

R&G Agency for Curative Natural Products

認定特定非営利活動法人

天然薬用資源開発機構ニュース

自然流の健康づくりへの情報誌



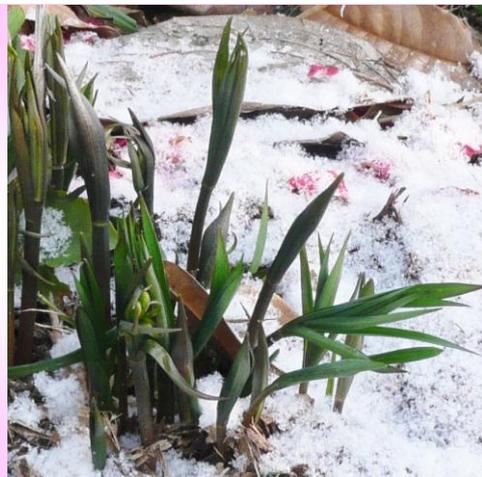
発行所: 認定特定非営利活動法人天然薬用資源開発機構 編集: 認定特定非営利活動法人天然薬用資源開発機構事務局
〒602-8136 京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町574番地1ファルマードビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654
E-mail:npo@tenshikai.or.jp http://www.tenshikai.or.jp

Contents

- 1. <シリーズ>身近な薬草ー「バイモ」
- 2. 新年度を迎えて
- 3. 野菜を科学する (4)
- 4. <シリーズ>免疫についての解説 (その9)
- 5. 石鹼中のアレルギー物質について
- 6. 2012年12月・2013年1月・2月の活動報告
- 7. 海外研修旅行 紅景天栽培地視察へのお誘い
- 8. 2013年4月・5月・6月の行事予定



バイモの花(4月中旬)



バイモの新芽(2月中旬)

シリーズ 身近な薬草 バイモ(貝母)ー 別名 アミガサユリ

バイモ (貝母) *Fritillaria thunbergii* はユリ科で鱗茎^{りんけい} (園芸では球根と言う) を薬用にします。薬用部分の鱗茎が二枚貝の殻の形に似ているのでこの名前があります。中国原産の野草で、高さは40~60cmで3~4月頃に写真の様な花を咲かせます。ユリ科では一番早く春に咲きます。別名の由来は、淡黄緑色の花弁に海老茶色の網目のある、6弁の花の様子を網笠に見立てての命名です。古くは“ははくり、波々久利、波々久里”ともいわれました。栽培は少々日陰で、特に西日があまり当たらない肥沃な土地を好みます。また、茶花としても知られています。薬効は漢方の処方に配合されて咳や痰また化膿症、さらに健忘 (認知症) に有効とされています。西洋でもこの仲間を利尿や黄疸、歯痛などに用いるとされています。秋に鱗茎を掘りよく水洗いし、陰乾して用います。苗の入手については事務所へお問い合わせください。それほど栽培は困難な植物ではありません。秋~1月頃まで地上部は枯れて見られません。

—天然資源開発機構より天然薬用資源開発機構へと名称が変わりました—

新年度を迎えて

認定特定非営利活動法人 天然薬用資源開発機構

理事長・医学博士 山原 條 二

本法人は昨年設立 10 周年を迎える事が出来ました。皆様方のご協力・ご支援の賜物とお礼申し上げます。次の 10 年、20 年への新しいスタートに当たり一言ご挨拶致したいと思っております。

寒かった冬もやっと峠を越えて春らしい日も見られ、早春を告げる^{ろうばい まんさく}臘梅や万作も例年より早く咲き出したようで、春は急速に来るかなと思っています。健康の有難味は病気になってやっとわかりますが、未病の段階で健康体へ回復させる事の重要性、そしてそれを支えるのはまず食養生、適度な運動、気分の転換を毎日ごく当然の事になる様にすることが大切である事を本法人の活動を通し理解していただけた方々も多くなって来ています。何が起こっても健康であれば何とかかなと思っています。

野外活動の拠点である花脊の畑や山林の有用活用を通し、将来リフレッシュの地としてのみならず、さらに積極的な体験のできる場所へと仕上げて行こうと考えています。本年度中にはゲストハウス（宿泊も可）の一期工事を、また京都府のすぐれた天然林に選ばれている大悲山と同じ山地に続く「薬草の森」内の 100 年以上伐採もされていないミ・トガ（樺、ツガともいう）の自然林内の遊歩道造成へ着手したいと思っています。自然の素晴らしさを感じ、生活に取り入れる余裕を持たらいたがいでしょう。

月に 2 度ある自然療法セミナーは最先端の情報も適宜入れ解説します。物を知り、見る目を養う事は何事においても大切かと思っております。重ね皆様の変わらないご協力をお願い致しますと共に、是非各行事にご参加下さいます事が本法人の活力になります。



野菜を科学する(4)

■カブラ

カブとも言い「蕪菁」の字を当てることもあります。春の七草の一つで、ヨーロッパの市場でもごく普通にみられます。日本へは中国から奈良時代頃に入ってきたといわれています。葉と根を共に食用としますが、京都の千枚漬は聖護院カブラという大型のものを原料としています。最近は京都市の近郊での栽培は連作の障害などで少なくなり滋賀県へ移っています。成分上ビタミンA、Cが多いほか有用微量元素である亜鉛は牛肉と同じ位の高含有量です。又食物繊維も葉には1%近くあり、栽培もしやすいのでプランターで試みられたらいかがでしょう。播種の時期は9月初旬位でないと大きなカブは出来ませんが、害虫による食害の心配がありますので、防虫ネットを使うなど対策をするか、播種を10月位にする方が無難です。播種後3か月もすると収穫出来ます。畑作業の実際は花脊の試験農園でお教えします。



葉にも栄養がたっぷり！

カブの栄養は大根と似ていますが、カブの方が刺激が少ないので、胃潰瘍の時にも胃に優しい食べ物として古くから食べられています。

■野菜類をおいしく食べるためには

野菜も植物ですので水と空気は不可欠です。

この様な野菜を新鮮な状態で長持ちさせる為には…



- ① 冷蔵庫に入れて保存してよい野菜や果物が生育状況を考え、土や汚れを除いてから入れる。
- ② 冷蔵庫に入れる前にすでに損傷のある物は入れずに早く食べてしまう。
- ③ ポリ袋に入れる時は口を軽く開けて密閉しない。空気が入らないと逆に蒸れて早くいたむ。
- ④ じゃがいも、さつまいも、里芋、かぼちゃなどは冷蔵庫より、もみがらや発泡スチロールなどを入れた段ボール箱などで少し温めた方がよい。
- ⑤ 冬季は冷蔵庫より、乾燥を防ぎ涼しい自然の環境で生育している状態にして保存する。
- ⑥ 白菜やキャベツなどは直接ポリ袋より新聞紙で包みその上からポリ袋に入れ、冷蔵庫より自然状態で保存する方がよい。

免疫についての解説（その9）

■花粉症はI型アレルギーと呼ばれます。



炎症は病原体など異種蛋白（抗原）が体内に侵入して来た時に免疫細胞をその部位に集めて素早く抗原を処理する生体反応と言えます。侵入部位近くの肥満細胞と言われる細胞からヒスタミンが、又出血していると止血する為に血小板が出動しますが、血小板からはセロトニンがそれぞれ放出され炎症反応を誘発します。これは免疫細胞を抗原侵入部位に集める為のシグナルであるのでこの炎症反応を抑制する様な抗炎症薬を無闇に用いると感染が広がり病気が長引きます。

昨年の夏は猛暑が2ヶ月余り続きました。こんな年は花粉症の中でも杉や檜が多く飛散すると言われています。しかし花脊の山で長年観察していますが、そうすべてに適合するとは考えていません。林の管理、すなわち枝打ちや間伐などが必要と思われるのと、やはり落葉樹との混植林を造ることが大切かと思っています。

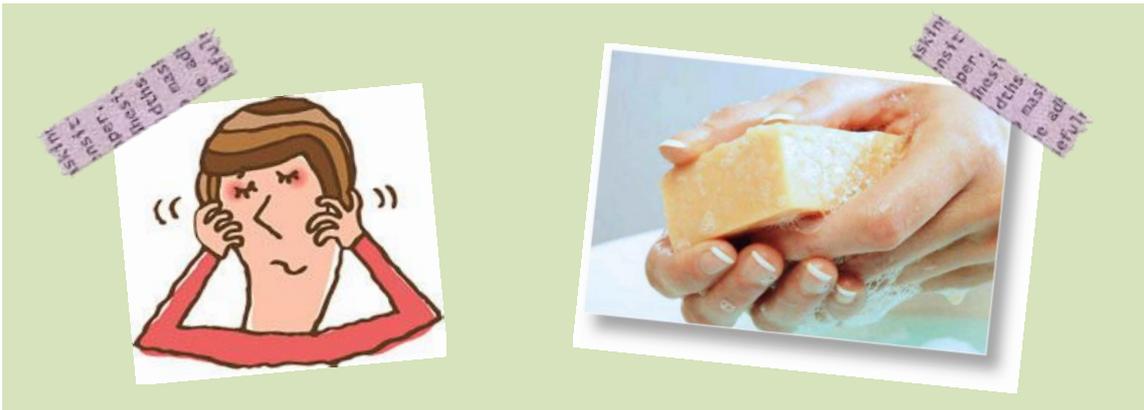
さて、花粉症の話に戻りますが、免疫細胞は本来、増殖したり毒素を出したり次々と他の細胞に感染して行く様な異物に対し無毒化するシステムです。花粉蛋白は無害で、通常ですと涙や鼻水で洗われます。また、胃に入っても目立った反応も示さず排泄されて行くので炎症反応や血管透過性を亢進させて免疫細胞に処理してもらう必要の無いものです。しかし、その原因は不明ですが、花粉の侵入して来た組織細胞の肥満細胞が過敏になり、花粉蛋白を異物と感じヒスタミンを放出し炎症を誘発してしまいます。これが花粉症です。

ヒスタミンは血管を拡張したり鼻の毛細血管を拡張させるので鼻の奥が腫れ、鼻が詰まったり、喉が痛かったり、微熱、だるさも誘発します。ウィルスによる風邪と花粉症との差はどんな症状として見られるかよく理解しておいて下さい。

ウィルスが細胞内に侵入し、細胞内の増殖システムを借用して増えると、次の細胞に入ってさらに勢力を増すために細胞を損傷して飛び出し次々と増えて行きます。この時に好中球やマクロファージがこの異物蛋白を処理しますが十分に排除出来ないサイトカインを出し発熱中枢を刺激し、かなり高温の発熱がみられます。また損傷を受けた細胞を他の微生物が食べ、膿となって鼻水の中に出て来ます。花粉はウィルスの様に病原性はありませんので細胞が損傷を受けたり、その損傷細胞片を他の微生物が食べて膿となり排泄されることありませんし、サイトカイン放出による強い発熱が出る点もウィルス感染の場合の特徴で、花粉症ではそんな発熱もありません。水鼻、眼の周囲のかゆみ、鼻づまりなど、単にヒスタミンが障害の原因です。花粉だけでなく日光や寒冷などの温度差でもヒスタミンが放出されアレルギー反応のみられることがあります。肥満細胞はIgE（抗体）が結合しやすくなっています。IgEがある種の花粉蛋白の抗体となって反応しているわけです。

■石鹼中のアレルギー物質について

少し前にCMで有名になったお茶の成分が入った石鹼がありました。それによってアレルギーの反応が発症したという報道について科学的に解説してみたいと思います。この商品は美白効果があるとして約460万人もの人が使用していた製品で、圧倒的に20-60代の女性に多くアレルギー反応が発症しています。特に洗顔用に使用されていたので、ことに目瞼、顔面、鼻水など顔の周辺に反応が出る場合が多くありましたが、血圧の低下、いわゆるアナフィラキシーの発症なども2000名以上に異常がみられました。その原因は石鹼に添加されていた小麦加水分解物末中の蛋白質、グルテンの分解物が抗原性を有することによります。通常の蛋白質など巨大な分子の物は皮膚や粘膜からは吸収されませんが、石鹼ですので洗浄によって皮膚を清潔にする為に当然界面活性剤が配合されています。美しくなるという事で一生懸命この石鹼で入念に毎日洗顔していた結果、皮膚や粘膜から徐々に分子量3.5~5万といわれるグルテンの分解物が毎日超微量吸収され、抗原となり感作特異IgE（抗体）が体内で産生され、I型アレルギーの特徴である肥満細胞と結合し、アトピー型反応が出る用意をしていたと言えます。この石鹼を2年間使用後、皮膚のかゆみを感じていた患者で、パン（小麦に含まれるグルテンが抗原）を食べた後にアナフィラキシーが出たり、ある人はパン食後、テニスをしていて15分後に目のかゆみに始まり、顔面発赤、膨張、全身の発赤、血圧低下、腹痛など激しいアレルギーの反応があったと報告されています。又パン食後、自転車に乗り5~6分後に鼻づまりにはじまりアナフィラキシーまでと大変恐ろしい症状です。食品の添加物にもこの加水分解小麦が用いられている事もあります。思わない災に遭遇しない為に商品購入時に添加成分をチェックするなり、正しい知識をもって対応出来る様に日頃からの心掛けが必要です。石鹼で美白効果を期待するよりも日頃のしっかりした食養生の方が重要だと思えます。



2012年12月・2013年1月・2月の活動報告



◆ 京都薬草の森公園 整備

12月2日（日）

2012年最後の整備は、会員からご寄附いただいた植物の粉末を畑に肥料として散布しました。皆さんたいへん頑張ってください、約10tを散布できました！



ハウスの中にも散布しました。散布後トラクターで耕運し、春の植付まで熟成させます。



木々もきれいに雪化粧をしました！



◆ 忘年会 於：松条（恒例のテッサとフグチリで）

12月8日（土）



この日はたまたま山原理事長の70歳のお誕生日ということで、事務局からサプライズのプレゼントがありました！



忘年会では山原理事長が、今後の事業計画を熱く語り、皆さま真剣に聞いておられました。花脊に「水車を使って粉をひく薬膳蕎麦屋」が出来るかも知れません。今から楽しみです！

◆ 新薬膳教室「冬のメタボ対策一金時ショウガと冬野菜で代謝アップ」

1月31日(木) 於: ウィングス京都

講師: 阪口漢方薬膳研究所所長・本法人副理事長・薬剤師 阪口順子先生



メニュー

- I 鮭の白菜包み
- II 金時ショウガ入りレンコンスープ
- III 甘酢金時ショウガ入り色どり大根なます
- IV 芽キャベツの胡桃味噌和え
- V 雑穀入り小芋ご飯
- VI キウイのコンポート
- VII 金時ショウガのジャム

レシピをご希望の方は事務局まで
お問い合わせください

海外研修旅行 **紅景天栽培地視察へのお誘い**

7月8日(月) ~ 15日(月) 詳細は別紙をご覧ください。

インドや東南アジア、中国など生薬の生産地視察や植林にと、異文化に接する事によって新しい発見や発想の柔軟性も養える様にと考えて毎年海外研修旅行を企画していますが、今回は四川省康定(カンティン)方面および世界文化遺産でもあり薬草の山地としても知られる峨眉山や大石仏のある樂山(世界文化遺産)を周遊するコースを設定しました。高山植物の花期でもあり、見聞を広め異文化に接する貴重な旅となると思います。このコースはシドニー中医学院の李教授、重慶医科大学の王教授、また広州中医薬大学の先生方と四川大学の薬学院の方々の尽力により設定出来ました。きっと新しい発見が毎日あると思います。天気が良ければ海拔 3437m の峠を越えて、康定からは 7,556m のミニヤコンガ(貢嘎山)のある大雪山脈が望め、またチベット族の多く住む地帯でもあります。尚、高山病にかからない為に康定でも 2 連泊し、体を順応させる日程としました。全日程余裕を見ての 2 連泊としています。是非ご参加ください。



紅景天の花

2013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

4月7日(日) 山開き・整備・春の植樹祭

5月6日(月・祝) 春季公開講座「畑の実習」

6月2日(日) 整備

◆ 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)

午後2時～5時 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：4月13日・5月11日・6月8日

木曜コース：4月25日・5月23日(セミナー後に総会)・6月27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。

◆ 理事会

5月21日(火)

◆ 総会

5月23日(木)

◆ 新薬膳教室 テーマ：『解暑 暑さには夏野菜の力を』

【6月18日(火) ※会場の都合で日程を変更する事があります】

於：ウイングス京都 2階調理室 午後1時45分～午後4時30分頃

毎月第2月曜日は「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)

日程：4月8日・5月13日・6月10日

セミナー室でのお稽古

★ 毎週月・金曜
『きもの着付教室』
11:00～13:00 / 14:00～16:00
講師：平岡 陽子 先生

★ 毎週火曜
『書道教室』 14:00～16:00
講師：野崎 桃春 先生

★ 毎週水曜
『ヨガ教室』 14:00～16:00
講師：斎藤 裕子 先生

セミナー室のご利用や教室にご参加希望の方は事務局まで

車で事務局へお越しの皆様は西隣の駐車場
No.1～5と薬局前スペースをご利用下さい。

-事務局だより-

「春千林入処々花(はるはせんりんにいるしよしよのはな) — 禅語にもあるように、寒い冬が終わり春ともなれば、分けへだてなく、どこもかしこもうらかな春光がふりそそぎ、新芽を出して花を咲かせます。とても気持ちのよい季節がやってきましたね。会員の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。昨年度は皆さまのご協力により、本法人の活動を順調に行うことができました。ありがとうございました。新年度となり、本法人は「天然薬用資源開発機構」へと名称が変わりました。今年度も花脊薬草の森公園の整備をはじめ、ますます皆さまに自然を感じてもらいながら健康づくりを実践していただける場を計画しています。夏には四川省への海外研修旅行、また10月18～20日には国内研修旅行として沖縄・イリオモテでの自然観察の旅を予定しています。どの企画も普段はなかなか体験できない場所やコースとなっております、貴重な体験となること間違いなしです。奮ってご参加ください！今年度も本法人をどうぞよろしく願いいたします。