

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. **37**

2011 年春季号



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ビル

TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654

E-mail:npo@tenshikai.or.jp

<http://www.tenshikai.or.jp>



Contents

1. 新年度を迎えて 理事長 山原 條二
2. アルコール代謝遺伝子と飲酒による食道癌リスク
3. <新シズ>免疫についての解説（その1）
4. 硫化水素（H₂S）の機能と応用研究
5. 2010年12月・2011年1月・2月の活動報告
6. 2011年4月・5月・6月の行事予定

↑ ニッケイ：大きく3本ある葉脈が特長。上のつつじの葉脈と見比べてみて下さい

シリーズ

身近な薬草

（ラテン名）

生薬名

薬用部位

効能・効果

ニッケイ クスノキ科

Cinnamomum loureirii

：ニッケイ（肉桂）

：根

：芳香性健胃剤、解熱鎮痛剤、菓子などの矯味料

和歌山や高知、鹿児島などの暖地に自生する高さ10m位にもなる高木です。以前は栽培も見られましたがニッケイ自体の消費がほとんど無くなっているのが現状です。子供の頃に和歌山、紀伊三井寺に連れて行かれた時に門前の店でニッケイが売られていた記憶があります。

事務所3階にも鉢に入れて観賞用に置いていますので京都でも十分生育します。花脊のように冬期が-10℃位になるところでは生育しません。通常のケイヒは中国南部、ベトナム、インドネシア、スリランカなどに産し、それぞれに産地の名前が付けられています。これらの薬用部位は樹皮でニッケイは根皮である点が異なります。葉脈は大きく3本ありこれはニッケイやケイヒの特長です。

最近の研究で特有の精油（ケイアルデヒド）以外のタンニン成分にメタボに有効と思わせる報告がありました。京都の八つ橋には古くはニッケイが添加されていたものと思います。成分的に偏った八つ橋（炭水化物ばかり）の食害を少しでも除くのに添加したのかも知れません。

新年度を迎えて

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

例年より長く厳しかった冬もやっと終息し春らしくなってきました。

平成14年に“合成の医薬品のみに依存しない健康造りと環境保全”を考え実践する法人として設立され本年で9年目を迎えることになります。皆様方のご協力によって、徐々にですが本来の目的も具現化されて来ているものもありますが、まだまだ特に食の重要性を知っていただく活動は大切と痛感するところです。種々病気の発症原因として体の免疫系の不都合が近年少しずつ明らかにされつつあります。本年から何回かに分けて免疫系と健康について解説していきたいと思っています。又自然療法のセミナーではさらに不明な点を詳細に説明しますので是非時間を造って参加下さい。セミナー室も花脊の京都薬草の森に生育する北山杉の間伐材のみを用いて改造致しました。薬草の森公園内の遊歩道の拡充や山野菜・ハーブ試験農園で食養生の重要な部分を担う無農薬・植物系の肥料のみを用いた食材の栽培の実際も進めて行きたいと思っています。清しい花脊の森で気分の転換を行いにも参加下さい。国内外の自然観察研修も企画しています。書物にない実際と接して頭も気持ちも豊になる事も健康への近道だと思います。新年度も“從隗始”と出来ることから始めたいと思っています。新年度へ向けてのご挨拶と致します。



セミナーハウス裏の
畑で咲いた
ジャガイモの花

アルコール代謝遺伝子と飲酒による食道癌リスク

飲酒や喫煙の習性のある人とそうでない人との遺伝子の違いや代謝関連酵素の遺伝子など多くの研究が報告されています。これらの酵素から病気との因果関係を解明しようとされています。

アルコールは $C_2H_5OH \rightarrow CH_3CHO \rightarrow CH_3COOH$ と分解されて行く過程にそれぞれ
アルコール アセトアルデヒド 酢酸

アルコールデヒドロゲナーゼ、アセトアルデヒドデヒドロゲナーゼという体内酵素によって分解を受け、解毒排泄されます。

ここでアルコールデヒドロゲナーゼの分解酵素を出す遺伝子には色々な型のものがあって日本人の90%はアルコール分解の強い遺伝子を持っています。一方日本人はアセトアルデヒドデヒドロゲナーゼの酵素を造る遺伝子の中でこの酵素をほとんど造らないか全く造らない割合が40～50%もあると報告され、これは東アジア共通の特徴で、欧米人には見られないところです。すなわち日本人やアジア人はアルコールを素早く分解してアセトアルデヒドにしますが、アセトアルデヒドから酢酸に変換する能力の弱い人が多い為に食道癌も多いと言えます。このアセトアルデヒドは強い発癌性物質ですが、酢酸に変える酵素の出来難い人や出来ない人の血中のアセトアルデヒド濃度は酵素のある人の6～19倍にもなると報告されています。



酒毒害を除去する為にはグルタチオンやシステイン又これらを含有する良質の蛋白を摂食したり SOD 様物質を造るサラシア茶などの飲用も有効です。と言いますのも、アセトアルデヒドの持っている強い酸化作用が細胞の DNA を変性し発癌と進むのを、還元力の強い SOD 様物質はアセトアルデヒドの害を消去してしまうからです。片やらない食事を摂ることは常に重要です。紅景天というチベットの生薬はアルコールの体内への吸収を抑制し、排泄を促進するという大変珍しい薬草です。この様な天然物の活用も食道癌にならない為に有効と思います。

(山原條二)

<新シリーズ> 免疫についての解説（その１）

はじめに

病気にならない仕組みの中で色々な場面で体内の免疫系が重要な働きをしています。最新の情報も入れ会員の皆様に理解しやすいよう解説するシリーズを本年度からスタートさせます。

この免疫系が本来の形で作動しなくなった場合色々な難病の原因になってしまいます。スムーズに作動する為には、基本は日頃の食養生によって至適な体温や体液の pH が保たれている事が最重要事項です。体を冷やす食事や体の pH を酸性にしてしまう砂糖類・炭水化物又肉食などの多食、偏食が免疫系の場でも大きな問題となります。自然療法のセミナーではさらに各論について病気毎の解説も行っています。免疫系の中味を正しく知って病気にならない仕組みを理解すると共に日常の食生活にもその知恵を活用して下さい。

１）免疫とウィルス

昨年は牛の口蹄疫が宮崎を中心として大流行し数万頭もの牛が殺処分されました。牛の口蹄疫はエンテロウィルスといわれ、小児がよく発病する手足口病（夏風邪の一種）もこのエンテロウィルスに属し希に脳炎など重い症状になることもあります。一方、一昨年春から夏にかけて流行した新型ウィルスによるものとは別の種類で、冬にはコロナウィルスやライノウィルスというもの夏にはアデノウィルスが原因のインフルエンザがあります。いずれもウィルスによるものです。

普通の風邪とウィルスに由来する風邪の見分け方は、発熱するのは共通でも、 38°C 位までで潜伏期間が1～6日と比較的長く、症状がくしゃみ・鼻水・軽い喉の痛みなどの呼吸器系の異常症状に止まるのは風邪で、発熱が 38°C 以上、潜伏期間が1～3日と比較的短く呼吸器のみならず頭痛や筋肉痛など全身の症状が見られたらインフルエンザの疑いが強まります。

風邪やインフルエンザではどうして発熱や種々の障害が出るのでしょうか。それはこれらのウィルスがまず呼吸器系の粘膜細胞の中に侵入しこの細胞の中で増殖、次に細胞の膜を破って増殖した子のウィルスが外に飛び出す時に細胞の組織を破壊します。その為に組織や器官が損傷され機能がしなくなった結果です。

損傷した組織や弱った細胞は他の病原性の細菌の餌になり増殖すると合併症が出てきます。風邪では合併症はほとんどなく、インフルエンザでは肺炎や脳症など重篤な症状が出ることもあります。



—ウイルスと細菌について—

ウイルスと細菌とは分類上又進化の上でも大きく異なります。細菌の方がより高等な生物で、ウイルスは生物ではありません。物です。といいますのはいわゆる菌と総称されるのは細菌や真菌（カビやカンジダ）で単細胞か多細胞の生物です。46億年前に地球が出来、火山で熱された海水の中で岩石などの結晶を用いて核酸(DNA や RNA)のもとが出来たとされています。20億年前に現代の大腸菌の様な遺伝子を核膜で保護した生命体に変化し人類へともなったものです。

一方生命体とならなかった核酸とこれを保護する蛋白質の膜だけの物はウイルスへと変化しました。生命体は細胞を分裂させて増殖するわけですが、ウイルスは生命体ではありませんので生きた細胞の中に侵入し、その細胞の遺伝子増殖システムを借用し増殖するというやり方で増殖して行きます。この点がウイルスと細菌では大きく異なります。ですから細胞の中で増殖するウイルスに感染した細胞のみを選択的に合成の医薬品で完全に排除することは出来ません。

—インフルエンザウイルスの種類と新型インフルエンザ—

インフルエンザウイルスはA、B、C型の3種類があります。A型はB型やC型に比較して遺伝子(RNA や DNA)の型が大へん変化しやすい為に注目されています。型が変化しやすいという事は免疫が出来易いという事になります。

通常インフルエンザウイルスは湿気が少なく、気温の低い(20℃以下)条件を好み増殖します。日本では冬期に相当し季節型インフルエンザと言われる所以です。新型はブタに感染したインフルエンザがさらに鳥のインフルエンザウイルスに感染しその上に香港A型のヒトインフルエンザが感染し、さらにユーラシア型豚インフルエンザの四種に感染した新型豚インフルエンザウイルスが広がったもので、ヒトからヒトへと感染する能力のある弱毒型のウイルスであった点が新型ウイルスの特長です。インフルエンザウイルスは8本のRNAを持っていますが、その中の1本だけヒトの香港A型のものでした。

インフルエンザウイルスは湿気が少なく比較的低温が増殖の好条件と言えます。昨年は黄砂が秋に観察されました。黄砂で困っている時に雨が降りますと一度で空気中の黄砂は浄化され秋晴の空になるのを経験されたことがあると思います。黄砂の微粒子をウイルス粒子に置き換えて考えて下さい。温度が上昇し多湿になると蒸気の水分子が多くなりウイルスは自由に飛ぶことが出来なくなります。高温と多湿になるとウイルスの増殖は抑制されます。

インフルエンザウイルスはアルコールや石鹼また消石灰などのアルカリに大変弱い性質があります。口蹄疫ウイルスの不活性化に多量の消石灰が用いられていたのは、ウイルスの外郭は蛋白ですので消石灰のアルカリ性を用い蛋白を変性させウイルスを不活性化するという作戦であったわけです。

(山原條二)

硫化水素 (H₂S) の機能と応用研究

H₂S ガスが下水道管やタンクの中に貯留して作業員が中毒したという事故は年間数回報道されています。H₂S ガスは下水や硫黄泉の不快臭としてあまりいい印象を持たれている事は少なく、毒ガスというイメージの強いものです。毒草として有名なトリカブトも少し加工し（修治と漢方では言っています）毒性を減じると立派な生薬になります。冷えが強い人や体力の弱った患者さんの種々病気には無くてはならない附子という薬物に変わります。この H₂S も最近の研究で血圧の調整、インスリンの分泌のコントロール、抗炎症作用、鎮痛作用又アルツハイマーなど神経細胞の損傷を防ぐ神経細胞の保護作用などがあると報告されています。この H₂S は必要に応じて食品から摂取したアミノ酸特にシステインという硫黄をアミノ酸分子に持った物から合成されています。この様な場面を考えても良質のアミノ酸を豊富に含有する大豆製品などの日頃からの摂取も必要です。又ニンニク、ニラ、ラッキョ、ノビルやネギ類、カラシや大根などのアブラナ科植物にも硫黄の含有した成分が含まれています。文献を見ていますと、バイアグラを研究開発したグループが H₂S にも同様の薬効にある事を報告している事も加えておきます。

（山原條二）



当法人の新年度が4月からスタートします。
会費納入の時期が参りました。
引き続き、会員入会よろしくお願ひします。



春の献木のご協力をお願いします

当法人は国税庁において租税特別措置法に規定する認定特定非営利活動法人（認定 NPO 法人）と認定されていますので、個人は寄附金控除の適用が認められます。また、法人は損金算入限度額の範囲内で損金算入が認められます。
本年はヘーゼルナッツの木など有用植物を中心とした植林を計画しています。
是非ご協力下さい。

毎月第2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）

4月12日・5月17日・6月14日

※今回は5月のみ第3火曜日に変更となっております。

《2010年12月・2011年1月・2月の活動報告》

◆京都薬草の森公園 整備・閉山

12月5日（日）

9月に植えた
ジャガイモとネギを
収穫しました

畑の整備も進んでいます



収穫したジャガイモとネギ



薪割作業中



◆新薬膳入門

1月18日（火）13:45～16:30 於：ウイングス京都

講師：阪口漢方薬膳研究所 阪口順子先生

テーマ：『金時ショウガの力を活かした食養生の実践法』

メニュー

- I 鮭の豆乳シチュー
- II 葱と薄揚げの酢味噌和え
- III 蒟蒻と金時ショウガのきんぴら
- IV 黒豆ご飯
- V 金時ショウガ末入りきな粉飴

※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



《2011年4月・5月・6月のこれからの行事予定》

◆京都薬草の森公園 整備&栽培実習

今年度は整備に加えて山野菜・ハーブ・薬草の栽培実習を行います。
初心者でも懇切丁寧にお教えします。共同で作業し体力に応じた作業をしていただきます。
参加費は無料です。安心安全な植物系中心の昼食もご用意します。
正会員も非会員の方もお気軽にご参加下さい。

4月3日(日) 4月16日(土) 山開き・植樹祭
5月8日(日) 6月5日(日)

◆自然療法アドバイザー養成講座 (※事前にお電話にてご予約下さい)

本法人“薬草の森公園”の間伐材を利用した内装で事務所3階にセミナー室を新設。
セミナー室が広く新しくなりました。
旧セミナー室は手狭でご参加の皆様には大変ご不便をおかけしておりましたが、
新しいセミナー室新設で定員も増え、受講料も受講していただき易く改定致しました。
正会員・非会員共に、初回のみお試しで無料にてご受講いただけます。
病気の原因を知り西洋医学の治療法の限界を解説、根本治療の実践法も勉強します。
ぜひご受講下さい。

受講料：正会員：1回2,500円(年会費：11回25,000円)

非会員：1回3,000円(年会費：11回30,000円)

定員：20名

午後2時～5時 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：4月9日・5月14日・6月11日

木曜コース：4月28日・5月26日・6月23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。

◆公開講座

●新薬膳入門 5月10日(火) 13:45～16:30 於：ウィングス京都
参加費：正会員2,000円 その他2,500円(材料費込)



テーマ：『春の恵み♪ たけのこ・山菜を食べつくそう!』

阪口漢方薬膳研究所 阪口順子先生にご指導いただきます。

※詳細は別紙にてお知らせ致します<申込締切：4月28日(木)>

●自然観察会(和歌山方面) 5月28日(土)～29日(日)

『山原條二博士と行く南紀自然観察2日間の旅』

生石高原、天神崎、熊野古道、新宮への自然観察旅行<申込締切：4月25日(月)>

●自然物の最新情報公開講座 6月末予定

※詳細は後日お知らせ致します

◆研修旅行

●海外研修旅行(タイ、チェンマイ方面)

4月22日(金)～26日(火)

<申込締切：3月21日(月)>締切り間近!!

※資料をご希望の方は事務局までご連絡下さい

<事務局だより>

暖かな季節となって参りました。

なんとなく心も弾んできます。

充実したより良い毎日を過ごすためには、まず健康であることが大切です。

本年度も様々な活動を行っていきます。健康を考える活動の輪にぜひご参加ください。

本法人の活動へのご支援とご協力を本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

