会報誌ページに戻る

－健康は自然との共生で－ The System for Knowledges and Practices Related to Curative Natural Products

NPO 法人 2003年3月号

天然資源開発機構ニュース

第3号

飽食・運動不足由来の生活習慣病の解決策そのメカニズム

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

世界中の食材が日本に集められ、どんな料理でも口にできます。
また、車は世界一の性能を誇り、足代わりに使用されています。

日本人の歴史は飢餓の歴史でここ数十年の様に飽食といわれる時代を多数の日本人がはじめて経験したところです。

ヒトの DNA はそんなに簡単に変化しません。飢餓に耐える民族が急に飽食になる、その上ほとんど運動しないとなると、過剰エネルギーが体内に蓄積して体内機能の変調から体内器官の機能異常へと進み、慢性疾患へと発展します。エネルギー過剰の原因は糖質と脂質によることは日本人の摂取食品の内容変化をみていても常に重要な位置にあります。これを通常の食事をしていても血液の中(体内)へ吸収され難くすると、簡単に言えばエネルギーにならなく消化管から排泄されてしまいます。

食べたい物を食べても過剰なエネルギーとなるのを調整してくれる天然物、それも毎日苦労しなくても手軽に茶として飲用できれば難題が正解となったあの気持ちが研究でも味わえるわけです。

インドの伝承生薬〝サラシノール茶〟についてその辺を紹介して、健やかな日々を送れる有用な天然物開発のスタートからすでに解説しています。今回さらに研究を進め、サラシア根の新しい、特に高脂血症や脂肪肝に対する作用を解説し、飽食と運動不足由来の生活習慣病への対応茶でもある点を解説します。化学的合成に由来した医薬品を開発する技術を古来から用いられてきている伝承薬物の伝承薬効解明に応用し、より有効で安全性の裏づけのとれた例として紹介したいと思います。

身近な野草を暮らしの中に生かそう

ＮＰＯ法人天然資源開発機構　理事
ヒロ野草研究所　標　ヒロ

野草には踏んでも刈っても更に伸びようとする生命力があります。天のエネルギー、地のエネルギーがいっぱいです。そして現代人に不足しがちな葉緑素、酵素、ビタミン、ミネラル、繊維などが栽培野菜とは比較にならない程含有されています。これらの成分は、新陳代謝や生理機能を活発化してくれます。

身の回りにあるヨモギやドクダミ、スギナ等の植物にもたくさんの薬効成分のあることも現代科学で発見されております。漢方だけでなく、世界中どの国でも薬は野草から発見されています。何千年という時間をかけて、どんな草がどんな症状に合うのかを経験的に実証し、野草は薬として多くの人々に愛用されてきました。

西洋医学のお膝元であるドイツは自然療法も盛んです。特に、セバスチャン・クナイプ神父が確立した

「クナイプ自然療法」ではスギナ等の植物に素晴らしい力があることが科学的に解明されており、現代でも実践されているそうです。野草などの植物は私達が潜在的にもっている自然治癒力や免疫力、自己調節機能に働きかけて、それを活性化してくれる穏やかな働きをしてくれます。

さあ、皆さんも野山に出てグリーンシャワーを浴びて、自然の精気を思う存分取り込み、また、野草を摘んで野草茶、野草料理、野草酒などを暮らしの中に生かして、飽食で目詰まりした体内の毒素や老廃物を出しましょう。

野草は私たち人間の「自然の薬局」です。

★　３月の市民公開セミナーでは活用の実際についてより詳しいお話をして頂きます。

セミナーに参加して

「香道」体験講座に参加して　　会員　藤井　恵子

薫玉堂の店先に到着すると、寒気の中にも、お香の香りが、そこはかとなく漂っていました。一・二階には、香りの様々な製品が、趣味良く陳列されていました。三階は、小会議室になっていて、ここで、担当の方から、香りの歴史や香道の話、香道体験に際してのミニ知識を、色々と教えて頂きました。香木には、15g が 2,000 円～20,000 円の沈香木や、15g で 75,000 円～150,000 円もする高価な伽羅があるという事で、香りを聞く前に、値段の差が気になってしまいました。80 万円の伽羅の木もありました。

香道とは、茶道・華道と並んで日本三芸道の一つで室町時代に足利義政の東山文化の一つで、良い香木の香りを聞いて精神を鎮め香りを楽しむものだということでした。

今回は、三種香の組香(３種類の香を聞いてそれが同じか違うかを当てる遊び)を体験しましたが、作法に従って香木の種類を聞き分ける所作を行なう事が精一杯で、香りを心豊かに楽しむまでにはとても到りませんでした。昨今、流行の癒しのアロマテラピーとは違って、心を研ぎ澄ませて香りを聞き分けるのですがその方法は、香炉を右手でおおい鼻に近づけて香を聞いて記紙に香之図を書き記します。大変雅やかで、なおかつ、ゲーム感覚の強い香りの文化体験という印象を受けました。正解は、「琴の音」で、「弧峰の雪」と書いた私は、残念ながら不正解となり、ちょっと悔しい思いをしました。

聞香に神経を集中した後、お抹茶・お菓子の接待を受けて、ようやくホット一息つけました。又の機会があれば、次回は、優雅に着物姿で、なーんていうのも素敵かなと感じた次第です。

※　聞：受動的（伝聞、見聞）、聴：積極的（傾聴、聴許）のような違いがあるようです。

お香のお話などを聞く

聞香の体験風景

身近な植物観察会（3）

高野山麓、和歌山県美里町は生石高原の登山口でもあります。地元の薬草の会の方々と交流し薬草の活用を共に深めたいという企画です。

日本桂皮や榧(かや)があります。また真言密教で用いる“護摩(ごま)”に用いる木はウルシ、ハゼ、ヌルデなどウルシ科の木で高野山へは美里町の人が納めています。その他に種々の薬草･野草があります。

４月５日（土)、６日（日）の一泊二日で計画しております。現地のマイクロバスの関係から参加者は２５名で締め切りたいと思いますので早めに事務局までお申し込みください。会員の紹介で一般の方の参加もできます。費用は 11,000 円～20,000 円です（京都駅乗車の場合 20,000 円、海南でマイクロバスに乗車の場合 13,000 円、宿泊所（美里温泉かじか荘）直行の場合 11,000 円。いずれも宿泊費、当日の昼食、夜食､翌日の朝食､昼食と交通費などを含みます。※ いずれも会員の参加費で､非会員の場合はプラス 1,000 円です。雨天でも決行します。

地元町長をはじめ関係者の案内で普段見学できないところも案内して頂きます。お土産もあるかも？

★　服装はハイキングに向く格好、採集道具などご用意ください。

★　行程等は別紙をご覧ください。

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。ただし、総会での議決権はありません。

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。

年会費　２，０００円　　（入会金　不要）

3月･4月のセミナー案内

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 年の山原理事長に講演していただきます。

テーマ②：薬草、野草活用の実際（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

場　所：キャンパスプラザ京都

京都市下京区ＪＲ京都駅前（中央郵便局西隣）

ＪＲ京都駅・市営地下鉄京都駅下車徒歩５分

参加費：500 円(会員無料)

定　員：５０名

身近な野草観察会（３）

テーマ：和歌山県美里町薬草の会との交流

日　時：4 月 5 日(土)午前 9 時～

6 日(日)午後 7 時頃

美里温泉（かじか荘）泊

場　所：和歌山県美里町

集　合：ＪＲ京都駅９時

参加費：21,000 円(会員 20,000 円京都駅発着の場合)

定　員：２５ 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。

5月･7月の行事予定

５月：５月１３日（火）１４：００～　（キャンパスプラザ京都）

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、野草活用の実際（草刈）

７月：７月２６日（土）～２７日（日）１泊（長野県奈川村）

長野県奈川村の薬草活用（健康ランドの見学と体験）

漢方の生薬を配合した蒸気がでるサウナの中でアトピーなどのアレルギー体質の改善を図る「滞在型アレルギー体質改善施設」の建設が進められており８月には開業されるとのことです。

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

もうすぐ春ですね！薬草･野草の観察､採集にと野に山に出かけるのにいい季節もまじかです。標、草刈の両先生に薬草・野草活用の実際のお話をしていただき、また和歌山県・長野県で実体験をしていただく計画をしています。皆さん奮って参加してください。

研修や入会のお申込、その他のお問い合わせは
下記事務局へお願いします。

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　電話：075-256-0811
FAX：075-257-3591
京都市上京区新町通椹木町上ル春帯町 344-2　折坂ビル
E-mail：pharma@gaia.eonet.ne.jp

会報誌ページに戻る