

R&G Agency for Curative Natural Products



認定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. **25**  
2008年4月号

発行所：認定特定非営利活動法人天然資源開発機構 編集：認定特定非営利活動法人天然資源開発機構事務局  
〒602-8136 京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町574番地1ファルマワードビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654  
E-mail:npo@tenshikai.or.jp <http://www.tenshikai.or.jp>



## Contents

1. 金時ショウガの科学 山原條二
2. 老人性肺炎とその予防法  
ヘルスケアアドバイザー 山東速夫
3. 12月・1月・2月の活動報告
4. “京都薬草の森公園” 近況報告
5. 4月・5月・6月の行事予定

## 四月 卯月

万物が生育を開始する4月は、有月とか卯の花の開花時期であるから卯月とか呼ばれています。易では☰☷と示される月で全陽で10月の☷☰全陰万物が枯死、凋落する月に対比されています。この元気な時期が4月であることを再認識して本年度も健康と環境を考えた活動を提案していきたいと考えています。

毎月第二火曜日は「会員と理事長の相談の日(無料)」です。お気軽にお越しください。(お電話にて事前にご予約をお願いします)

新年度がはじまります。  
昨年度に引き続き会費の納入をお願いします。

献木にご協力をお願いします。  
(詳細は別紙をご参照下さい)



シリーズ身近な薬草 **クサボケ**  
(*Chaenomeles japonica*) **バラ科**

生薬名：<sup>モッカ</sup>木瓜 (果実)

薬用部位：果実(熟した)

効能・効果：止渴、整腸作用など

世界共通の基源植物名を示すラテン名にも *japonica* とある通り、唯一日本産のボケで、クサとついています。木本性の植物です。ボケとは樹高も異なり普通50cm程度で、ボケの様に花が全体に咲くのではなく、写真の様に茎の基部に朱紅色の花が集まっています。

白花、八重咲などもあります。通常花期は4~5月で雌雄異株。9~10月に直径3~4cmの果実が<sup>モッカ</sup>“木瓜”という生薬となります。乾燥させ、止渴や整腸作用を期待して用いられます。また梅酒の様に焼酎に漬けた果実酒も鎮咳や整腸作用の期待される薬用酒となります。

# 金時ショウガの科学

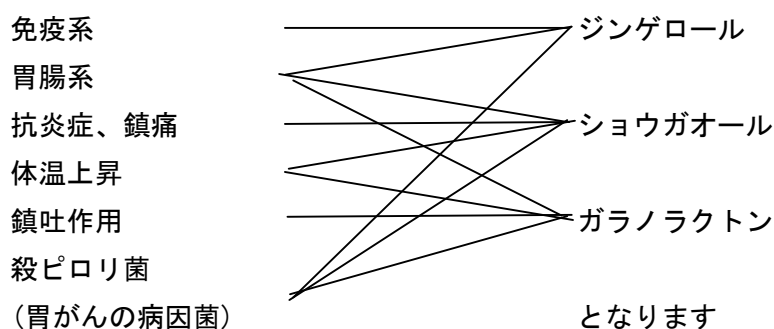
認定特定非営利活動法人天然資源開発機構

理事長 山原 條 二



冷えが体の健康維持に色々な面からよくないことは以前から申していますが、最近マスコミでも話題とされているところです。その冷えを取ってくれる生薬として金時ショウガを研究開発してきています。金時ショウガ粉末が年中使用できて色々な場面で活用することが健康体の維持に有用である理由を知ってください。

金時ショウガの主な辛味成分はジンゲロールとショウガオールです。芳香性の成分はガラノラクトン始め数種あります。生育中の金時ショウガ中には、ジンゲロールしか含有されません。その一部が加熱や乾燥という操作によってショウガオールに変化します。それらの成分の主な薬効を見ますと



乾燥金時ショウガには体を温め、抗アレルギー作用や悪心をとるジンゲロール、ショウガオール、ガラノラクトンすべてうまく含有しています。普通マーケットにあるショウガよりもジンゲロール、ショウガオールは3~4倍多く、また通常のショウガには全くガラノラクトンが含有されていないことなどから、金時ショウガの薬効の背景がだんだんとわかってきました。


目下優良品種を選抜し、同じDNAの金時ショウガを世に出すために研究開発中です。

## 老人性肺炎とその予防法

ヘルスケアアドバイザー 山東速夫

肺炎による死亡者は年間10万人以上で、がん、脳卒中、心臓病に次いで第4位となっています。原因の一に高齢化があります(死亡者の92%は65歳以上の高齢者)。もう一つ、薬が効きにくい新しいタイプの細菌が増えてきていることも事実ですが、ほとんどが老人性肺炎で占められています

今号は老人性肺炎の予防法について紹介します。

- ① 普段からかぜをひかないよう気をくばり、特にインフルエンザが流行しているときは、人ごみを避けるなど、注意が必要です(インフルエンザワクチンの接種を心がける)。
- ② 高齢者に多い肺炎(嚥下性肺炎：飲み込み肺炎が80%を占めているといわれています。)は即ち、気道に誤って飲食物が入ったときに、一緒に病原菌が入ることで起こります。食事はゆっくりと、むせたりつかえたりしないように注意すること、口腔内が不潔だと、病原菌が繁殖します。歯磨きや入れ歯の手入れを怠らないことが予防につながります。

また、気道のフタを瞬時に閉める訓練が必要といわれています。それには、毎食後の“歯磨き”と同時に“歯ぐきみがき”が効果的で脳に刺激を与えて気道のフタの閉まりをよくします。実際、要介護老人の口腔ケアが抗生薬より肺炎の死亡率を低下させる研究報告があります。(●歯ぐきだけでなく、口全体をみがくと、効果的です。●あくまで柔らかめの歯ブラシを使って下さい。●決して力を入れず、優しく小刻みに歯ブラシを動かして下さい。出血するほど行うと炎症の原因になります。●歯周病などがある人は治療をすませてから行って下さい。)
- ③ 低栄養ですと感染しやすくなります。体に抵抗力をつけるためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて下さい。
- ④ 体に抵抗力をつけるには適度な運動が必要です。運動によって肺機能の低下も防ぎます。

\*肺炎球菌ワクチンは、現在全額自己負担になりますがインフルエンザワクチンとの併用で肺炎予防効果が高まるといわれています。接種希望者は医療機関(内科)にお問い合わせ下さい。なお、小児用肺炎球菌ワクチンは厚生労働省で審査中です。

理事長コメント： インフルエンザのウイルスが体内の細胞で増殖し、体の免疫系のバランスがうまくいかなかった時に細菌が肺で増殖し、肺の機能を損なったのがインフルエンザによる二次感染の肺炎です。加齢と共に免疫力が低下しない様、日頃の食養生も含めた健康造りが重要で、風邪の撃退を医薬品のみに依存しない健康造りを自然療法セミナーで解説しています。

## 12月・1月・2月の活動報告

### 薬膳教室

2月7日 (於ウイングス京都)

阪口漢方薬膳研究所 当法人副理事長

阪口 順子先生にご指導をいただきました。



テーマは “温 裏 散 寒”

冷えは万病の元と言います。「後天の本」である食べ物の消化、吸収に支障をきたし又人間にとって大切なエネルギーが効率よく流れなくなります。冷えによって「気」「血」「水」の流れが滞ることになります。流れが滞れば「不通即痛」といって体のあちこちに痛みが出てきます。腰痛、関節痛、下腹部痛、肩こり、リュウマチ等、また

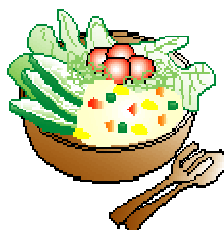
消化不良のために下痢などの症状も出てきます。

冷えや寒さを「寒邪」と呼び人々は衣服、食べ物、生薬をうまく利用して「寒邪」と戦ってきました。夏の冷房、冷やしすぎた飲み物、食べ物で年間を通して私たちは「寒邪」にさらされています。

体の表面や浅い部位を「表」深部や内臓を「裏」と呼びます。「寒邪」は「表」「裏」どちらも犯します。薬膳の知恵を利用して「温裏」からだの内部を温め「寒邪」から私たちの体を守りましょう。

#### メニュー

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| I 魚のムニエル野菜のあんかけ    | 補脾健胃、化痰消食      |
| II 銀耳と金柑の酢の物       | 滋陰潤肺止咳、健胃      |
| III 水菜と大根葉のピーナッツ和え | 和胃健脾、潤肺、       |
| IV 人参のスープ          | 健脾益気、和胃調中      |
| V リンゴの葛湯           | 温裏散寒、生津潤肺      |
| VI 炒り大豆ご飯          | 益気養血、潤燥利水、補中益気 |



忘年会 12月8日

土曜セミナーのあと恒例の「ふぐちり」です。



坂本薬草園から新鮮な野菜がたくさん届きました。

↳ 土造りから手作業の山原理事長の農園です。



1月31日

セミナーハウスの完成までご尽力くださった  
古原様(土木工事)、東様(建物工事)に感謝状を  
贈らせていただきました。

無事故で完成しましたことに感謝いたします。



気功講座がはじまります

当法人理事の巖美稚子による気功を指導させていただきます。



今回は京阪出町柳駅から往復貸切バスが出ます。ご利用ください。

貸切バスで参加されます方は定員がありますので、お早めにお申し込みください。

巖 美稚子先生は・・・

現代人のストレスや生活習慣病の治療と予防に気功とリラクゼーションをとりいれ、生き方を楽にする講座を提供しています。主に、中国医学気功「八卦循導功」で気血水のバランスを整えます。誰もが簡単に出来る気功で、自分で出来る健康管理に主体をおいて、病人を増やさない医療を目標にしています。西洋医学と気功の長所を取り入れ、京都市立病院の内科や、京都市予防医

学センターで **糖尿病** の患者さんを対象とした「気功ウォーキング」を指導し、医学的効果を上げ、中国、アメリカの学会で発表した資料があります。

医学気功八卦循導功の教室として 20 年間のキャリアがあり、多くの人々が、心身の健康ばかりでなく友人を増やしています。



別紙でもご案内していますが、①気功コース ②野外観察コースと分かれて受講していただきます。いずれのコースも軽い運動のできる服装でおこしく  
ださい。雨天でも催行します。

## 薬草の森公園 近況報告

1月～3月は積雪のために閉山しています。今号では山原理事長に寄稿いただきましたので、ご紹介します。

### 北山の保全と健康作り

効率が悪く収益の出ない事業が社会から消滅していくのを、ただ見守っていていいのでしょうか。

写真の左側は、本法人に隣接するほとんど

手入れのされていない山林です。(写真左斜面)

谷を挟んで右が「京都薬草の森公園」

として整備を始めているところです。ここは

北山の自然林を残し、有用植物を育成

させる作業を通し、会員の方々が

自然と健康との係りを知るための

野外での研修の場でもあるわけです。

右と左の山林を比較すると、左側の山林の

下草や雑木はほとんど何もありません。どうしてこの様な状態になるのでしょうか。

間伐や枝打ちを行いませんと、雨水や特に太陽光はほとんど地面まで届きません。適度な水分と

有機物が微生物や小動物を生育させ、下草や落ち葉などの有機物を分解し土地を肥やし、保水力

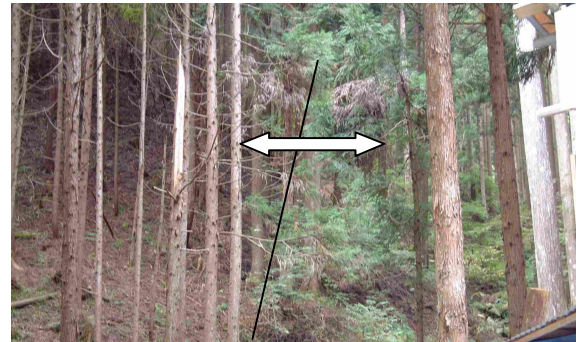
を高め、湧き水のもとを造りだしています。

本法人では、間伐や枝打ちで出た木々や枝葉を粉砕機で粉砕し、

通常は産業廃棄物として野焼処分されています製材所から出る

「おがくず」を堆肥化し、公園内の遊歩道に散布するということを

ここ数年行ってきています。



いい汗を流し、食養生の重要性を知った会員の方の丹精のこもった

昼食をいただきます。楽しい会話の場の味は格別です。シートパーベキュー

や芋煮会などの体験にも是非多くの方々の参加をお待ちしています。

また、帰宅された夜の食事のおいしさや熟睡を誘う適度な疲労は公園

園内のアロマテラピー効果かも知れません。体温調節に重要に

関与する汗腺の働きは、外気温を敏感に感じ汗腺の開閉で行っています。一年を通して空調の行き届いた室内での生活は体をトレーニングしなくなっています。これが風邪などをひきやすく、

また低体温を招く一因となっています。体を動かし体温が上昇すると汗腺が開き、汗を出し体温

を常温にしようと働きます。常温になると汗腺は閉鎖します。この働きを自分の健康維持にのみ

といえるジョギングなどではなく、社会のためにも、自分のためにも何か仕上がる作業に投入

する方がもっと有用と考えます。

京都薬草の森公園で体を動かし、汗をかく作業は自然環境の保全にも役立ち、心身ともに自分の

健康造りに役立っていることを考えてみてはいかがでしょうか。



## 4月・5月6月とこれからの行事予定



薬草の森公園 整備 4月3日(木) 山開きに向け除雪を始めます。  
" 4月13日(日) 山開き・植樹祭・セミナーハウス竣工披露式  
" 整備 5月15日(木)・6月19日(木)・6月28日(土)



自然療法アドバイザー養成講座

午後2時～5時 於事務局セミナー室

土曜コース：4月12日・5月10日\*・6月14日

木曜コース：4月24日・5月22日・6月26日

5月10日\*のセミナーは花背セミナーハウスで行います。



海外研修旅行 4月15日(火)～20日(日) タイ・ラオス方面



公開講座「京都北山の薬草観察と気功入門講座」 於花背セミナーハウス及び薬草の森公園周辺  
4月29日(火・祝) 詳細は別紙ご案内をご参照ください。

山野草や苔玉の即売会も行います。



第6期通常総会(19年度正会員) 5月10日(土) 午後1時～ 於花背セミナーハウス  
総会に続き「自然療法アドバイザー養成講座土曜コース」を行います。この日に限り無料で受講いただけます。是非ご参加ください。  
理事の方は午後0時より理事会を行います。ご予約ください。  
詳細は別便にてご案内いたします。



薬膳教室 5月28日(水) 於花背セミナーハウス  
京都・亀岡 亀峰庵 山田信吾先生にご指導いただきます。  
詳細は別便にてご案内いたします。



蛍 観賞の夕べ 6月28日(土) 午後5時～ 於花背セミナーハウス周辺  
「公園整備」に続き「観賞の夕べ」を行います。



### その他の活動報告

阪口副理事長、巖理事に三菱電機健康保険組合へ  
薬膳講座を出講していただきました

12月1日 和歌山市

12月8日 三田市

2月23日 伊丹市



セミナーハウスでは・・・

食器のご提供をありがとうございました。  
大切に使用させていただきます。

調度類がまだまだ不足しています。お気づきの品、またご自宅で眠っている品がありましたら、ご提供をお願いします。

(湯沸しポットなどの小家電、座布団・タオル、バスマット、キッチン用品など)

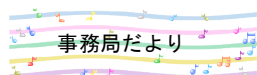


## 山原理事長監修の小冊子及び著書の紹介

当法人では下記の小冊子・著書を取り扱っています。

尚、部数がまとまれば頒布価格の割引も致しますので事務局までお尋ねください。

No.	タイトル	内容	販売価格
1	小冊子 甘茶	抗酸化作用の強い低カロリーの甘味剤。抗アレルギー作用	350 円
2	小冊子 金時ショウガ	体の錆止め、冷え症改善、鎮痛作用、抗アレルギー作用	350 円
3	小冊子 紅景天	アルコール排泄や腎機能の賦活作用があります。飲酒前に服用すると悪酔いしにくくなります	400 円
4	小冊子 サラシノール茶	糖尿病・肥満、生活習慣病に有効です。また糖尿病の治療や予防への作用、効能効果、飲用体験談など	400 円
5	小冊子 サラシノール茶Ⅱ	高脂血症、動脈硬化・血管繊維化、脂肪肝への効果を遺伝的肥満ラットで実験的に検証したデータを詳述	450 円
6	「薬草・野草のカシリーズ」 小冊子 藻塩ものがたり	海藻ミネラル塩 “藻塩” について食塩由来の高血圧に有効な理由を詳述	350 円
7	「薬草・野草のカシリーズ」 小冊子 チョロギの効用	脳梗塞を防ぐ不思議な薬草です。有効成分、薬効、実験結果、利用法などについて詳述	400 円
8	「薬草・野草のカシリーズ」 小冊子 東洋医学入門	漢方の歴史、漢方療法、老化などについてやさしく解説した東洋医学の入門書	800 円
9	「薬草・野草のカシリーズ」 学術書 金時ショウガの秘密	金時ショウガの詳細データを記載	800 円
10	「薬草・野草のカシリーズ」 学術書 サラシノール茶	サラシノールの詳細データを記載	800 円
11	「薬草・野草のカシリーズ」 学術書 石榴花(ザクロの花)	メタボリックシンドロームの解決策	1050 円
12	京都の薬草百科	暮らしに密着した薬草 130 種の解説。京都薬草の森公園散策等の必携書です	2500 円
13	神農本草経を巡りて	中国最古の薬草書の現代語訳と解説。 必要な方は事務局迄	非売品



### 事務局だより

長く厳しい冬もやっと春らしく感じられる日々が多くなってきました。新年度がスタートしました。気楽に色々な行事に参加いただき、活動の輪をさらに広められたらと思います。

ご協力をお願い致します。