

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. **35**

2010 年秋季号



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7・ドビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654
E-mail: npo@tenshikai.or.jp <http://www.tenshikai.or.jp>



Contents

1. 歯周病菌と全身疾患 理事長 山原 條二
2. 魚を食べると頭がよくなる 山原 條二
3. それでも喫煙を止められないヒトに
面白い作用の新薬を紹介します 山原 條二
4. 花脊の“薬草の森”整備が進んでいます
5. 6月・7月・8月の活動報告
6. 10月・11月・12月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 シソ（紫蘇） シソ科
(ラテン名) *Perilla frutescens*
生薬名 : 蘇葉（ソヨウ）
薬用部位 : 葉
効能・効果 : 発汗、解熱、神経症



「ストレスによるイライラ感はいつでも造れる紫蘇葉ジュースで解消しましょう」

古来から中国では漢方薬で気が落ち着かない時に蘇葉の処方されたものを服用して来ています。手軽に紫蘇の葉ジュースを造り身近に活用して下さい。

＜材 料＞ 水 3L イヌリン 500g ナマの紫蘇葉 250g（乾燥葉 35g） クエン酸 60g
（甘茶 20g ブラックベリー・桑の実 など 入手可能なときに適宜添加して下さい）

＜造り方＞

鍋にイヌリンを入れて水を注ぎイヌリンを完全に溶かします。コンロにかけ沸騰して来たら、紫蘇、手に入ったら甘茶・ブラックベリー・桑の実などを鍋に入れて約 10 分煎じます。（イヌリンはノンカロリーの少し甘い天然食物繊維です）

紫蘇等を取り出しクエン酸を入れて冷まし、酢などの空瓶に移し冷蔵庫で保存すると約 1～2 ヶ月使用出来ます。1 日 35～50ml ほど飲用すると夜もよく眠れ、イライラ感、パニック状態が徐々に解消されます。

生の紫蘇葉がなくなる時期には乾燥葉（紫色の紫蘇の葉を乾燥させたものは蘇葉^{しょうやく}といい、日本薬局方という医薬品の法律書に収載されている生薬^{しょうやく}です。蘇葉は漢方薬局で販売されています）を用います。尚、緑色のいわゆる大葉^{おおば}には薬効は期待できません。市販のソフトドリンクに多量含まれているカフェインや砂糖さらにブドウ糖・果糖液糖の害から身を守る一つのやり方です。状況に応じエネルギー補給や甘味を必要とする場合は蜂蜜、甜菜糖、黒糖や甘茶などの未精製甘味料を好みによって加えて下さい。通常はこの原液を 2～3 倍に白湯やミネラルウォーターなどで希釈して飲用します。又寒天、ゼリーに添加するのもいいと思います。

クエン酸は梅など果実の酸味成分で、体の巡りをよくする作用成分であると共に紫蘇葉ジュースの防腐効果もある天然物の成分です。原料の入手法や苗木、栽培法については事務局へお問い合わせください。

歯周病菌と全身疾患

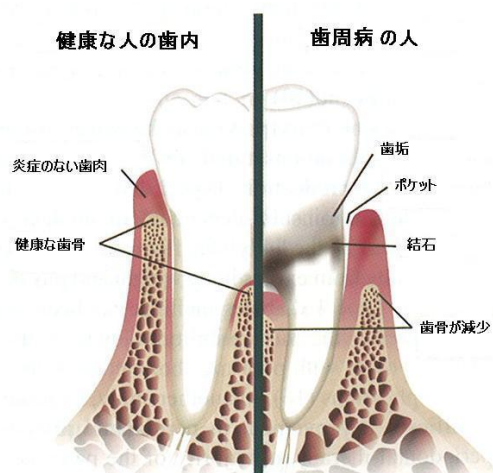
認定特定非営利活動法人 天然資源開発機構 理事長
医学博士 山 原 條 二

歯周病と全身性疾患との関連は古くから指摘されて来ています。循環器系疾患、糖尿病、切迫流産、関節リウマチなどがあります。逆にこれらの疾患により体に変調が来て歯周病菌にやられる様になっているのかも知れません。昨年7月にアメリカ心臓病学会と歯周病学会が共同で“心血管病変と歯周病との関連性は極めて高い”為に循環器専門医と歯科医は連携して適切な処置をしようという発表がありました。分子生物学的手法の大へんな進歩で動脈硬化プラーク、動脈瘤、心臓弁、冠動脈などの循環器系疾患の患者組織中から *Porphyromonas gingivalis* (*P. gingivalis* ジンジバリス菌)の DNA が検出されることからです。歯周病菌やグラム陰性菌の細胞壁で菌体内毒素（いわゆる LPS）が常時歯周ポケットの微小循環器から全身に巡り種々疾患の引金となって免疫—炎症反応の深い大きな原因と考えられます。

写真に模式的な歯周病患者の歯肉と歯骨の状態を示しました。ポケットといわれるところでジンジバリス菌などが増殖し歯根の微小循環から種々病気の引金となる成分が全身に配送されて行くわけです。又表は冠動脈疾患、糖尿病、高血圧などいずれの症状のある患者は明らかにジンジバリス菌の検出率が高いことを示しています。

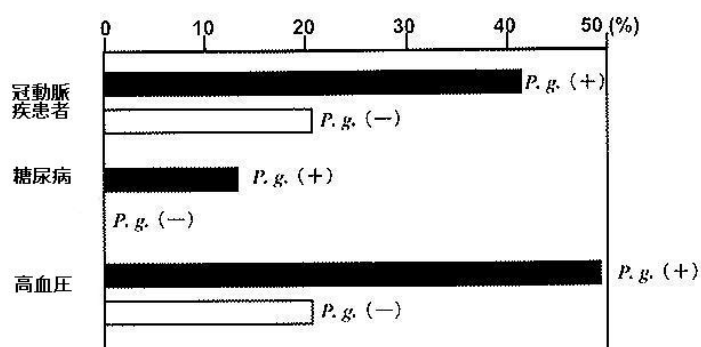
高齢化社会と共に歯周病患者の増加があります。適切な治療と歯を元気にする食養生を常に考えると、肉、砂糖、精白穀物又食物繊維の少ない食品も歯の不具合を造る原因の一つです。

<写真>



<表>

患者と *P. ジンジバリス* 菌検出度の相関



J. pharm. Sciences 113, P105 (2010) から引用 J. pharm. Sciences 113, P116 (2010) から引用

—— 認知症を防ぐには ——



魚を食べると頭がよくなる



タイトルの歌が数年前に流行しスーパーの魚売場からよく聞かれたものです。さて、最近の研究報告を見ていると、リノール酸やリノレイン酸などはヒトの体内では合成出来ませんので必須脂肪酸と言われ、植物油から摂取しないといけないわけです。これらの脂肪酸は体内でさらに高度の不飽和脂肪酸（飽和の脂肪酸といわれるのは蓄肉や鶏肉など室温で固化しているものが多い）へと変化します。アラキドン酸やドコサヘキサエン酸（DHA）がそれです。これらの脂肪酸は生体膜の主構成成分となっています。肉や鶏卵からもこれらの脂肪酸は摂取出来ますが、特に魚は重要な供給源と言えます。

この必須脂肪酸の研究は古く、いわゆるベビーミルクのみで乳児を育てていると特に脳の発達が遅くなることから判明して来ました。現在は母乳と同量添加されているので問題はありません。最近若いラットと老齢ラットの脳内のアラキドン酸含有量をみると老齢ラットで低下しており、人工的にアラキドン酸を添加した強化飼料で飼育すると脳内アラキドン酸含有量も増加し、記憶能力も改善したと報告されています。

ヒトでの有効性を調べる為に、2種類の音（高音と低音）を出して時々しか高音が出ない様にしておき高音が出た時にボタンを押すという作業をやってもらうと、加齢と共にボタンを押すまでの時間が長くなりました。まず健康なそして次に軽度の認知障害者に対しアラキドン酸240mg 相当を1日1回30日摂取あるいは認知障害者へは90日継続摂取させるといずれも応答が早くなり、認知障害の即時記憶と注意度が改善されたと報告されています。

アラキドン酸やDHAは体内での合成量は限られています。藻類や魚類、藻類摂取が重要です。

ワカメ・コンブ・ヒジキにはアラキドン酸、アサクサノリにはエイコサペンタエン酸（EPA）、魚類にはドコサヘキサエン酸（DHA）が多く含まれています。（山原條二）

すいせん〈水仙〉茶話（その3）



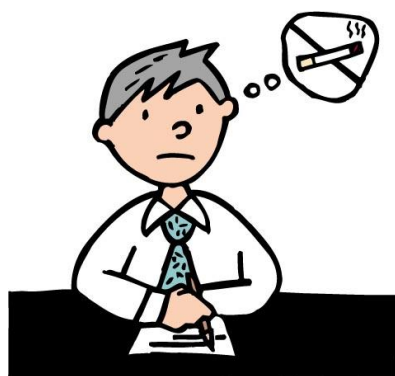
—— 水仙といけばな・茶花 ——

ヒガンバナ科のスイセン属には世界中で60種以上の原種が知られていることはすでに紹介しました。なかでもニホンズイセンは気品と野趣を合わせ持った上、香りと直線に伸びた少し粉白色の葉は特に花の少ない時期に賞賛され、生花や茶花としても当然活用されて現在に至っています。生花では“陰（冬）の花水仙に限る”と言われ、正月の祝い、誕生日、結婚式などのお祝いの席に好んで用いられます。通常水仙の生花は葉を二枚ずつ向い合わせ一花四葉をもって構成しています。茶花としても夜咄（よばなし、午後6時以降に開かれる茶会のこと）には白い花を入れるという約束があり、夜咄の茶会の席にも水仙は茶花として好まれる花の一つです。

それでも喫煙を止められないヒトに 面白い作用の新薬を紹介します



喫煙は癌、呼吸器系疾患、循環器系疾患、消化器系疾患、神経系疾患、出産異常、その他色々の病気の原因であったり悪化を手助けすることが多くの研究から示され、健康被害は甚大で単に健康という問題のみならず、医療費の増大、生産性の損失、非生産的な消費などはかりしれない有害性があります。それでもわかっていても喫煙を止められないヒトに新薬を紹介します。ファイザーという世界的な大きな製薬会社で開発されたバレニクリン（商品名チャンピックス錠、0.5mg、1mg）です。従来日本で医薬品として承認されていた禁煙を目的としたものはタバコの作用成分ニコチンの皮膚からの吸収製剤やニコチンガム製剤のみで、タバコの煙に含まれる種々有害成分を除去するという点では有用でしたがニコチン中毒そのものを軽減させるものではありません。チャンピックス錠はニコチンの脳内へ結合する部分にニコチンが結合し難くする（拮抗性）と共にニコチン様作用も（作動性）示すという大へん特異的な医薬品です。すなわち禁煙に伴う禁断症状を軽減すると共に拮抗薬として喫煙によるニコチン補給の満足感を保ちにくくすることにより喫煙習慣を抑制する医薬品といえます。臨床データを見ると、チャンピックス錠服用後13～24週目までの観察では、1日1mgを2回12週間服薬させた後の持続禁煙率は70.6%、プラセボ（医薬品を



含まない賦形剤のみ）の服用者は49.8%となっており、チャンピックスの有用性が認められています。喫煙者が禁煙で得られる健康上の利益は疑うところがないもので、喫煙は明らかにニコチンへの依存症であることを知り適切な治療を受けずに禁煙に成功することは容易ではないと思われますので、このような医薬品をうまく活用することもある必要かと考えます。尚、この医薬品は保険適用の医薬品として薬価収載されています。

（山原條二）



※毎月第二火曜日は「会員と理事長の漢方相談の日（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） 10月12日・11月9日・12月14日

花脊の“薬草の森” 整備が進んでいます



野外活動実践の拠点“花脊薬草の森の整備”は皆様のご協力でだんだん進んでいます。

いい汗を流しに是非整備の体験にご参加ください。



入口ゲート左右の
除草をしました
雑草が除かれ
特徴のある薬木
を植栽したいと
思います



林道をゲートから 600m整備しました



作業用電気が
引かれています

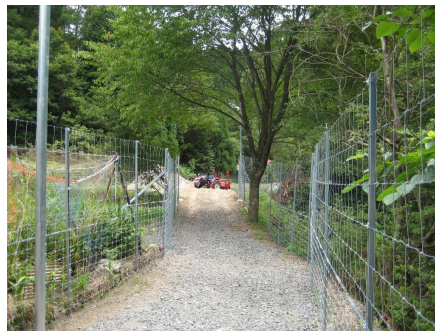


植林地に
鹿除けネット
を張りました



植林地の
地あけ作業も
一部完了です
山桜など植林
します

セミナーハウスの
ハーブ・菜園実習
予定地（約 20a）
への進入路の風景
鹿除けネットも
完成しました



畑の整備 皆で石拾いと山砂の客土



植物系有機肥料として茶・海藻・油粕
を合計 6 t（約 20a）施肥し、
トラクターで耕しているところ



ジャガイモ・青ネギ・ニンニク
を植付けしました



植付け完了！ 12月の収穫が楽しみです

6月・7月・8月の活動報告

6月30日 天然物の最新情報公開講座 於：キャンパスプラザ京都

テーマ：金時ショウガと石榴花

「石榴花（ザクロの花）の皮膚老化抑制作用」

「金時ショウガの薬効」

講師：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 先生

「DNA解析を用いた金時ショウガの鑑定」

講師：(独)農業生物資源研究所 専門研究員

(株)つくば遺伝子研究所 代表取締役

安江 博 先生



第二回金時生姜セミナーに参加して



株式会社ユービーコーポレーション

代表取締役 植松 幹公

6月30日私が会場のキャンパスプラザに開演ギリギリの時刻に到着してセミナールームに入ると、ほとんど満席状態で山原先生の最新の研究成果が勉強できるとの期待からか、熱気がムンムンとしていました。

セミナーは、新しく出版された学術書「金時ショウガの秘密Ⅱ」に沿ってスライドを使いながらいつもの先生のペースで淡々と進んでいきました。

金時ショウガのすばらしさはよく理解しており、数々の体験も聞いていますが、今回の研究で新たな薬効が次々と解明してきていることが分かってきました。

体温上昇作用や、リウマチの鎮痛作用などの他にも強い抗酸化作用や抗アレルギー作用をはじめ、最近では胃潰瘍や胃癌の要因の一つとなるヘリコバクターピロリ菌も、わずか一週間位の飲用で退治できるとは心強い限りです。

また、本年5月にザクロの花とサラシノールが「血管繊維化の治療または予防薬」で特許化されたので、これでザクロの花とサラシノールの特許はすでに合計で5件目になり、私達はいかにすばらしい製品を扱っているかを改めて実感しました。

山原先生のセミナーが終了し、第二部で筑波の安江先生の、他のショウガと金時ショウガの遺伝子レベルでの差別化についての解説を受けたわけですが、私の頭で理解するには程遠い難解な内容でした。ただ、よく理解できたのはDNA解析の研究が進んで最近では、例えばビールを飲んだコップから何十年先であろうとDNA鑑定ができるという事には驚きで、これからは注意して飲んだ後はコソッとコップを隠して持って帰らねば、と思ったりもしています。

もう一つは安江先生が、いかにユーモアたっぷりでダジャレが多い方かという事が分かりました。さぞかし学生に人気の高い先生でしょう！

もう一つ、面白かったのは、安江先生のむこうを張って、山原先生が負けずと沖縄か奄美大島へ行かれた時、へびに「あんた毒を持ってるのか？」と聞いたところ、そのへびが「Yes, I have (ハブ)」と答えたといわれた時は大ウケで満場大爆笑、先生方の堅い話の中でのジョークはセミナー参加の皆様方の一服の清涼剤だった事でしょう。

今回のセミナーを受けて、私達は新たに強力なバックデータを得た事になり、これらの優れた天然物の認知、活用への啓蒙にもより一層力が入る事は間違いありません。

次回はどのような研究成果が発表されるのか楽しみです。

7月13日 新薬膳教室（調理実習） 於：ウィングス京都

テーマ：薬膳があなたを美しくする

講師：阪口漢方薬膳研究所 阪口順子 先生



メニュー

- I 鯖の紫蘇、味噌煮込み
- II ヒユナのピーナッツ、胡桃和え
- III 夏野菜てんこ盛りサラダ
- IV ラタトゥイユ
- V 紫蘇ジュースの寒天よせ
- VI 人参入り雑穀ご飯
- VII (おまけ) 蛸と胡瓜、若布の酢の物
(明石の蛸を沢山いただいたので
一品追加メニューにしました)



<詳しいレシピをご入用の方は、
事務局までお問い合わせ下さい>

次回の予定は23年1月です

将来調理実習に用いる食材の一部は花脊セミナーハウス裏の試験栽培地から供給したいと思います。
是非、健康野菜の栽培の実際についても参加し修得して下さい。

当法人副理事長 薬膳教室講師

阪口漢方薬膳研究所所長 薬剤師 阪口順子先生をご紹介します

当方人の市民公開講座「新薬膳教室」で講師をさせていただいています
阪口順子と申します。多くの会員の方々にいつもご参加いただきまして
有難く思っております。

私たちは折にふれて幸せだな、楽しいな、辛いなと思いながら暮らしています。
でも一番大事なことはまず健康であることだと思います。無病息災であることは
遠い昔から万人の願いでした。その為に何が重要であるかと言えば日々の食生活つまり食養生です。

私事ですがお陰様で3人の子供に恵まれました。母親として出来ることは子供たちを健康な大人に
育て上げることだと決心して毎日の食事に心を配りました。

偏食をさせない、歯を丈夫に、肉食をあまりさせない、食材にも注意など今薬膳教室で話している
内容に重なることも多いですが成人をして親元を巣立つまで心がけました。その結果私も元気で仕事
をさせていただいております。

自宅の家庭菜園では無農薬、有機栽培で年間を通して野菜や果物を栽培しています。教室では私の
栽培した野菜も使っていただいています。友人や、知人にもお裾分けをしています。皆さん「美味しい」「安心して食べられる」と言ってくれます。

山原先生のセミナーにも参加させていただき、新しい知識を教わりながら
新薬膳教室では皆様方に美味しく健康になれる料理を紹介させていただき
たいと思っています。今後も会員の皆様のご参加をお待ちいたしております。



10月・11月・12月のこれからの行事予定

◆ 京都薬草の森公園 整備

10月17日(日)

11月7日(日) **芋煮会** ★一般の方もご参加いただけます！

11月17日(水)

12月5日(日) ジャガイモ掘りと山仕事 本年はこの日で閉山します

本年も無農薬・植物系のみ
の有機肥料で栽培した里芋
は元気に生育しています



ハーブ・菜園用地の土の養生に9月初旬、ジャガイモの種芋を10kgほどと天然の害虫忌避植物として知られているニンニク、青ネギを植付けしました。
いわゆるコンパニオンプランツの共植です。
ジャガイモの収穫は12月5日(日)に行います。
イモ掘りに是非ご参加ください。



◆ 自然療法アドバイザー養成講座

※大変人気な為、参加ご希望の方は必ずお電話にてご予約下さい。

午後2時～5時 於事務局セミナー室 受講料6,000円(正会員5,000円)

土曜コース：10月9日・11月13日・12月11日

木曜コース：10月28日・11月25日

受講内容はどちらのコースも同じです。ご都合に合わせた曜日で出席下さい。

★ 12月11日(土) 講座終了後、理事会と花脊のハーブ・菜園用地で試作した青ネギを用いたフグチリの**忘年会**を行います。



◆ 市民公開講座

秋季公開講座 10月23日(土) 自然観察会と健康講座 於：京都薬草の森公園

テーマ 「花脊の自然観察会・気功およびヨガ入門教室と健康セミナー」

参加費：正会員5,500円 その他6,000円(貸切バス往復代+お弁当代)

(ホームページでも紹介しています。)

※気功教室とヨガ教室は、申込時にご指定下さい。

※雨天決行(雨天時は講師によるデモンストレーションのみの場合もあります)

※詳細は別紙してお知らせ致します。



無農薬有機栽培の
具沢山味噌汁つき！



◆ 新しい出版物

学術書『金時ショウガの秘密Ⅱ—不思議な生薬—』

(定価1000円)

6月30日の公開講座のテキストにもなりました

「金時ショウガの秘密Ⅱ」が新しく出版されました。

新しい研究やDNA解析について書かれています。

購入をご希望の方は事務局までお申し込み下さい。

(10冊以上お申し込みで割引もあります。詳しくは事務局までお問い合わせ下さい)

