

天然資源開発機構ニュース

第2号

謹賀新年

エト 干支の計算のやり方

シドニー大学薬学部名誉教授

NPO法人天然資源開発機構 理事長

医学博士 山 原 條 二

新年あけましておめでとうございます。

なかなか厳しい社会状況の中、何とか自分なりに適合した生き方をそれぞれに見出されているかと思えます。NPO 法人も設立後二年目を迎え活動の中味も着実に深めたいと思っております。

正月にあたり本年のエト（干支）の未（ひつじ）に関して、その計算法を紹介します。

まず干支とは十干、十二支で、

十 干は 甲^{きのえ} 乙^{きのと} 丙^{ひのえ} 丁^{ひのと} 戊^{つちのえ} 己^{つちのと} 庚^{かのえ} 辛^{かのと} 壬^{みずのえ} 癸^{みずのと}、

十二支は 子^ね 丑^{うし} 寅^{とら} 卯^う 辰^{たつ} 巳^み 午^{うま} 未^{ひつじ} 申^{さる} 酉^{とり} 戌^{いぬ} 亥^い

のことで60進法の世界なのですが、この解説は少し長くなりますから省略して、本年の干支の算出法のべます。 十干 $=Y+7$ 、十二支 $=Y+9$ （Yは西暦）

すなわち エト $=2003+9 \rightarrow$ エト $=2012 \div 12=167 \cdots 8$

十干 $=2003+7 \rightarrow$ 十干 $=2010 \div 10=200 \cdots 10$

十二支は子 丑 寅 卯 辰 巳 午 未⁸ 申 酉 戌 亥の順で本年は8すなわち未です。

十干は甲 乙 丙 丁 戊 己 庚 辛 壬 癸¹⁰の順で10すなわち癸^{みずのと}です。『東洋医学入門』の31頁に60進法の表示をしていますが、本年は癸未の年です。癸とは種子の内部が成熟状態を、未は木の枝葉の繁ることを意味します。未は中国語でウェイと言い羊の鳴き声に似ているので未とされました。癸未の年は大変充実した年と言うことでしょうか。

甲子園球場は1924年に造られまして、 $1924+9=1933$ 、 $1933 \div 12=161 \cdots 1$ 。

60進法の1番目 甲子の年ということです。

「春の七草」について

NPO法人天然資源開発機構 副理事長

高 田 勝 明

今でこそ正月休みを海外で過ごす人も多くなってきましたが、私が子供の頃は正月と言えば自宅で家族団欒というのが定番でした。お店も1月4日からしか営業しなかったため、年末に親に連れられ正月用の食糧を買いに行ったものでした。元旦から2日にかけては、お節料理とお雑煮を食べ、3日にすき焼きを

食べることが多かったのですが、おなかが空くとお餅を食べていました。とにかく正月はよく食べていた記憶があります。正月七日の朝に、七種の若菜を入れた“七草粥”^{ななくさがゆ}を食べて無病息災を祝う行事は、青菜の不足しがちなこの時期にその補充を忘れないための古人の優れた智慧といえます。

「春の七草」とは、芹・齊・御形・繁蓼・仏の座、苤・蘿蔔^{ななくさがゆ}の7つを言います。もともと中国の湖南地方には官吏の位が上がる正月七日に名を成すようにと青菜を加えた汁物^{しるもの}を飲む習わしがあり、それが日本に伝わり、粥に加えられるようになりました。平安時代にも「七種粥」^{ななくさがゆ}はありましたが、これは米・粟・黍・稗・ミノ（ミノゴメ）・胡麻・小豆で穀物が用いられています。現在の七草と同一の植物名がみられるのは13世紀末ですが、春の七草以外に十二種類の植物名の記載があり、いずれも汁物として用いられていました。「七草粥」として食べられるようになったのは室町期以降とされています。

では、「春の七草」には各々どのような効用があるのでしょうか。山原條二先生の「京都の薬草百科」（京都新聞社、1991年）にも薬草として紹介されている七草があります。

★ ナズナ（アブラナ科）：

- ・ 6～7月ごろ全草を収穫し、天日乾燥する。
 - ・ 利尿・解熱・止血薬で、子宮出血などに煎じて服用する。
- 目の充血や痛みには全草10gを煎じてこし、洗眼するとよい。



★ ハコベラ（ナデシコ科）：ハコベ。

- ・ 必要な時に全草を切り取って天日乾燥する。
 - ・ 歯ぐきの出血や歯槽膿漏^{しそうのうろう}の予防にはハコベの青汁と食塩でハコベ塩をつくり、歯を磨くとよい。
- 産後の浄血、催乳には全草^{せんぷく}を煎服する。



★ ゴギョウ（キク科）：ハハコグサ、正しくはホオコグサ。

- ・ 開花期に全草を採集し、天日乾燥したものが鼠麴草^{そきくそう}である。
- 鼠麴草は鎮咳作用があり、せき、たん、気管支炎には1回10gを煎服するが、胃痛や悪心などの副作用を起こすことがあるので注意を要する。扁桃腺炎には煎液でうがいをするといよい。



残りの七草についても他の書物の中で、以下の効用について記載されています。

★ セリ（セリ科）：全草をゆでて用い、精を養い血脈を整え、神経痛、痛風、リウマチに効く。

★ ホトケノザ（シソ科）：主に食用とされ、薬効としては「本草綱目」^{ホンゾウコウモク}に胃腸に良い。

★ スズナ（アブラナ科）：蕪^{かぶら}のこと。品種によって形、色ともさまざまで千枚漬、すぐき、野沢菜などの漬物にも利用される。五臓（肝臓、心臓、肺臓、脾臓、腎臓）を良くする。

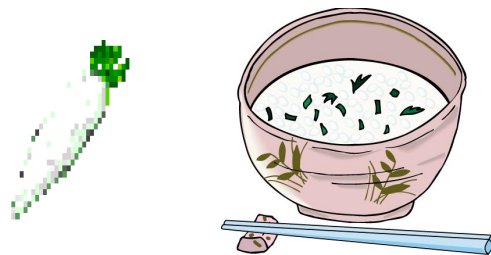
★ スズシロ（アブラナ科）：大根のこと。スズナとともに現在でも重要な野菜とされている。いずれも葉にはビタミンA、ビタミンC、カルシウムなどを多く含み、ガンの予防効果がある。根と葉を一緒に食べる若菜は理想的な緑黄色野菜で、大根の汁は喉の渇きを止め、打撲、火傷に塗って効果あり。種子は

煎薬として健胃、去痰^{きよたん}に用いられる。

それでは、来年の正月七日には「七草粥」を食べて、体調を整え、無病息災を祈願いたしましょう。参考までに作り方を紹介しますが、好みにより色々アレンジしてみてください。

【材 料】（4人分）

- ◆ 七草：各適量（全てそろえる必要はありません）
- ◆ 米：1カップ
- ◆ 水：7カップ
- ◆ 塩：小さじ1



【作り方】

- ① 七草はていねいに洗ってから、塩少々を入れた熱湯で色よくゆでて、アクを抜くために冷水に入れる。そのあと水をきって軽くしぼり、細かくきざむ。
- ② 米は手早く洗って分量の水とともに厚手の鍋（土鍋でも可）に入れ、すばやく中火にかける。煮立てば鍋底から水をはがすようにして、木じゃくしでひと混ぜする。
- ③ ふきこばれない程度に火を弱め、少しずらしてふたをし、そのままかき混ぜないで30～40分炊く（かき混ぜると粘りがでてしまいます）。
- ④ 米がふっくらした状態になれば火をとめ、七草を加えてひと混ぜし、好みで塩を加えて味を付け、器に盛る。

屠蘇散 {屠蘇延命散}



NPO法人天然資源開発機構 副理事長
阪口漢方薬膳研究所 阪口 順子

温帯に位置する日本は、四季の変化に伴い多くの行事が伝えられています。迎春行事、人日、雛祭り、端午の節句、七夕、重陽の節句、また、五穀豊穰を願う行事は、種まきから収穫まで色々と執り行われています。しかし、急激な生活様式の変化と共にすたれたり、忘れ去られたりしています。

新年を迎える行事も、その中の一つになってきているでしょう。元旦の朝にいただく屠蘇散も作らないご家庭が多いようです。語り伝えられてきた行事や、伝統の意味を知って平成15年の年頭には、屠蘇酒を作り、家族全員の無病息災を祈るのも良いのではないのでしょうか。

とそ 屠蘇散 屠蘇酒

「屠蘇」の「屠」は、ほふる、ころす、ほろぼす、うちまかす。「蘇」は、仮死の状態から生き返る、よみがえる。「蘇」はまた病をもたらす鬼とも考えられたようです。「屠蘇」という言葉を当てて、邪気を払い、魂を目覚めさせ、無病息災を願っての命名だったのでしょう。

屠蘇散は中国、三国時代、魏の名医華佗^{かた}の処方と言う説が一番有力です。悪性の流行病を予防するのが目的だったようです。日本には平安時代に伝えられ、嵯峨天皇の弘仁二年に、宮中の正月行事となりました。日本最初の医学書「医心方」に八味のものとして記されています。しかし、一般の人々が屠蘇散を知

るようになったのは江戸時代になってからです。

屠蘇酒は1578年、明の時代に李時珍^{りじちん}が著した薬物書「本草綱目」酒の部69種の一種です。

「酒」は「少量のめば血を和し、氣を行し、神を壮し、寒を防ぎ、愁を消し、興を遣る」と書かれています。薬を全身に伝える効果は大きく、女性の漢方薬として知られている当帰芍薬散もお酒と一緒に飲むと良いと言われています。しかし、量を過ぎると酒害をもたらします、「痛飲すれば神を傷り、血を耗し、胃を損じ、精をうしない、痰を生じ、火を動ずる」とあります。

華佗は、麻沸散という麻酔薬による外科手術を行い、鍼灸も巧みで、魏の曹操の侍医になり「五禽の戲」という導引を、考えたと言われています。

※ 導引 身体をゆるやかに動かし、息を整える中国古代の健康法

※「華佗の処方」 白朮、肉桂、大黄、附子、防風、花椒

屠蘇散の処方、時代と共に変わり、十数通りの処方が伝えられています。処方中に含まれる生薬も様々です。

大^{だい}黄^{おう}、桂^{けい}心^{しん}、肉^{にく}桂^{けい}、白^{びやく}朮^{じゆつ}、桔^き梗^{きやう}、菝^{ききやう}葜^{きやう}、菝^ぼ葜^か、山^{さん}椒^{しやう}、防^{ぼう}風^{ふう}、烏^う頭^づ、虎^こ杖^{じやう}、茴^{はい}香^{きやう}、丁^{ちやう}子^じ、薄^{はく}荷^か、細^{さい}辛^{しん}、乾^{かん}姜^{きやう}、赤^{せき}小^{せう}豆^ず、陳^{ちん}皮^び等。現在では、大^{だい}黄^{おう}、烏^う頭^づを取り除き、山^{さん}椒^{しやう}、防^{ぼう}風^{ふう}、桔^き梗^{きやう}、肉^{にく}桂^{けい}、白^{びやく}朮^{じゆつ}、陳^{ちん}皮^び、丁^{ちやう}子^じ等をまぜて屠蘇散として売られているようです。

生薬名	基源植物名	科	使用部位	薬効
山椒	アサクラザンショウ	ミカン科	果実	健胃、整腸、駆風、駆虫、消炎、利尿
防風	ハマボウフウ	セリ科	根	発汗、解熱、鎮痛
桔梗	キキョウ	キキョウ科	根	鎮咳、去痰、排膿
肉桂	ニッケイ	クスノキ科	樹皮	芳香性健胃、発汗、解熱、鎮痛
白朮	オケラ、オオバナオケラ	キク科	根茎	健胃、利尿、整腸、止瀉
陳皮	ウンシュウミカン、オオバニミカン	ミカン科	成熟果皮	芳香性健胃、鎮嘔、鎮咳、去痰、発汗
丁子	Syzygium aromaticum	フトモモ科	花蕾	発汗、解熱、鎮咳、鎮吐、鎮静、健胃



山 椒



桔 梗



オ ケ ラ

屠蘇酒の伝統的な作法

- I、大晦日の晩、赤い絹の袋に入れた屠蘇散を井戸の内側に吊るしておく。
- II、元旦の早朝に取り出し、酒または味醂に浸す。
- III、若水で身を清め、初日、神棚、仏壇を拝み、一家揃って新年の挨拶をしてお屠蘇をいただく。但し、全員東の方角を向き、年少者から年長者に盃をすすめる。若者の元気を年長者に伝える意味を含むと

も言われています。

Ⅳ、「一人これを飲めば一家に病なく、一家これを飲めば一里病なし」と唱える。

Ⅴ、松の内を過ぎると、袋の中身を、元の井戸に投げ入れる。この井戸水を飲めば一代の間無病でいられる。

井戸水を生活用水として使うご家庭も数える程でしょう。先人の知恵にあやかって出来るだけの事を試してみるのもいいものでしょう。

屠蘇酒の作り方

材料 市販の屠蘇散 お酒や味醂 計300cc程

① 味醂だけだと甘く、お酒だけだと辛口に仕上がります。ご家族の好みで適当にブレンドをして下さい。

② 市販の屠蘇散を浸し、7～8時間おく。

③ 有効成分が溶け出したら、袋を取り出す。

※ 長時間おくと、濁ったり沈殿物ができます。

天与の薬である生薬をお使い下さって、日々皆様の健康が増進される事を願って筆をおきます。

1972年 京都薬科大学卒業

お香について

NPO法人天然資源開発機構 理事

薫玉堂 負野和夫

お香は、6世紀中頃に仏教伝来とともに日本にもたらされました。当時は、沈香、白檀、薫陸、丁子、安息、甘松などの香料を炷くことで人の気持ちを鎮めたり空間を清める意味があり、儀礼品として仏教に欠くことのできないものでした。

奈良時代には、一部の人々の間で仏事としてだけでなく、香りを楽しむ風習が生まれました。また、苦難の末、中国からたどり着いた鑑真和尚は多くの佛典や香料を日本にもち込み、特に各種の香料を調香する技術は今日の香りづくりの基礎となっています。

平安朝の貴族たちは、沐浴する機会が非常に少なかったようです。源氏物語に語られている優雅な世界とは裏腹に、ある意味では体臭を消すために香を盛んに使用したからこそ香り文化が発達したとも考えられます。この時代は、微粉末の香料を調香し、梅肉、蜜などを混ぜ、練り固め、丸薬のように丸めた香（練香、薫物）が考案され、自分だけのオリジナルな香りを調香し着物に炷きしめることが流行しました。

そして室町時代には、香料の中から特に香木（伽羅、沈香）に関心が集まるようになり、特権階級の人々は競って香木を収集し、香木の香りを競い合いました。これらの事柄がやがて香道へと発達していきました。線香の加工技術は江戸時代に伝わったとされています。粉末香料とタブ粉（クスノキ科の木粉）を熱湯で練り、機械で棒状に押し出し、乾燥させるという技術です。

お香は、このようにかいつまんだ歴史の中でも、さまざまな種類や用途が生み出されてきました。しながら、香料そのものに関していえば、あまり大きな変化はありません。

現在もよく使われている香料の伽羅、沈香、白檀、桂皮、貝香、茴香、丁子、乳香、甘松、龍腦、安息、木香などは古くからよく使われている香料で、これらの香料は今も昔も中国、インド、ベトナム、インドネシアなどの国々からの輸入です。

特に伽羅、沈香、白檀などの香木は栽培が難しく、質の良い香木が年々少なくなってきました

野外活動報告

○野外研修 貴船方面 “身近な薬草観察”

10月20日（日）京都・貴船で身近な薬草観察と廃食用油からの石けん作りをしました。帰る頃に雨にあたり、時間の都合で思うように観察はできませんでしたが、有意義な時間を過ごすことができました。貴船は京都市内からも近く薬草も豊富な所なのでまた観察会を持ちたいとおもいます。

観察できた薬草

アカネ・アカメガシワ・イタドリ・イノコズチ・オオバコ・ギシギシ
キンミズヒキ・クズ・ゲンノショウコ・サクラ・タラノキ・ツユクサ
ネムノキ・ヤマノイモ・ヨモギ・その他



観察できた野草・木

（写真提供 会員の杉山真美さん）

イヌタデ・ツリフネソウ・クレソン・ミゾソバ等）

カツラ・スギ・サワグルミ・ヒノキ・トチノキ等

山原先生の還暦を祝う会

11月23日、京都の東山にあるパークサイドホテルにて京都薬科大学時代の教え子の方々による山原先生の還暦を祝う会が盛大に開催されました。天然物の開発や東洋医学の入門の講演の後で久しぶりの再会に楽しい時間が持たれました。同窓の方々から記念に庭木としてミズキ科の“ヤマボウシ”が贈られました。



情報通信会員について

遠方や時間の関係で行事になかなか参加できないが会報誌などで情報を知りたいというご希望もありますので準会員というものをつくりました。総会での議決権はありませんが他は一般会員と同じ資格です。

準会員での入会ご希望の方も受け付けますので事務局までご連絡ください。

入会金 円 年会費 2,000円

1月・3月のセミナー案内

第3回セミナー：市民公開講座

テーマ：香道入門（負野 和夫）

①：薫玉堂の負野理事にお香の話をいただき、そのあとで実際に薫香を楽しんでいただきます。

日 時：1月21日(火)午後2時～5時頃

場 所：薫玉堂

京都市下京区堀川通西本願寺前

J R京都駅・市営地下鉄京都駅

下車徒歩10分

市バス西本願寺前下車スグ

参加費：2,500円(会員2,000円)

定 員：30名

第4回セミナー：市民公開講座

テーマ①：東洋医学入門（山原 條二）

東洋医学研究40年の山原先生に講演していただきます。

テーマ②：薬草、野草活用の実例（標 ヒロ）

標理事に講演していただきます。

日 時：3月18日(火)午後2時～5時頃

場 所：キャンパスプラザ

京都市下京区J R京都駅前（中央郵便局西隣）

J R京都駅・市営地下鉄京都駅

下車徒歩5分

参加費：2,000円(会員1,500円)

定 員：50名

両セミナー共、当日不参加の場合、既納の参加費は理由の如何に関らず返却できませんのでご了承ください。

4月・5月の行事予定

4月：4月5日（土）～6日（日）1泊（和歌山県生石高原）

身近な野草観察会（3）：和歌山県美里町薬草の会との交流

5月：5月13日（火）14：00～

総会

第5回セミナー：市民公開講座 ・東洋医学入門（山原）

・薬草、野草活用の実例（草刈）

愛称募集

NPO 法人『天然資源開発機構』の愛称(または略称)について広く会員の皆様からのアイデアを募集します。奮って応募してください。

募集要項

- ① NPO 法人『天然資源開発機構』にふさわしい愛称。
- ② 応募締め切り：平成15年2月末。
- ③ 審査及び決定は理事会で行います。

寄 付

水無瀬の小林信子様より生薬の標本を多数ご寄贈いただきました。

有用に活用させていただきます。有難うございました。

漢方相談

漢方薬について、薬草、薬木の苗、薬草栽培地の見学、薬草の商品化、薬事薬効研究、薬草の購入など毎週火曜日に無料相談日を設けています。事務局にてご予約してください。

事務局にて以下の商品を用意しております。ご利用ください。

新 刊 チョロギの効用 9月10日発刊

青酸カリを少量投与した脳梗塞様モデルのネズミにチョロギを服用させておくとなかなか死にません。チョロギはこんな不思議な作用のある薬草です。整腸作用や緩下・催乳(授乳時のお母さん用)作用もあるあまり知られていないチョロギについて詳しく書かれた解説書です。

- ・ “京都の薬草百科” 山原條二著 京都新聞社刊
- ・ 甘茶について平成14年7月29日テレビ放映ビデオ
- ・ 甘茶の苗木
- ・ 花背についての豆知識
- ・ 解説書 甘茶 (ノンカロリーの甘味剤で抗酸化作用が強い)
金時ショウガ (体の錆止め、冷え症改善)
紅景天 (アルコール排泄や腎機能の賦活)
サラシノール茶 (糖尿病・肥満に効きます)
藻塩 (高血圧になりにくい海藻ミネラル塩です)
東洋医学入門 (一般的な東洋医学の入門書です)
神農本草経を巡りて (最古の薬草書の解説書です)
チョロギの効用 (脳梗塞を防ぐ不思議な薬草です)

編集後記

明けましておめでとうございます

何かと騒がしかった2002年もあっという間に終わり輝かしい新年を迎えることができました。

今年は1泊研修等も計画されています。充実した年になるように皆様のいっそうの活動を期待しています。

また、天然資源開発機構ニュースに関心のあるかた、編集を手伝っていただけるかたは事務局まで申し出てください。

寒さも一段と厳しくなって風邪を引きやすい季節ですが、風邪には葛根湯でなく風邪を引かない注意が肝要かとおもいます。皆様には健康に注意して益々のご活躍をお祈りしています。

研修や入会のお申込、その他お問い合わせは下記事務局へお願いします。

会報誌ページに戻る

発 行 所 : NPO法人天然資源開発機構
発 行 人 : 山原條二
編集責任者 : 伊勢武夫
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
電話 : 075-256-0811 FAX : 075-257-3591
E-mail : pharma@gaia.eonet.ne.jp