

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

自然流の健康作りへの情報誌

Vol. **66**
2018 夏季号

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 京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町574番地1ファルマフドビル 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「チョウセンニンジン」
2. 骨粗鬆症の加齢バランスとリメンジャコ
3. 漢方療法シリーズ「漢方医学の発病の考え」
4. 花脊だより
5. ミャンマー国カイン州 薬草プロジェクトのご紹介(その5)
6. 2018年3月、4月、5月の活動報告
7. 2018年7月、8月、9月の行事予定

シリーズ 身近な薬草「チョウセンニンジン」

- 【学名】 *Panax ginseng*
 【分類】 ウコギ科
 【生薬名】 人参(ニンジン)
 【薬用部位】 根(細根を除いたもの)

花脊の演習林内にも以前はチクセツニンジンが自生していました(会報誌47号)がすべて鹿に食べられ、今はありません。チョウセンニンジンはこのチクセツニンジンの仲間では日本では野生品はありません。日本薬局方収載のチョウセンニンジンはずべて栽培品です。この写真は坂本薬草園で試験栽培を3年前から始め、本年は種子の発芽にも成功し育苗中です。効能効果は強壮や胃腸の活性化が言われていますが、単味でチョウセンニンジンの証のヒトは日本には居ないと思っています。胃腸機能の低下したヒトに用いる六君子湯や半夏瀉心湯などの証のヒトはおられますが。

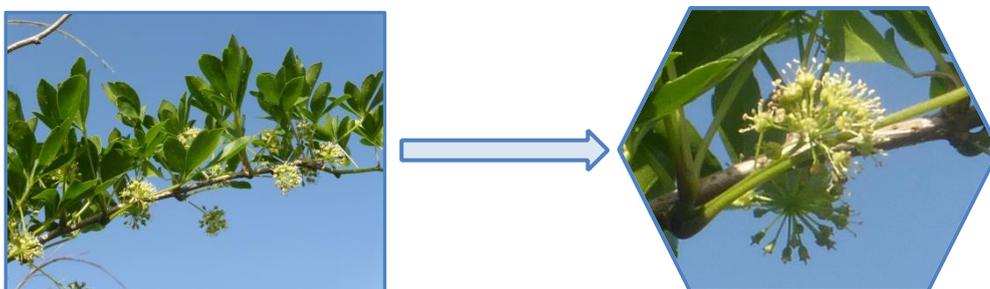
また、細根は髭人参として販売されています。

薬膳料理の食材として花脊の試験農園からの供給も夢見ています。すでに畑ではワサビの栽培も進めています。楽しみにして下さい。

ついでに同じウコギ科でセミナーハウス裏に自生しますミヤマウコギの開花の状況を撮りました。チョウセンニンジンとの花の形の類似点をよく観察してください。



坂本薬草園で育苗中の
チョウセンニンジン



骨粗鬆症の カルシウムバランスとチリメンジャコ

理事長／医学博士 山原 條二

ヒトの骨格は 206 個の骨から形成されています。骨は生き物であり、単なるリン酸カルシウムという無機物ではありません。特に女性は 50 歳前後の閉経後 2-3 年から急に骨量の減少が見られます。また体幹の骨の方が末梢の骨よりも骨粗鬆症になりやすいのです。体幹骨とは椎体（ついたい）、大腿骨頸部、橈骨などを言います。骨の内側は髄質で海綿骨と骨髓から出来ています。その外側は皮質骨です。体幹骨は皮質骨が薄く、海綿骨部分の占める割合が多いです。骨は有機成分が 25%、リン酸カルシウムなどのハイドロキシアパタイトが 75%を占めます。

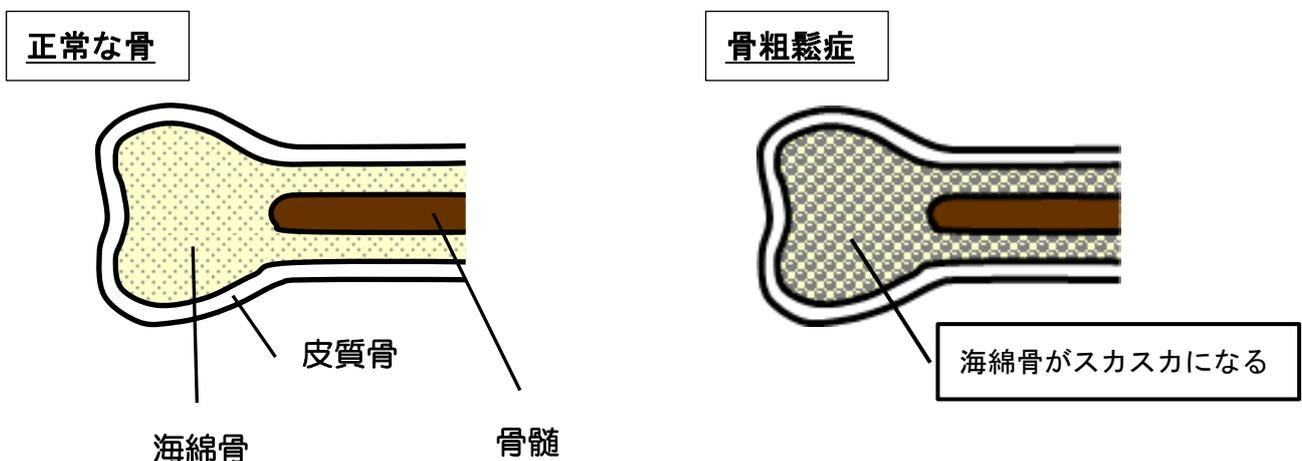
有機成分は骨を造る骨芽細胞と骨を吸収・破壊する破骨細胞などから出来ています。健全な壮年期では骨芽細胞と破骨細胞の活動は平衡状態ですが、そのバランスが崩れる（例えば閉経などで障害が生じる）のは、海綿質の多い骨ということになります。また、女性の閉経後 25-35 年間で失う骨量は皮質骨で 35%、海綿骨で 50%にも達します。

骨の無機質の中心であるカルシウムの吸収と排泄を考えてみます。カルシウムは 2 つの機序で吸収されます。一つは小腸全体で起こり、もう一つはビタミン D 依存的に主として十二指腸から起こる能動輸送で、通常は 300mg のカルシウムが小腸から吸収され、残りは排出されています。また、カルシウムの吸収を能動的に促進するビタミン D の活性型カルシウムオールの存在下では 600mg まで増加します。

吸収されたカルシウムの 200mg は腎臓から 100mg、唾液や胆汁から 100mg が排泄され、恒常性が保たれています。毎日食事から 1000mg のカルシウムの摂取は必要とされていますが、2/3 は排泄されていることとなります。

それではカルシウムというとすぐにチリメンジャコが思い浮かんできます。チリメンジャコのカルシウム含有は 100g 中 2.2g と高含有量です。スーパーで見られる 1 パックは 35g~45g 程度であることも知っておく必要があります。さらにチリメンジャコには前報で取り上げました EPA が 0.3g/100g、DHA が 11.8g/100g も含有されている優れ物である事も重要です。

骨粗鬆症での骨折は、骨自体とともに筋肉が加齢と共に減少する事も十分関係しています。適度な体のトレーニングも大切です。



靈枢第 66 に百病始生篇というのがあります。

「夫百病之始生也，皆生於風雨寒暑，清湿喜怒」

「これ百病の始めて生ずるや、皆風雨、寒暑、湿潤、喜怒に生ずる」と読みます。すなわち、多くの疾患の原因はみな、「風、雨、寒、暑、涼、湿」などの外部と「喜怒」などの内傷とに関係することを言っています。

今回は「喜怒」と言われている内傷から見ていきます。

アトピー性の皮膚炎の定年を迎えられた患者さんが見えました。発病の背景、又、今までの西洋医学的治療、食事内容等、多方面からお聞きしました。発赤、発痛、発熱、腫れと掻痒から抗炎症薬や抗ヒスタミン軟膏、さらにこれでは効果が無いので、ステロイド剤の内服と皮膚科の一通りをマニュアル通りにされましたが、効果が出なかった為に来られた様です。

ヒトの体は自律神経とエネルギー調節系、防御系である白血球免疫系が恒常性の維持にバランスよく平衡状態で調節されていますと発病しません。特にこの患者さんの場合、偏った食事内容を続けてこられたわけでも無さそうです。残る原因は自律神経系と免疫系となります。定年退職で少しホッとされたのか交感神経の緊張系から副交感神経優位の安堵系に変化しました。交感神経優位ですと白血球の顆粒系が優位に、副交感神経系の優位ですとリンパ系が優位となり、アレルギー体質となってしまいます。適度な運動で体にストレスを加え、交感神経を少し奮起させる事も必要です。このバランスを回復させる気持ちと漢方療法をスタートしたところでした。

逆に交感神経系がいつも優位でストレスがかかったままですと顆粒球優位となり、顆粒球は活性酸素を出し、異物や自分の細胞を処理します。特に粘膜など再生の早い組織は常に DNA の指令を受けて、新しい組織を再生しています。この組織の DNA は顆粒球の活性酸素の影響を大変受けやすく、変性すると癌化するわけです。癌が粘膜系に多いのはこの辺にわけがあります。突発性難聴もストレスです。内耳では耳石の入っているリンパ液で満たされた音を感じる部分も粘膜でできています。粘膜が顆粒球で損傷を受けないという保証はありません。

花背だより

せいのおとしお
清野 利夫

子どもが小さい頃、私はある秘密を打ち明けていました。「実はお父ちゃんは狸で、山で助けられたお礼にお母ちゃんと結婚したんだよ。でも約束で二人が大人になる頃には山に帰らないといけないんだよ。」この話は大きくなって、帰らないで、行かないでと大泣きしていた娘たちでしたが、成人した今では、「もう山に帰っていいよ。」とか、「そろそろやね、その日が楽しみ。」と私を山へ帰らせようとします。私はもう少し人間界に未練があるんですけど……

花背では、万作・梅・馬酔木（あせび）・タムシバ・辛夷（こぶし）・山茱萸（サンシュユ）・桃・山桜・

石楠花（しゃくなげ）・オオカメノキ（ムシカリ）・山つつじ・夏蠟梅（なつろうばい）・空木（卵の花）など、木の花を代表として、春の花が一斉に開きます。

黄色い花をつける万作から始まり、辛夷などの白い花、そして山々峰々には桃色の山桜の花が咲き乱れ里を包みます。万作の枝に止まっている頃には、「まだちょっと下手やな」と思って聞いた鶯の歌も、この頃ともなればだいぶ上手になって、沢を渡って行きます。

今年はこちらに加えて、理事長が育成している「百花の王」「花神」ともいわれる赤や白の牡丹の花が加わりました。薬用部位である根を育てるために咲いた花を直に摘花しているため、一瞬しか素晴らしい姿を見ることが出来ないのが残念です。（従来は種からの栽培しかできなくて「高嶺の花」でしたが、今では、隣に植えている芍薬を利用した接ぎ木で普及するようになりました。



牡丹



芍薬

近づいて見ると牡丹は木で芍薬は草です、似てるようで違うんですね。牡丹は木のまま冬を越して茎から芽を出しますが、芍薬は冬には根を残して枯れてしまい、春にまた新芽を出します。）

花背の春はまさしく、陶淵明の言う桃源郷を京の山里に知ることができます。

ゴールデンウイークに皆さんと一緒に植えた夏野菜がもうじき収穫期を迎えようとしています、今年も参加者がどんな笑顔を見せてくれるのか、今から楽しみです。

でもその前に難題が待ち構えています、そうです「草引き」です。夏野菜よりも成長が早く、取っても、取っても生えてくる生命力。また草引きをしていると近づいてくる「虫」、近づくだけでなく刺します。

以前ならば生えてくる雑草を憎み、刺した虫を忌み嫌い、心が乱れていた私でしたが、.....

お蔭様でこの何年かの草引き修行のおかげで、やっと心も整ってきました。

自然の中で人間だけが特別の権利を与えられているわけではありません、名のない草を雑草とさげすみ、虫を「害虫・益虫」呼ばわりするのは、つまるところ人間のエゴで。万物はなにも人間のために存在するのではない「恩恵を与えてくれない」ものを無視し、憎しみ、排除しようとするのが人間の愚かなところだ。と草引きしながら、虫に刺されながら考えています。

このように慈愛に溢れている者が草引きした夏野菜には一味違った美味しさがあります。今後これからの花背整備の昼食及びお土産に提供いたしますので、皆さんのご参加をお待ちしております、よろしくお願いいたします。

この頃は山で助けたのは狸じゃなく鶴にしとけば良かったと悔やんでいます、山に帰る時が近づいてきたのか、お腹が狸になってきました。



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5）

雨季の最中はウコンや山芋の植付の季節でもあります。6月3日に出発して、今回は主として薬効成分の高速液体クロマトグラフィー(HPLC)による分析の実習に訪緬しました。薬草の成分をミャンマーで日常的に HPLC による定量が行えるようになれば、これが初めての機関になると力が入ります。

今はランブータンやドリアン、ジャックフルーツさらにマンゴーの季節で湿気と暑さと集中豪雨さえ気にしなければ、熱帯フルーツ好きにはこれからがよいシーズンとなります。私共の行くカレン州（カイン州）のドリアンは少々小振りです。味はタイのよりも風味もよい上に価格は日本で売られている 1/20 位の 1ヶ 100-150 円で 1 年分食べても財布を気にしなくてもよいのもいいところです。

カイン州薬用植物資源センターが試験栽培や薬効成分の分析のところで、日本財団が支援をしている州の機関であることは以前お知らせしたと思います。私共は技術指導契約の基で協力を進めています。

写真にあります様なクーガイモ（ジオスゲニン含有量が日本の長芋の 5 倍以上）の試験栽培やサラシアの苗木を増やす為に挿木や取木の試験も進めています。



クーガイモの試験栽培中



サラシアの挿木の試験中



サラシアの取木の試験中

会員の方々からミャンマー視察の打診もあります。観光客の多くは乾季の 12-2 月に訪緬します。航空代やホテル代は上昇、日本語通訳も不足気味ですが、暑いだけで汗もかきません。熱帯フルーツはザボンの仲間くらいです。一方、7月-8月は雨季でいろいろのフルーツ、交通宿泊費も安いです。皆様のご希望に沿って、一度少数民族との交流を兼ねた視察旅行のプランを考えたいと思います。ご意見ください。

頭と身体にいいお蕎麦

ご好評をいただいておりますチョコログ・山芋パウダーを配合したお蕎麦が出来ました。そば粉と 5%のチョコログ・山芋パウダーのみで製造しました **世界初**のお蕎麦です。

チョコログ

「アクティオサイド」
脳細胞を活発に／抗酸化力

山芋

「ジオスゲニン」
抗認知症作用

蕎麦

「ルチン」・「ビタミンB1」
動脈硬化予防／疲労回復

三種のちからをお蕎麦で手軽に取り込んで、錆びない頭と身体づくりを!!!

チョコログ・山芋 十割蕎麦 税込 500 円 / 1 袋 200g

(送料別)



チョコログ・山芋
十割蕎麦

チョコログ・山芋



販売中

詳細は事務局までお問い合わせください。

2018年3月・4月・5月の活動報告

3月24日～25日 国内研修旅行

「山原條二先生と行く牧野植物園ミャンマー展と自然観察2日間の旅」

今回は春草萌える良き季節に1泊2日で高知県を訪れました。搭乗予定機がキャンセルとなり、急遽、電車での旅となるというハプニングはありましたが、お天気には恵まれ、牧野植物園・藤川先生や参加された会員の皆様のご協力のもと、充実した研修旅行となりました。

自然豊かな四万十にて郷土資料館や沈下橋を見学し、現在は資料館「牧野富太郎ふるさと館」となっている牧野博士の生家を訪れた後、牧野植物園にて藤川先生による解説付き見学会と大変に有意義な時間を過ごすことが出来ました。

四万十
佐田沈下橋
と
自然観察会



牧野植物園
と
企画展
「ミャンマー
大紀行」



トサノアオイ ウマノスズクサ科
高知県東部にのみ分布

葉元に蕾が見られます



ミャンマー展では山原理事長がアドバイザーをされている日本財団支援 カイン州薬用植物資源センターの紹介も。

また、地元高校生作成のスタンプラリーなど老若男女が楽しんで学べる展示が盛沢山でした。

藤川和美先生（理学博士）：牧野植物園研究員（研究・専門：植物分類学）
海外有用植物探査から採集した植物の同定・分類などの研究に従事されており、ミャンマー-JICA 草の根技術協力事業、ミャンマーの植物相事業をご担当。

京都薬草の森公園

4月7日(土)山開き・春の植樹祭

山開きの日は生憎の雨模様でしたが、無事に植樹祭を行うことが出来ました。天気の悪い中、畑での石拾い・草むしり、斜面での植樹にご協力いただき、有難うございました！

お昼は花脊の整備でお世話になっている会員の山田勉さんが釣って来てくださった「アマゴ」、理事長手作りのきずしや筍ご飯をいただきました。



4月28日(土) 春の植付け祭・桜の植林

この日は畑の石拾い、ヤマイモの植付け、桜の植樹を行いました。ヤマイモの植付けでは普通、切り分けたものを種芋として使うのですが、今回は大きいままドーンと植えてみました。

思惑通り、大きな芋が収穫できるでしょうか。11月が楽しみです。

今回は2年前から行っている桜の植林を写真と共に簡単にご紹介します。鹿の餌食にならないように2m超まで育てた苗木を斜面に植樹しています。花脊の千本桜を目指して、一步一步登っていきます。ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



スコップや堆肥、苗木を持って川を渡ります。



スコップや堆肥、苗木を抱えて斜面を登ります。



直径/深さ 50cm ほどの穴を掘ります。



苗木を入れます。



堆肥を被せます。



支柱を取り付けます。

5月24日(木) 第16期定期社員総会が開催されました

第1号議案 第16期 事業報告書承認の件
第2号議案 第16期 収支計算書承認の件
第3号議案 第16期 会計監査報告書承認の件

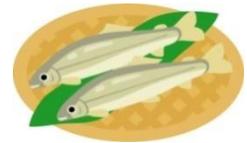
第4号議案 第17期 事業計画承認の件
第5号議案 第17期 収支予算書承認の件
第6号議案 定款変更の件
「NPO法の変更により
貸借対照表の公告方法の変更」

以上、承認されました。

2018年7月・8月・9月のこれからの行事予定

◆ 京都薬草の森公園 整備

7月1日 (日) 自然観察会
8月4日 (土) “真夏の餅つき大会”・自然観察会
9月2日 (日) 自然観察会



◆ 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：7月14日・9月8日

木曜コース：7月26日・8月23日・9月27日

★新しくテキストの内容も改訂・追加し、内容を濃くしました★

どちらのコースも『神農本草経を巡りて』のテキストをご持参ください

※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 **8月の土曜コースは休講**となります。

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：7月9日 8月6日(第一週目に変更) 9月10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お問合せ下さい。

-事務局だより-

全国の会員の皆様、こんにちは！
梅雨の季節となりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。

今回はチョロギ・山芋 十割蕎麦をご紹介させていただきました。理事長の頭の中にはこれからも皆様に健康をお届けできるようなアイデアがたくさんあるようです。

今後もどうぞご期待ください。

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。