

R&G Agency for Curative Natural Products

特定非営利活動法人



天然資源開発機構ニュース

自然流の健康造りへの情報誌

Vol. 18

2006年 7月号

発行所: 特定非営利活動法人天然資源開発機構

編集: 特定非営利活動法人天然資源開発機構事務局

〒602-8026 京都市上京区新町通樺木町上ル春帯町 344-2 折坂ビル 2F TEL: 075-256-0811 FAX: 075-257-3591

E-mail: npo@tenshikai.or.jp http://www.tenshikai.or.jp



Contents

1. "難病の解説" シリーズⅡ-1
運動と生活習慣病の予防・改善！
ヘルスケアアドバイザー 山東速夫
2. 自然療法体験記Ⅰ
健康おたく体験記 2 伊澤清志
3. 自然療法体験記Ⅱ
私の健康法 内山義規
5. 3月・4月・5月の活動報告
6. 山陰研修旅行に寄せて
寄稿 鈴木陽子・柳本治
7. ワンポイントセミナー
"喫煙病"は全身疾患 山原理事長
8. 会員紹介 日本ヘルス 森清高
9. 7月・8月・9月の行事予定

シリーズ身近な薬草 ハンゲ(半夏) サトイモ科

生薬名: ^{ハンゲ}半夏 (塊茎の周皮を除去し乾燥して用いる)

ハンゲショウ

夏至から 11 日目に当たる半夏生の頃に漢方薬で用いる半夏は、特有の写真の様な花を開きます。仏炎苞というもので、これは同じサトイモ科のマムシグサなどでも観察されます。生薬で用いる半夏は秋や春に根茎(塊根)を掘り上げて土を落とし、小芋の皮を取るのと同じ様に砂を入れた樽でよく混ぜて表皮を除去しますが水よりも海水で作業した方がよいとされます。その後よく水洗して乾燥させたものが生薬の半夏です。ハンゲは漢方薬の中で唯一吐気を抑える、いわゆる鎮吐作用のある生薬です。悪心・悪阻(つわり)さらに梅核気といわれる喉に異物感のする西洋医学では難治症の病気に小半夏加茯苓湯や半夏厚朴湯また便秘や下痢をくり返して心下部(みぞおち)の硬い感じがする人の胃腸機能の改善に、半夏瀉心湯などびっくりするほど有効な場合も多く経験しています。もちろん、食養生をまず進めてからの事です。

ハンゲショウ(半夏生)はドクダミ科の植物でハンゲとは別のものです。



半夏生

無料の漢方相談を毎月第二火曜日に行っています。(要予約)

7月 "文月,,

星に詩歌をささげる月とされています。祇園祭や天神祭が終わると夏本番です。薬草の森公園のきれいな空気の中で森林浴を楽しんでみませんか。

7月 "July,,

英語の 12 ヶ月の 7・8 月は歴史上の人物の名前が付けられています。紀元前 46 年、戯曲などで有名な "シーザー" は独裁者として自分の名前を入れたユリウス暦を造り、1 年を 365 日としました。7 月生まれの子は 7 月を Julius (ユリウス) と改め、これが現在の July となりました。8 月 August はシーザーの妹の孫アウグストゥスに名づけられました。



シーザー像
(カエサル)

運動と生活習慣病の予防・改善！

ヘルスケアアドバイザー 山東速夫

本誌4月号にガン死亡とならんで第一位になる心疾患(心筋梗塞など)や脳血管疾患(脳卒中など)、動脈硬化性疾患とメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)との関連を記述しました。最近の厚生省調査で、メタボリック症候群の有病者と予備軍の合計は40歳以上の男性では2人に1人、女性は5人に1人の割合で、その背景として運動習慣の減少や食生活の影響を挙げています。

本稿では、これらの生活習慣病の予防と改善を運動の面から考えたいと思います。

昔から人間は、起きている間は動き、睡眠時に休むといった生活を繰り返してきました。人間のからだは適度な運動によってその働きが維持できるような仕組みになっています。健康の維持・増進を図っていくためには、正しい栄養・食生活に加えて、適当な運動が必要となります。運動不足によって生じる疾患は、生活習慣病と腰痛や膝痛などの整形外科的な問題の2つに多く分かれます。運動不足は現代社会における深刻な問題ですが、運動不足といっても、余暇時間での運動量はこの数十年間比較的一定で、日常生活におけるオートメーション化や機械化、交通・情報手段の発達に伴う身体活動量により、病気の発症および進行防止を目的とした運動を意味しています。



運動開始にあたりメディカルチェックを！

生活習慣病の予防・改善のために運動が必要とされるヒトは、肥満・項血圧・血液検査値の異常、あるいは腰痛・膝痛などの障害など、何らかの異常をすでに有していることが多いので、過度の運動をして既存の合併症の悪化や事故、突然死などを起こしかねません。中高年以上の方が運動を始めるには、まず事前に運動の種類や程度によって異なりますが、少なくとも血液・尿検査および血圧、安静時の心電図などのメディカルチェックを受けることが必要です。

- ③ 運動には体脂肪を減らし、持久力をつけるのに効果的な有酸素運動：息が軽くはずむぐらいのレベルで長時間続けられる運動、ウォーキング、ジョギング、スイミング、サイクリングなどがあります。(ハアハアと酸素を十分にとりこむことによって、体内の脂肪を燃やし、体脂肪を減らすなどの効果があります。)
- ③ 筋力の低下を防ぐ筋力運動：筋肉をきたえる運動、スクワット、腹筋運動、ダンベル体操などがあります。(筋肉がつき疲れにくくなる、基礎代謝がアップしふとりにくくなるなどの他、よろけ、転倒などの防止にも役立ちます。)
- ③ からだをしなやかにするストレッチ運動：筋肉や関節をゆっくり伸ばす運動(有酸素運動や筋力運動の前後には必ず行ってください。また肩がこったときや、夜寝る前のリラクゼーション法としても最適です)。

以上3つの運動を組み合わせることで効果がもたらせられます。社会生活をしながら運動を継続させたい場合、時間的な制約も大きいので「いつでも・どこでも・ひとりでも」が可能な運動を基本に選ぶことも大切です。

日常生活での取り入れ方(例)

有酸素運動	筋力運動	ストレッチ運動
通勤や買い物などを利用してウォーキング	階段の上り下りで下半身強化、テレビを見ながらスクワット運動	運動の前後、仕事の合間、夜寝る前などに行う

理事長コメント：

適度な運動は生活習慣病の予防や治療には、食養生と同様重要事項です。少し検査値が改善されたらとか、毎日続けることができる習慣、これらを継続することがさらに重要です。サラシア茶や石榴花(ザクロの花)は、毎日手軽に飲用できる実効のある、ほんとうの健康茶であることが次々と解明されて来ています。しかしもっと大切なのは食養生にあります。すなわち収支のあったバランスのとれた食事内容によって補給されるエネルギー量とその内容のバランスをとることにあります。

次号では効果的なウォーキング方法やスクワットなどをわかりやすくお知らせする予定です。
ご期待ください！



健康おたく体験記 2

新潟市 伊澤 清志 様 (前号に引き続き寄稿いただきました)

① 1日のはじまり(2006年4月24日)

起きる前にゆがみのチェックをする。左肩が前側に傾き、頸骨(正面を見て)の左側に違和感がある。

タオルに包んだ竹炭粒(約200グラム)を左肩の腕の関節付近に乗せる様に置く。4~5分でその周辺がやわらいでくる。

起床

ヨガの合掌礼拝を思い出す、本を探し読み返す、22ステップもあり、長くてあまりやらなかったようだ。

カイロ体操(胸張りのみ)3回ばかりする。

胸のちじみがとれると、気持ちが晴れ晴れとする。

「気の体操」をすると頑張る力も湧いてくるのかなと感じたが、今日はしない。

手のひら温度を測る(料理用の温度計を握るだけ)31度でいつもと変わらない。

茶飲み茶碗にサラシア茶①パックを入れ、金時ショウガ粉末小さじ一杯入れ、お湯を注ぎお茶を作る、お茶を飲みながら、ザクロ4粒を飲む。

サラシア茶は1日5~6杯飲む(1日に使うサラシア茶は1パックのみ)

今日は座禅を省略する。



② サラシア茶を飲み始めて

今日は箱に1パックのこっている。1ヶ月近く飲んだことになる。

1日目から尿がすごくでた。排尿が楽しみになる。嘘でも誇張でもなく、心不全で肺に水がたまり、体から水を抜くことが私の最大の感心ごとであった。

3日目くらいから、握力とつま先の力がついてくる感じがしてきた。

ある時横断歩道を渡ると小走りに走ってみた。走れると実感した。

ぎっくり腰をしたとき、レントゲン写真でぐしゃぐしゃになった腰椎を見せられて愕然としたことがある(2年位前)。

老化した骨は戻らないけれども、骨を包んでいる筋肉その他のものが柔軟になったと思うことにした。

③ 安保徹先生の免疫革命の理論は難しいけれども強力な血液を作ること、毛細血管のメンテナンスを重点にアプローチしてみようと思いました。

山原先生の「金時ショウガ」・「ザクロ」・「サラシア」と迷うことなく使わせて頂きました。

そして、2年ちょっとの間に大きな感動を伴いながらここまでできました。

④ 病気で死ぬのは怖くない(病気で死にたくない)

今、免疫力を高める努力をしていると、病気で死ぬかもしれないとの恐怖感が薄らいできます。実際には病気で死ぬかもしれないけれども、このような恐怖感の無い期間が長ければ、それだけ良いのではないのでしょうか。

理事長コメント:

エストロゲンは男女ともに50歳位から分泌が減少します。エストロゲンの作用は血管拡張や自律神経のコントロール、骨の弱体化阻害など多数あります。体内で生合成される力が弱くなれば、伊澤さんが今飲まれている天然物には、エストロゲン作用のあるものもありますので、原理を知って自信を持って健康造りに活用してください。またいい物はよく似た症状で困っている人にもご紹介ください。尚、サラシア茶は4~5分、まず煮沸させ、15分~20分冷やしてから金時ショウガ末を添加された方がよく効きます。



40 歳頃病気になった時に医者にかかった後、知人に青汁療法を教えて頂いた後、玄米一升を頂きどのようにして食べればよいのか、大阪の正食協会などの会に参加して玄米の食べ方を学び、また大阪で大森英櫻先生からも食養を学びました。

玄米を食べるようになって玄米のすばらしさを体感し、ご縁のある方に玄米食の勧めをしています。

実験： 脱脂綿を水で湿らしその上に 白米 10 粒位を蒔く ⇒ 腐敗
 “ “ 玄米 “ ⇒ 発芽

この実験から白米には生命力のないことを知り、玄米は発芽し生命力のあることがわかります。私達の健康は生命力のある主食を食べることで培われます。

下記のような言葉を年賀状に添えて玄米食を勧めています。



昨年も目を見張る凶悪な事件が多発し、目先の利益から発生した狂牛病、子育て失格の親などなど。

本年も社会を驚かす事件や自然災害も多発しよう。社会の悪化の根本は食にあり、食を正さない限り平和な社会の出現無し。

即ち、欧米化した現在の食生活の肉類・牛乳・卵・白砂糖等の多量摂取はガンを始め、各種の病気を増加させる根元、それに便利な電子レンジやアルミ製の調理器具。ビタミン・ミネラル不足の農産物、これらの食や器具は脳も心も狂わせる。

私達の食は米・麦・雑穀・野菜・海藻類・魚類など調味料はほんまもの味噌・醤油・酢・塩を使用。

自分の健康は医者に頼らず自分で管理することが大事。医者に頼ることは化学薬品の多用や手術で、私達の命を縮める元である。化学薬品よりも漢方薬の使用を。病気にも健康にもする日常の食、この食に一考を。

平成 16 年年賀状より

私の場合、玄米は圧力鍋を使用し水約 2 杯をいれその中に陶器の鍋を入れます。この鍋に玄米を入れて炊きますが、焦げることはありません。硬さは好みに応じて水を加減すれば宜しいです。古代米の黒米・赤米・キビ・ひえ・あわなどを日替わりで加え、煎りハトムギを入れて炊いています。炊けた玄米にごま塩を振りかけ、よく噛んで食べることが大事なことです。若い方は、直焚きの方が“おこげ”ができて宜しいでしょう。

このような食事だと昼・夕の 2 食で良く、検診も必要なく医者にかからなくて済みます。現在の食品は大気汚染の影響で、ビタミン・ミネラルなどが減少しているということです。このためビタミン C、ビタミン群、ミネラル群などの補助食品の摂取も必要でしょう。

肉食の多い犬と菜食の多い犬の性格を比較すると肉食の多い犬はどう猛になるとのことです。

肉食は少なくした方が良いことです。これらの事を実践されると医者に頼らなくて済みます。

理事長コメント： いつも元気で会の催しに参加いただいています。内山さんはもう 80 歳を超えられたと聞きます。サプリメントといわれる合成のビタミンやミネラルの補給より、やはり海藻や有機栽培の果実・野菜の方が宜しいと思います。多量の VC の摂取は VC が体内で分解されると蔞酸となり、蔞酸カルシウムは結石の原因になることもあります。VE も 1 日 400IU(国際単位) 以上、毎日摂取すると死亡率 10% 上昇とも報告されています。正しい情報は自然療法セミナー等でお伝えしています。自分に合った健康法で一日一日を楽しむ生活が何よりです。

3月・4月・5月は天候にも恵まれ、盛りだくさんの行事がありました

薬草の森公園はまだ雪深く、雪の重みで倒木しています



トイレを設置しました



4月6日

植樹祭を前に「薬草の森公園」へ行ってきました。街中は桜が満開というのに「薬草の森」では山原先生が除雪に励まれました。

植樹祭



会員内外から戴きました献木を、専門家嶋田様にご指導頂き、会員の皆様と植樹しました。たくさんの献木をありがとうございました。

4月

春の観察会(5月16日)
(朝日カルチャー主催)

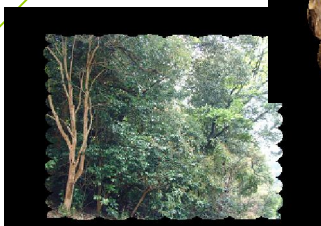


います。いつもありがとうございます。

春恒例の筍掘り
今年も阪口様ご夫妻に大変お世話になりました。ありがとうございます。

4月23日

今回は天然記念物
「ツルマンリョウ」のある
いもやまじゅう
妹山樹叢の見学も
しました。



おかげ様で
第四期総会は5月25日
滞りなく終了しました。
ありがとうございました。

※ ツルマンリョウ
観察に訪問した妹山で、初めて発見された非常に珍しい、ヤブコウジ科の植物で、絶滅種です。屋久島での生育も知られています。

5月13・14日
山陰旅行は
次頁へ・・・



山陰研修旅行に参加して

山陰研修の旅に参加されました正会員 2 名の方から
紀行文を寄せていただきました。

東京都 鈴木 陽子 様

研修旅行は初参加のうえ、生まれも育ちも東京の私は山陰地方に足を踏み入れるのは初めてで、ワクワク・ドキドキしながら当日を迎えました。

行程には「朝鮮人参」や「はまぼうふう」の見学が組まれていましたが、生薬となる野草は人間の手で大切に育てられているか、人が足を踏み入れないような場所に生えているものだと思っていました。

由志園付近で見た「朝鮮人参」は想像通り人の手によって栽培されていましたが、鳥取の浜辺で見た「はまぼうふう」には驚きました。「はまぼうふう」は栽培されているのではなく、砂浜にしがみつくように生えているのです。冬の厳しい環境にも負けず根をはっている様子を見て生薬というのは、それ自身の力だけでなく大地のエネルギーをも吸収して体に有効な成分がつくられるのだと感じました。実際に「石榴沙羅夢」を愛用している参加者の方は、こんな事を言っていました。その方は数年前に大きな病気をしてから、体調がすぐれなかったそうですが、ご友人の薦めで「石榴沙羅夢」を摂るようになってから体調が良くなったと嬉しそうに話してくれました。私も「金時ショウガ」を飲むようになってから、冷えきった体に温かさがもどってきたような感覚があり、少しずつ体力がついてきました。

山原先生には生薬に頼るだけでなく食生活をきちんとするようにと指導を受け、食事に気をつけるようになった事も大きなきっかけの 1 つだと思います。

薬草の勉強だけでなく、旅行そのものがとても楽しく有意義な 2 日間でした。山原先生をはじめ事務局の皆さま、旅行で一緒した方々、現地合流現地解散の手配をしてくださったマヤトラベルの方に心からお礼申し上げます。ありがとうございました。

朝鮮人参を求めて

伊賀市 柳本 治 様

私が朝鮮人参に興味を抱いたのは精神的なストレスが積もり、歯周病が悪化したことからです。歯を磨けば磨くほど、歯科の治療を受ければ受けるほど歯がぐらつくことに疑問をもち、本当の原因を自分で追及することにしました。薬草の本を読みハコベやナスの蒂、お茶の葉など煎じて飲んだものの一行に効果なく、そんな折、平沼一良さんの「ニュートリション健康法」という本に出合ったのです。ニンニクには殺菌効果があり、ミネラル分が豊富で、抗ガン作用がある有機ゲルマニウムを多く含むので、歯槽膿漏に効くとか書かれていたのです。早速、自然農法で栽培したニンニクの欠片を患部に詰め込んだところ、歯痛がとれ、化膿が治まり、歯の出血もとれ、最終的には歯のぐらつきも治まっていくのに気が付き、ニンニクの効能について注目することにしました。30 年前に出版された浅井一彦さんの本によると精神的なストレスを受けると体内の血液が酸性に傾き、酸素欠乏状態に陥ると病気に成りやすい体質なる。有機ゲルマニウムはニンニクで 750ppm、韓国錦山産の朝鮮人参では最も多い 4,200ppm 含まれ、この成分が酸性体質を中和してくれるとのこと。しかし、今は農薬により無菌状態で栽培されているので効能は定かではありません。ついては最も有機ゲルマニウムを吸収する植物、朝鮮人参の無農薬栽培に挑むことにしました。

赤峰勝人さんの本によると、農作物の連作障害はゲルマニウムの不足により起こり、ゲルマニウムを多く吸収する作物をいったん収穫すると自然循環で元の畑に戻るには 40 年かかる。従って、朝鮮人参では 30 年、ニンニクでは 6 年間は作付けを避けるべきと説いています。

現在の栄養学では酸性・アルカリ食品の区別は死語となり、いくら肉類や白砂糖を使った強い酸性食品を食べても、血液中の水素イオン濃度 pH は 7.4 と弱アルカリ性で一定に保たれるといわれています。しかし実際どうなのか疑問に思うところがあります。歯周病の原因には幾つかの説がありますが、これらの本を読んでいると、「ストレスや酸性食品の摂り過ぎにより、体内が酸性に傾き、中和するため骨に蓄えられているカルシウム分が溶け出す症状」という説を信じています。

今まで幾度となく朝鮮人参の無農薬栽培に挑んできましたが、ことごとく枯らしています。今回、何らかのヒントを見出せないかと、島根県大根島の薬用人参畑を見学してきました。天然人参は白樺の森に自生していたと聞き、今回は木陰越しに植え付けることとします。効能ある人参を求めてこれからもつき進むつもりです。



大根島の朝鮮人参栽培風景



温帯照葉樹叢も見学
”解説”を受けました。



神々しい白兎神社



青空セミナー開講中

今月の
ワンポイントセミナー

”喫煙病”は全身性疾患

山原 條二

喫煙は個人の趣味や嗜好の問題だけではなく、麻薬や覚せい剤と同様に積極的な治療を行うべき疾患であるというガイドラインが、日本口腔衛生学会・日本口腔外科学会・日本公衆衛生学会・日本呼吸器学会・日本産婦人科学会・日本循環器学会・日本小児科学会・日本心臓病学会・日本肺癌学会などが合同で作成に加わり、日本でも登場しました。

ほぼ2兆円の”タバコ”の売上の1/2が利益ですが、タバコ由来の疾患に要する医療費はその数倍にも及びます。日本の成人の喫煙率は男子47%、女子13%で低開発国よりは少ないですが、米国の20.9%に比較しますと非常に多いのです。また中学1年生の男子22%、女子16%に喫煙経験があるとも言われています。

一方全国の病院の禁煙率はまだ34%と低く、”喫煙病”を治そうとする医師の男子21.5%、女子5.4%が未だ喫煙している状況にあります。今まで麻薬や覚醒剤、またアルコール中毒患者の様に他人に危害を与えないから、神経障害を誘発しないからと黙認されてきた”喫煙”に対して”喫煙病”と命名され、積極的に治療が提唱されたことは、いつまでも”個人の嗜好の問題”と抵抗しても、その害は本人だけではなく間接的な喫煙者も含め、知らないあいだに癌や動脈硬化を引き起こしていることが明らかとなっています。

単にニコチン依存性だけではなく、タバコの中の多数の化学物質の有害性もよく知られています。女性の喫煙者の増加も大きな問題です。喫煙をはじめた年齢が若ければ若いほどニコチン依存性が付きやすく、禁煙しにくいこともよくわかっています。

また心筋梗塞や癌で死亡する率の高いのも知られています。喫煙と歯への色素沈着や口臭、また免疫系にも重要に関与する唾液など、歯科・口腔外科疾患、さらに口唇や口蓋裂といった胎児への影響など深刻な内容も喫煙により発症するケースが知られています。

成人の禁煙成功率は5～10%と大変低く、喫煙者自身の自分及び周囲の人への害毒発生源である自覚が大切です。



当法人設立時からの理事でおられます「森清高」さんをご紹介します。

私が山原理事長と知り合ったのは20数年前、先生が薬科大学におられ、私も漢方薬メーカーにいた頃でした。私は多分30代？でした。若かった。

その頃は先生から学生さんを何人かご紹介いただき、採用したものです。

それからずっと年月が経ち、6年ほど前でしたか、私が独立した折に、その昔に採用した先生のお弟子さんから連絡があり、また京都にしばしば伺いするようになりました。

それからNP0の立ち上げの折に、理事として参加するようにとのお誘いをいただき、余りお役に立たないまま今日に到っております。

私は、生薬や粉末生薬などの医薬品卸業と健康食品の原料や製品の卸をしております。先生の講義もお聞きするのですが、最近はなかなか頭に入らなくて――。

山へは昨年春、清掃のお手伝いに参加しましたがなかなかいい所で、今では遊歩道が上の滝まで出来たそうで、また山椒魚を見に参加したいと楽しみにしています。

今、遊びで「団塊ネット」<http://www.dankainet.com/>なるものを立ち上げて団塊世代の友人たちに呼びかけています。もちろんこのNP0もリンクしていますし、さまざまな楽しい情報を掲載していますので、ぜひ一度ご覧下さい。

日本ヘルス㈱ 森清高



7月・8月・9月の行事予定



薬草の森公園整備：7月8日(土)・7月20日(木)
8月6日(日)*・8月17日(木)
9月3日(日)・9月21日(木)

8月6日(日)は消夏“シーフードバーベキュー大会”を開催します。参加希望されます方は準備の都合上7月31日までに事務局へご連絡ください。



正会員対象自然療法アドバイザー養成講座

於事務局3Fセミナー室 午後2時～5時 参加費用：5,000円/1回
土曜コース：7月15日・8月19日・9月16日
木曜コース：7月27日・8月24日・9月28日



山原理事長の講演

7月1日(土)朝日カルチャー主催講演：テーマ“免疫力の調整” 直接朝日カルチャーセンター京都までお申込ください。朝日カルチャーセンター京都教室：電話075-231-9693



薬膳教室

7月13日(木) 於ウィングス京都 テーマ“夏ばて防止の薬膳”
京都・下鴨“蕪庵” 武田様のご指導をいただきます。詳細は同封のお知らせを参照ください。
9月5日(火) 京都・亀岡“亀峰庵” 山田様に山菜料理のご指導をいただきます。詳細が決まり次第ご案内いたします。



事務局便り

6月7日(水) 於京都ひと・まち交流館での山原先生の講演“サラシア茶がどうして高血圧に有効なのか”は大変ご好評を頂き、当初予定していた会場が手狭なため急遽変更したりとご迷惑をおかけしました。おかげ様でたくさんの皆様に受講していただき大盛況でした。テキストを希望される方は有償にてお分けいたします。事務局迄ご連絡ください。

9月26日に於京都「デパ」にて“メタボリックシンドロームの解決策”の講演を予定しています。(別紙参照) 多数の皆様のご参加をお待ちしています。

本号は会員の方々からの寄稿も多くいただき有難うございました。夏本番。冷えたビールはほどほどにして、クーラー病にかかりません様に。夏こそ汗を出し、皮膚呼吸をトレーニングする時期です。冷えからくる夏負けには金時ショウガが一番です。

本年度会費未納の方は至急納入をお願いします

会報誌ページに戻る