分布：全国

ギシギシ　（　タデ　科）

学名：*Rumex japonicus*（ルメックス　ヤポニクス）

羊蹄　別名：牛草，牛の葉大王，陸蓴菜，渋クサ，シノネ，イヌスイバ，ウマズイコ

主な生育場所

畑や樹園地，畦畔，休耕地，荒れ地，路傍，野原，河原などに普通に生育する。やや湿った環境を好む。耕起など土壌の攪乱が少ない場所に多く，収穫後，翌春まで耕さない水田にも見られる。

名前の由来：茎や葉穂をすり合わせるとギシギシと音が鳴る，たくさんの果実をつけた穂を振るとギシギシと鳴るから，など諸説あるがはっきりとはしない。

特　徴

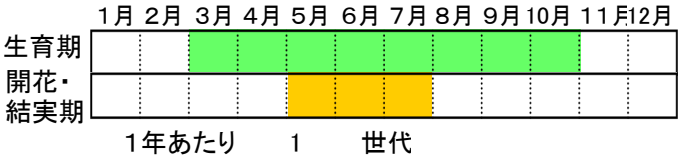
直立する高さ60～100cmほどの多年草。黄色で太い直根が地中深く伸びる。茎は太く中空で縦に筋が多い。根生葉は長い柄を持ち長楕円形で10～25cm，基部は心形か丸い。上部の葉は小型で柄がない。花序は円錐状で多数の小花が茎に輪生。果実には翼状の3枚の花被片が残り，縁に粗い鋸歯がある。中肋は瘤状に膨れる。

＜農業との関係＞

ギシギシの根は太く地下深く伸び，種子生産数も多いため，繁殖力が非常に強く，畑や果樹園に定着すると害草化する。刈り取りに強く，何度でも再生してくるため，畦に生えるとなかなか除去しにくい。農地内ではトラクターなどでていねいな耕起を短期間に複数回行うことで植物体が消耗し，低密度まで抑制できる。頻繁に耕起できない畦畔などでは，除草剤を用いた防除が有効となる。

葉は長楕円形，柄は長く基部は丸みを帯びる。

＜生活史＞　関東 地方の例(目安)



＜類似種＞スイバ(2013年3月号で紹介)は葉の基部が矢じり状にとがり，茎は赤みを帯びる。外来種のエゾノギシギシは葉の中脈が赤みを帯びやすく，果実花被片の縁が棘状となる。同じく外来種のナガバギシギシの果実花被片の縁は全縁。

＜一言うんちく＞

ギシギシは全国各地でみられる在来の雑草ですが，最近では海外起源ののナガバギシギシやエゾノギシギシ，アレチギシギシなど外来種が席巻し，ギシギシそのものを見かけることが少なくなりました。外来種はギシギシとよく似ていますが，果実の花被片の縁を見ると見分けやすいです。

果実は中央部が瘤状に膨らみ，花被片の縁には粗い鋸歯がある。

＜人との関わり合い＞

東北地方では，若芽を地際から摘み取り，袋状のさやを取り除き軽く茹で水に晒し，お浸しやマヨネーズ和え，汁の実などに利用する。透明なぬめりと酸味を楽しめることから，「オカジュンサイ(陸蓴菜)」と呼ばれる。乾燥後，茹で戻しても食べられる。地上部が枯れた後に掘り上げた根を天日干ししたものは，生薬「羊蹄」で，アントラキノン誘導体などを含み，便秘薬となる。また，煎じた汁はいんきん，たむし，水虫などの皮膚病に効くとされる。染料にも用いられ，鉄媒染で鼠色に染められる。

＜俳句や短歌への登場＞

【季語：春(ぎしぎし)，夏(羊蹄の花)】

羊蹄に石摺り上る湖舟かな（杉田久女）　羊蹄花(ぎしぎし)や仮橋長き干拓地　（山田みづえ）

羊蹄は世に多がほの枯野かな（野澤凡兆）　ぬきん出てぎしぎし高し小田の畦　（高瀬夢生）

音たてて流るる水は春の水ぎしぎしの紅の芽を浸しゆく　（土屋文明）