労物質である乳酸を代謝分解する働きがあると言われ、乳酸は疲労物質

であり、当該成分は筋肉中に疲労物質が蓄積するのを防止する作用があると考えられています。

ビタミンCは抗酸化物質の一つであることから、癌の予防に期待されています。また、コラーゲンの合成に関与しており、美しい肌を維持するのに有用とされます。更に、免疫を高める作用があると考えられており、感染症をはじめとする風邪などの予防に役立つと言われています。

<クララ根>



マメ科多年草のクララの根はクジン（苦参）と呼ばれ、クララの名は苦さのためにクラクラすることによって由来します。成分には、アルカロイドのマトリン、オキシマトリンやフラボノイドのクラリノールなどが含まれています。中国医学では、清熱燥湿（熱をとり、じゅくじゅくとした湿気をとる）・止痒（かゆみを止める）・利水（水分のバランスを整える）

の作用があるとされています。また、性は寒（身体を冷やす）、帰経（主に作用する内蔵系）は心・肝・胃・大腸・膀胱に分類されています。

<キハダ樹皮>



キハダの生薬である黄柏（おうはく）は、すぐれた苦味健胃整腸剤として利用されてきました。黄柏は唾液、胃液、すい臓、胆汁の分泌を促進して、食欲を高め、消化を助けるといわれています。

また、腸内殺菌作用をもつため、腸内における発酵異常による腹痛や下痢に対しても、改善が期待され、急性腸

炎などにも有効といわれています。

キハダの生薬である黄柏は、外用消炎薬としても用いられています。

打撲傷には、黄柏の粉末に食酢を加えよく練り、患部に直接塗ってガーゼを当てると良いとされています。熱を鎮める働きがあるため、火傷にも効果的であるといわれています。

<ウイキョウ種子>



食事における消化を助け、胃腸に溜まったガスを除いてくれます。鼓腸に効果があるためフェンネルの種や葉はキッチンハーブとして主に魚料理に使用されており、便秘や消化不良、ガスでお腹が張っているときなどに効果があるといわれています。また鎮痙作用を持ち、胃腸の状態を整えるために使用されています。

消化器官を整える効果と血行促進による身体を温める効果のある漢方として、利用されています。

強壯作用もあり、緊張からくるストレスなどの感情をほぐし、イライラする気持ちを鎮める作用も期待できます。

肌のたるみやしわなど、年齢からくる肌の問題予防にも効果的です。

女性ホルモンに似た働きをするトランスアネトールという成分が含まれており、女性ホルモンの活発作用もあり、生理不順、月経前のイライラ、月経痛、更年期障害にも有効です。

<スオウ>



蘇芳は、マメ科ジャケツイバラ亜科の小高木で、インドやマレー諸島が原産です。薬用としても使われますが、赤色の染料として使われることが多く、その色は黒味を帯びた赤色で「蘇芳色」と呼ばれています。

成分は、カルコンやタンニンなどを含んでいます。カルコンはポリフェノールの一種で、抗酸化作用や抗菌作用、抗ガン作用や抗エイズ作用などのほか、セルライトを分解除去するなどのダイエット効果があると言われています。止血作用や鎮痛、通経などの作用があり、産後お阻や閉経、腹痛のほか、月経不順に効果があるとされています。

また、抗炎症などの効果により打撲傷などにも効能を発揮し、高脂血症を改善する作用もあります。血の巡りや便通を良くする効能のほか、精神を落ち着かせる働き、ホルモンバランスを整える働きがある通導散のような医薬品として、比較的体力のある人に用いられます。

<ウコン根>



ウコンは、熱帯アジアに分布し、インド、沖縄、中国東南部や東南アジアで栽培されているショウガ科クルクマ属の宿根草です。多肉質の根茎は薬用のほか、カレー粉に重要な香味、黄色素として利用されます。

ウコンの根塊部に含まれる黄色素クルクミンには、抗酸化作用、肝機能改善作用、前立腺肥大抑制作用等があることが知られています。一方ウコンにはセスキテルペンと呼ばれる精油成分も含まれており、クルクミンとは異なった機能性を有しています。

ウコンの持つ抗炎症特性は、関節炎の患者の炎症と腫れの緩和を助けます。また、痛みを伴う症状を減らします。コレステロール値を下げる効果があります。