会報誌ページに戻る

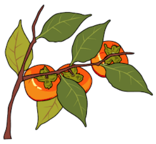
R&D Agency for Curative Natural Products

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

自然流の健康造りへの情報誌

Vol. 63

2017 秋季号



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 京都市上京区椹木町通黒門東入中御門横町 574 番地 1 ﾌｧﾙﾏﾜｰﾄﾞﾋﾞﾙ　TEL:075-803-1653　FAX:075-803-1654
E-mail:npo@tenshikai.or.jp　http://www.tenshikai.or.jp

Contents

1. 〈ｼﾘｰｽﾞ〉身近な薬草「ハマボウフウ」
2. 〈ｼﾘｰｽﾞ〉野菜を科学する(22)「オクラ」
4. 漢方療法シリーズ「うつ病と漢方薬」他
5. 花脊だより
6. ﾐｬﾝﾏｰ国ｶｲﾝ州 薬草ﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄのご紹介（その 2）
7. 2017 年 6 月、7 月、8 月の活動報告
8. 2017 年 10 月、11 月、12 月の行事予定

## シリーズ　身近な薬草　ハマボウフウ

【学名】　*Glehnia littoralis*
【分類】　セリ科
【生薬名】　浜防風
【薬用部位】　根および根茎

セリ科の多年草で、海岸の砂地に自生することから「ハマボウフウ（浜防風）」と呼ばれています。野草として食用に、また高級〝つまもの〟野菜として刺身などに添えられることもあります。明治時代から栽培され、八百屋の店頭に高級野菜として並べられたことから「八百屋防風」との名前もあります。

植物の高さは 5～30cm、短い茎の根元から出る葉には紅紫色の長い柄があり、葉は厚く少し光沢があり、縁には鋸歯(きょし)があります。根は太くて長く黄色を帯びます。花期は 6～7 月で、写真の様に白色の小さな花を密につけます。

薬用としてはわが国では民間薬として、また漢方生薬「防風」の代用品としても扱われています。古典には「風邪が全身をめぐって、諸関節が痛みこわばるものを治す。頭や眼の中の気のうっ滞を消散し、頭痛やめまい、手足が痙攣し痛むものを治す（『古方薬議』)。」と記されています。これらの作用は主として、ハマボウフウの根や根茎などの主成分であるクマリン配糖体の効果によるものと考えられています。

処方例としては、化膿性の皮膚疾患などに用いる「十味敗毒湯(じゅうみはいどくとう)」、ニキビや発疹などに用いる「清上防風湯(せいじょうぼうふうとう)」、高血圧や肥満、便秘に伴う各症状に用いる「防風通聖散(ぼうふうつうしょうさん)」、また「屠蘇散(とそさん)」(お正月の〝お屠蘇(とそ)〟の原料生薬）にも防風の代用として使われています。写真は花脊の試験農園で本年撮影したものです。

# 野菜を科学する(22)

## ■オクラ　*Abelmoschus esculentus*

本年8月花脊の
試験農園にて撮影

「オクラ」の呼び名は英語の“Okra”に由来し、漢字では「秋葵」と書きます。原植物の名前（学名）*Abelmoschus esculentus* は学術上世界統一の名称で、誰にでも通じる様にとラテン語で示されています。Abelmoschus（アベルモスカス）は「トロロアオイ属」を表し、esculentus は食用になるという意味です。Abelmoschus は、アラビア語の「abul-mosk　（じゃこう（香り）の父）」が語源です。

原産地はアフリカ北東部で、日本へは明治時代に伝えられたとされています。食用として普及し始めたのは 1960 年代頃からで、和名を「アメリカネリ」と言い、別名を「陸蓮根（おかれんこん）」とも言います。

暑さに強く、寒さに弱い植物で、熱帯では多年草で何年も果実をつけますが、日本では越冬できず一年草です。日本では鹿児島県（39%）や高知県（17%）の生産量が最も多く、続いて沖縄県、熊本県、宮崎県でも多く生産されています。

トロロアオイの一種とされ、花はトロロアオイとよく似た淡黄色で、花びらの中心に濃紫色の模様を付けます（写真）。オクラは花が咲いた後に実を付けますが、成長すると実は固くなりますので、食用にするのは若く柔らかいうちに収穫したものです。

オクラに含まれるネバネバの成分は食物繊維のペクチンや糖タンパク質のムチンなどによります。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし、整腸作用を促しコレステロールを排出したり、便秘を防ぎ大腸がんを予防する効果があります。ムチンは体内で気管や消化器の粘膜を保護し、胃炎や胃潰瘍の予防効果があります。また、ムチンにはタンパク質の消化・吸収を助ける作用もあり、魚や卵、豆腐などと一緒に摂ると栄養が効果的に吸収されます。

また、緑黄色野菜であるオクラは、βカロテンを 670μg/100g 含有します。βカロテンは体内でビタミン A に変換され、抗酸化作用や、目や髪の健康維持、皮膚や粘膜の健康維持、喉や肺など呼吸器系を保護する働きもあります。

さらに、心筋梗塞や認知症の予防にも有効とされている葉酸を 110μg/100g も含有します。葉酸の一日の必要量は 2000 年から 200μg と設定されており、大き目のオクラ（1 本 15g 前後）だと約 12 本分になります。これからの季節に出てくる葉酸の多い食材（ブロッコリー、ほうれん草など）や納豆、海藻などと上手に組み合わせて、必要量を摂取されるとよいでしょう。

# 漢方療法シリーズ
# 漢方褒貶(ほうへん)(3)

理事／薬剤師　宇野 智子

## ―　うつ病と漢方薬　―

うつ病の病状は抑うつ的な気分や、物事に対しての無関心、喜びの低下、物をやる意欲、精神的にも全体が低下してしまう疾患です。感染症の様に原因が特定されているわけではありません。現代、主として西洋医学で用いられている医療用の薬剤は〝モノアミン仮説〟に基づいて開発された物です。〝モノアミン〟という物は脳内の神経伝達物質で、化学構造上 $-NH_2$ アミン基を有し、それも一つだけ持っているので、その様に呼ばれています。ですから、ノルアドレナリンやアドレナリンの化学構造式の特徴から総称してモノアミンと言います。

古い高血圧の医薬品で生薬のインド蛇木(じゃぼく)（キョウチクトウ科）の根から抽出されたレセルピンという物があります。この化合物は血中のノルアドレナリンの濃度を減少させる事によって血管収縮を抑制して、その結果血圧を低下させる事がわかっていました。同時に一部の患者にうつ状態が誘発され、ノルアドレナリンの減少がうつ病の原因ではないかと考えられました。モノアミンを増やすという作用機作を市販の抗うつ薬はすべて有している事になります。

しかし、色々の報告をみてもうつ病が治ったというものに出会うことはありません。作用が寛解した、少し緩和した、全く無反応か、それぞれ 1/3 ずつで、症状は抑制しますが、治るものは無いという事になります。という事は〝モノアミン仮説〟に立脚した理論が不完全という事です。全く無意味な療法ではありませんが、この仮説に基づく抗うつ剤の使用は限界に達しています。うつ病患者の病態が精査され原因の解明は簡単とは思われませんが、進められています。その進捗をただ眺めているだけでなく、単に脳神経やホルモンの異常だけでなく、本人の日常の後ろ向きな考え方や生活習慣、性格、過去の心的傷害が誘因となっている事も間違いないので、日頃の精神療法や行動療法も重要であると考えると共に、漢方療法も紹介したいと思います。

香蘇散(こうそさん)（香附子(こうぶし)、蘇葉(そよう)、陳皮(ちんぴ)、生姜(しょうきょう)、甘草(かんぞう)）という漢方の煎じ薬のエキスと、うつ病に頻用される milnacipran（商品名：ルジオミール）との効果を比較し、香蘇散エキスの方が優れている結果が報告されています。他に漢方薬ではうつ病には竜骨湯(りゅうこつとう)や半夏厚朴湯(はんげこうぼくとう)も用いられています。竜骨湯（竜骨(りゅうこつ)、茯苓(ぶくりょう)、桂枝(けいし)、遠志(おんじ)、麦門冬(ばくもんどう)、牡蛎(ぼれい)、甘草(かんぞう)、生姜(しょうきょう)）、半夏厚朴湯（半夏(はんげ)、茯苓(ぶくりょう)、生姜(しょうきょう)、厚朴(こうぼく)、蘇葉(そよう)）で処方されていますが、今後の詳細な研究は、陳皮のポリメトキシフラボンなど脳の老化抑制に有効である情報を提供してくれた様に、天然物には将来を期待させる病気を治すという効果を秘めていると思いたいです。

# ― 皮膚障害と漢方薬 ―

60 代の女性が皮膚障害の相談に来られました。問診表、日常の食生活や家族の病歴などと共に本人の望診も最重要な項目です。3 年前からの病状は皮膚の角化症と西洋医学の皮膚科で診断され、服用薬や外用薬の薬手帳と最近の血液の臨床検査表などから漢方療法をアドバイスして、煎じ薬を決定するわけです。

皮膚病の原因の大きいものは若い男子は食生活、女性は生理不順など、割と改善させるポイントは決まっています。60 歳を超えた女性の場合、食事内容と女性ホルモンの減少による種々障害を考えます。又、便秘も大敵です。3 年間分の薬手帳を拝見しますと、色々の皮膚科へ行かれてもう諦めて来られた様子も窺えます。長年のステロイド剤の外用と、皆様にはあまり馴染みの無い名前〝Tigason, チガソン〟のカプセルの服用の副作用が大へん気になる点は、皮膚が薄く出血傾向にあり、患部を見ただけで明らかでした。まず煎じ薬の服用が可能かから考え、便秘の解消も大きなテーマです。長年の合成の医薬品による薬害の解毒も、便秘由来の有毒物質の排泄も重要です。

〝十味敗毒湯〟（会報誌 Vol.62 表紙を参照）という日本の江戸時代の医者の創生した処方があります。これに皮膚の浄化作用の期待される薏苡仁を処方してまず一週間様子を見ました。又食物繊維の補給としてイヌリンを 1 日 5～10g の摂取も指導しました。勿論食養生の重要性も説明します。一週間後皮膚の状態がかなり改善され、さらに同処方を二週間服用してもらいました。便秘も改善し皮膚のほんとうの状態が見えて来ました。チガソンの副作用の第一は皮膚の表皮壊死融解作用があります。その為の表皮が薄くなり血が滲み出ているのです。他の療法もそうですが、漫然と 3 年間も同じ様な療法を受けている事に変だと思う様にしていただきたいと思います。

# ミャンマー国カイン州
# 薬草栽培プロジェクトのご紹介（その２）

前回は、ミャンマーの基本的な情報についてご紹介しました。今回は薬草栽培プロジェクトの背景と、これまでの活動内容も一部ご紹介したいと思います。

ミャンマーの貧困率 は25.6%と極めて高く、一人当たりの国民所得は1,113 ドル（2013/14 年度，IMF 推計）となっており、世界で 150 位前後という下層部に位置づけられています。特に農村部、少数民族地域の所得は低く、地域によってはケシ栽培に関わるなど、政治的な不安定要因になっています。

タイ国境沿いに位置するカイン州（別名カレン州）には、少数民族であるカレン族の人々が多く生活し、州人口の大多数を占めています。カレン指導部の多数派であるカレン民族同盟（KNU）は 1949 年以来、長期間にわたり政府からの独立を目指した闘争を行っており、州のほぼ全域が戦場となった歴史があります。2012 年には KNU と同国政府との間で、完全な停戦合意が成立したものの、同国政府への信頼はまだ醸成されていません。またカレン族は山岳地に居住するため、通常農作物の生産性が低く、国境を越えて隣国タイに出稼ぎに行かざるを得ない状況にあります。今問題になっているイスラム武装勢力と政府軍との紛争地帯はバングラデシュと接した西部にあり、民族よりも宗教上の問題の様に思いますが、どちらも含むのかもしれません。

そこで、これまで主として栽培して来た付加価値の低い農産物に代わり、高付加価値の薬草を栽培することで、農民の所得向上に貢献できると考え、日本財団が 2012 年から試験栽培施設および農民への農業指導の拠点として「カイン州薬草資源センター」を設立し、助成事業を始めています。その中で、本法人理事長の山原が長年の生薬研究開発および薬草の栽培経験により顧問として委託され、化学肥料や農薬に依存しない高品質・高付加価値の薬草栽培の指導を行って来ています。生薬原料は狭い農地でも栽培可能なため、特に少数民族であるカレン族の所得向上に貢献すると考えられます。既に KNU の幹部ともお会いし、将来の栽培協力の会合も持ちました。

これまで、薬草資源センターの職員に対し、金時生姜、ヤマイモ、ウコンなどの生薬の試験栽培や品質管理、加工について実習を行って来ました。また、土造りおよび自家製の木酢を利用した堆肥の製造法なども指導して来ました。9 月 20 日付で京都新聞の夕刊に、「酢」が植物を元気にするという、理研の研究グループの記事がありました。経験的に用いて来ましたが、やはり面白い作用のある事が解明され、納得しています。さらに、これまでヤンゴン薬科大学やパアン大学の学生を対象にセミナーによる講習も行って来ました。一歩ずつではありますが、ミャンマーの方が生薬など天然物の効果や、有機・無農薬栽培について知識や理解を深められて来ている様に感じられます。

カイン州パアン大学の学生達への理事長の
講義とフィールドワークの様子

薬草資源センターの職員への
金時生姜の植付け指導の様子

# 花脊だより

清野（せいの）　利夫（としお）

## ある晴れた秋の「京都薬草の森公園」

「京都薬草の森公園」に向かうには、花脊峠を越えなくてはなりません。峠には色々な風の道があり峠の山頂にかぶさっている雲は、山を越える風が造っています、だから山を越えてわたしたちの公園付近まで下がっていくことはありません。雲の底がモヤモヤしているのはその下で雨が降っているせいなのです。

今日の午前の作業は台風で崩れた糠岳川の自然観察散策道沿いの護岸工事です、甚大な被害でしたが復旧作業もやっと終盤をむかえようとしています、やれやれです。毎年この時期作業をしていると、急に雨が降り出した、かと思えば短時間で降りやみ、太陽が照って虹が架かるが、すぐに次の雨が追いかけてくる。こんなことが一日に何回も繰り返されることがあります。これを私たちの先達は時雨（しぐれ）と名付けました、こんな雨にでもいとおしく、特に秋～冬の通り雨を「時雨」と呼び受け入れ、そして美しいとさえ感じていたんです。マイナスと思われるものに、プラスの価値をみだそうとする、そういうところに日本人の美意識の特徴のひとつがあると思えます。特に「時雨」は私たちの京都薬草の森公園がある京都北山の「北山時雨」が有名で多くの歌人が万葉の時代から歌に詠んでいます。

神無月　降りみ降らずみ定めなき　時雨ぞ冬のはじめなりける
よみ人しらず

万葉の時代の前の飛鳥時代（５５０年頃）に日本に仏教が伝来しました。大きな教えに無常観というのがあります、それはこの世のものはすべて変化し消滅していくものだと、それは自分ではどうしようもないもので、そうした無常観こそが人間に苦しみをもたらすと説いていました。
しかし私たちの先達は、そうはとらえず、反対にこの世は無常であるからこそ、一瞬一瞬が貴重であり味わい深いのだと肯定的に理解したのです。
迷惑な雨の中をそんなことを考えながら（雨なので少々休憩します）、よく歌に詠まれる女郎花（おみなへし）、美男葛（びなんかずら）＝実葛（さねかずら）、山菅（やますげ）＝ヤブラン、尾花（おばな）＝ススキ、萩（はぎ）などが点在する公園の散策道を歩いていると、悠久の時を超えて、今も変わらぬ姿を見せる自然が「京都薬草の森公園」にあるのを発見することが出来ます。

昼食をはさみ、午後からは付属試験農園の名物「草引き」です。地味な作業ですが農園では大切な作業の一つです。草を引いてもらってうれしいのか、金時生姜の凄い香が漂ってきます。空気を吸っているだけで体が温まる感じがします。また新しく増えた農場ではこれでもかと、どこまでも蔓を伸ばすカボチャとサツマイモが縄張り争いを繰り広げ。こんな暴れん坊の作物がいっぱい、とにかく試験農園では自己主張の強い作物が多いみたいです。
秘密はなんだろうかと、かわいい作物を見て考えます（草引き鎌を置き、ここもしばし休憩です）。
やっと解りました、草引き５年の経験から犯人は微生物（バクテリア）ではないかと。試験農園で平成１６年から始まったこだわりの堆肥造り、土造りなどで他とは違う微生物が住み着いたのではないかと私は考えたのです。
作物が良く育つためには、太陽光、水分、温度、空気、養分などが過不足なく与えられる必要があります。土壌が作物を生育させる能力のことを「地力」と呼びます。「地力」の高い土壌とは微生物の活動が活発に行われており、作物の根が健全に育つ土壌です。試験農園の土そのものです。（この時はすでに休憩は終わっています）
そしてわたしは秘かに、その微生物が人間にも良い作用をしないものかと考えています、作物に対して良いものが、人間に対して悪さをするとは考えられません。日頃、畑の草引きをすることによって（土にふれることにより）微生物が人間の体に良い作用をしないかと考えました。（そういえば、ゴルフ場の土でノーベル賞を取った方もいらっしゃいましたよね）草引きをして元気になるなんて、素晴らしい。
こうして１日の作業が終わり、また峠を越えて家路につきます。おつかれさまでした

花脊で万葉の世界に行ったり、体が元気になったりの体験を希望される方は担当：清野までご連絡ください。

＊万葉の世界に行ったり、元気になったりなどの効果には個人差がございますので、予めご了承ください。

せ～の (^^

# 2017年6月・7月・8月の活動報告

ギンリョウソウ
別名　ユウレイタケ

ササユリ

ナツロウバイ

ベニウツギ

6 月の「薬草の森公園」整備の日は皆さまに草引きをお手伝いいただき、ハウスや畑、セミナーハウス周辺がうんとスッキリしました！有難うございました。お昼からは理事長の解説による山の散策もあり、普段はなかなか見られない可憐な「ササユリ」や、お化けの様な「ギンリョウソウ（ユウレイタケ)」の開花に出会うことも出来ました。

じゃがいも畑

7 月は悪天候により整備の日は中止となりましたが、8 月は良いお天気の中〝真夏のもちつき大会〟を行いました。スタッフの清野特製の山形名物「納豆もち」や「胡桃もち」も作り美味しくいただきました。また、畑の方では「じゃがいも」の収穫をすることができ、採れたて有機・無農薬栽培のジャガイモを整備にご参加の皆様にも、お土産で持って帰っていただきました！

**チョロギ畑**

**7月の様子**

**8月の様子**

畑一面のチョロギは 8 月にピンク色のきれいな花を咲かせました。
11 月の収穫が楽しみですね！

3 号ハウスには育ち盛りの「金時生姜」があります。ハウスの縁に沿って「ニッコウキスゲ」もきれいに花を咲かせました。

# 2017年 10 月・11 月・12 月のこれからの行事

◆ 京都薬草の森公園　整備

**１０月１日（日）**

**１１月３日（金・祝）収穫祭・芋煮会**

**１２月３日（日）この日をもちまして今年度は閉山です。**

◆ 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ください）

**午後２時～４時３０分　　於：事務局３Ｆセミナー室**

**土曜コース：１０月１４日・１１月１１日・１２月９日（理事会・忘年会）**

**木曜コース：１０月２６日・１１月１６日（第３週目に変更）**

※受講料：正会員 2,500 円／学生 1,000 円／その他 3,000 円

※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。

※例年通り 12 月の木曜コースは休講となります。

※12 月 9 日（土）の養成講座終了後、NPO の理事会を予定しています。
理事の方は宜しくお願い致します。
また、恒例のフグチリ忘年会を『京料理 松条』で行います。
どなたでもご参加いただけますので、ぜひご予定ください！

**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：１０月　２日（第１週目に変更）　１１月１３日　　１２月１１日**

## ＊セミナー室でのお稽古＊

★ 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』

午前の部　11:00～12:30

午後の部　14:00～15:30

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。

## －事務局だより－

全国の会員の皆様、関係者の皆様、いつもご支援ありがとうございます。

10 月 1 日（日）の薬草の森公園整備の日には京都府医薬品登録販売者協会様主催の「薬膳インストラクター養成講座上級コース」を受講の皆様が花脊に来られます。本法人理事長による健康セミナーや自然観察会を行う予定です。

また、昨年同様 10 月 18 日（水）、11 月 7 日（火）には保育園や幼稚園の子どもさん達が芋掘りに来られます。当日ボランティアを募集しておりますので、ぜひともご協力いただけますと幸いです。よろしくお願い致します！

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



会報誌ページに戻る