

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.

2018 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 京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町 574 番地 1 ファルマワードビル 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「スベリヒユ」
2. 有用微量元素“亜鉛”について
3. 漢方療法シリーズ「漢方医学の病気の考え」
4. 花脊だより
5. 2018 年 6 月、7 月、8 月の活動報告
6. 2018 年 10 月、11 月、12 月の行事予定

シリーズ 身近な薬草「スベリヒユ」

【学名】 *Portulaca oleracea*

【分類】 スベリヒユ科

【生薬名】 馬齒莧（バシケン）

【薬用部位】

全草(含種子) 薬効: 抗菌作用(大腸菌・チフス菌・赤痢菌に対して)、膀胱炎(汁)、利尿作用、快便、解毒作用、イボ取り(汁を塗布)

葉 薬効: 肛門 の腫れや痛み、虫刺され



スベリは「滑り」の意味で、葉がなめらかなこと、茹でるとぬめりがでることに由来しています。一年生の草本で生活力が旺盛で日当たりの良い場所であればどこでも根を下ろします。花脊の畑や通路にも多く自生しています。

ω-3 脂肪酸を多量に含む食材であり、世界の各地で食されています。日本では山形県で「ひょう」と呼ばれ、茹でて食したり、干して保存食として用いられたりします。

茎は赤紫色で根元から分かれ、四方に地を這うように広がります。7 月～9 月に黄色い小花を咲かせます。「葉が青色、茎が赤色、花が黄色、根が白色、種子が黒色」と五行説の色をすべて持つことから、「五行草」（夏の季語）とも呼ばれます。

夏・秋に全草を採取し、汚れをきれいにし、残っている根を取り除き、水で少し湿らせ、ざく切りにして乾燥させます。

また、近縁の園芸植物として「ポーチュラカ」の名で親しまれる「ハナスベリヒユ」があります。スベリヒユと性質が近く、多湿や寒さに弱いですが、丈夫で手が掛からず、こちらも食用可です。園芸種らしく、花は 2-3cm と大きく色も多彩です。

有用微量元素“亜鉛”について

理事長／医学博士 山原 條二

亜鉛は鉄に次いで体内に多くある微量元素で約 2g 含有されています。その 60%は骨格筋に、骨に 30%、皮膚に 5%含有されています。その欠乏症は皮膚炎や成長障害、免疫異常、味覚の障害などが知られています。牡蠣には亜鉛が多く含有されている事はご存知の方も多いと思います。(13.2mg/100g と圧倒的に高含有量です。) 毎日の食事で 10-15mg の亜鉛の補給が必要とされています。

今回は皮膚の創傷治癒と亜鉛の解説をしたいと思います。高齢者の長期療養や在宅医療の現場では“褥瘡^{ジョクソウ}”が問題となっています。また、健常な高齢者に比較して褥瘡患者の血清中の「亜鉛濃度」は褥瘡の程度が重症化するほど低下するという報告もされています。加齢と共に種々の代謝が劣化し、少しの傷も治り難くなることは理解出来ます。いつまでも若々しく維持する為に、有用な微量元素の亜鉛はどのようにして傷表面に放出され、創傷の治癒に作用しているのか、専門的となりますが、最近の知見を基にまとめてみました。

皮膚近くにある肥満細胞は免疫関連の細胞でアトピー性皮膚炎との関係が知られています。しかし、肥満細胞はヒスタミンのみを放出するわけではありません。長らく不明のままでした。最近、この肥満細胞の中に亜鉛が含有され、皮膚が損傷を受けると肥満細胞から亜鉛が放出され、創傷治癒にかかわる皮膚線維芽細胞に作用し、創傷の治癒に向かうというメカニズムが明らかとなってきました。

食材では前報でも紹介しました“チリメンジャコ”にも牡蠣ほどではありませんが、亜鉛が含まれています。通年入手出来る上、7.2mg/100g も含有されています。野菜類はチリメンジャコの 1/10～1/20 で化学肥料のみでの栽培品では含有量はさらに少なくなります。有機栽培品の重要性を再認識していただけたいと思います。

その他の亜鉛含有量の多い主な食品

食品名	亜鉛含有量(mg/100g)	大人一食分のおおよそ量とその場合の亜鉛含有量(mg)	
玄米	0.8	150g (茶碗一杯)	1.2
精白米	0.6	150g (茶碗一杯)	0.9
鰻	1.4	80g (1/2 尾)	1.1
卵黄	4.2	16g (1 個)	0.7
たらこ	3.1	25g (1/2 腹)	0.8
納豆	1.9	40g (1 パック)	0.8
木綿豆腐	0.6	150g (半丁)	0.9
カシューナッツ	5.4	15g (10 粒)	0.8
アーモンド	4.4	15g (10 粒)	0.7
煎りゴマ	5.9	6g (大さじ 1 杯)	0.4
焼き海苔	3.6	3g (2 枚)	0.1
抹茶	6.3	6g (大さじ 1 杯)	0.4

病気について西洋医学と漢方で大きな差異があります。血液検査や種々機器による検査で異常を見つけ、それを外科的に切除したり、医薬品で正常な値に戻したりと要らない物を取り除くことを行うのが西洋医学のやり方です。不足を補うという考え方は全くありません。

黄帝内経靈樞第 66 に百病始生篇があります。

「風雨寒熱，不得虚邪，不能独傷人。

卒然逢疾風暴雨而不病者，盖無虚，故邪不能独傷人。」

(風雨寒熱虚邪を得ざれば、独り人を傷る能わず。卒然と疾風暴雨に逢いて病まだの者は蓋し虚なし。)

「通常の風雨寒熱は病気の原因となる邪気ではなく、人体を損傷させ発病させることはない。突然に疾風、暴雨にあっても病気にならないのは、人の体が元気で正気が虚していないからである。」という文面です。

漢方療法では正気が虚していて病気になっているのであれば、これを補うという考え方があります。気虚、血虚の患者に出会いました。30 歳前半の家業を手伝っている女性で昨年、第二子を出産しました。事業は順調ですが、出産直後から原料の入手が困難な上に価格が上昇して、会社との軋轢が感じられます。ストレスによる気血の不足で朝起きるのが困難な位、巡りが滞っています。西洋医学的検査では何の以上も見られませんが、と相談を受けました。

ストレスによる消化機能の低下は食べた物を消化吸收して、五臓六腑に送る力が虚弱となって、精神的、肉体的に虚弱な症状を誘発してしまっています。気を充実させる基本処方は“四君子湯”です。補気剤の代表的処方です。次に補血剤を考えてみますと、朝に起きられないという貧血症状は血の巡りが悪くなっている結果です。四物湯という処方は、地黄、当帰、芍薬、川芎から出来ています。いずれも補血、調血生薬です。この二つを合方した処方が八珍湯と言われるものです。気血不足による眩暈、動悸、倦怠、息切れ、食欲不振をさらに母乳不足などにも応用できる処方です。

今回は、煎じ薬でなく顆粒剤を先方の事情により処方しましたので、八珍湯に黄耆と桂皮を追加して、全身の気の巡りをよくした十全大補湯を処方しました。1 ヶ月の服用で虚していた気が正気に返り、調子がよくなって来たとの報告を受けました。

病気が近寄って来ない為に気を充実させる食事内容や生活習慣が重要です。

花脊だより

せい の としお
清野 利夫

今年もまた大きな災害が日本を襲いました。

平成30年豪雪では各地で積雪量が歴代最大を更新し、6月18日の大阪府北部地震、6月28日から7月8日には西日本を中心に台風7号と梅雨前線等によって死者が200人を超える甚大な災害になった7月豪雨、史上最高温度になった2018年夏の猛暑。

8月21日の台風20号、9月4日には近畿地方を中心に大きな被害を出した台風21号、また9月6日に発生した北海道胆振東部地震。

震災に被災された方々には心からお見舞い申し上げますと共に復興に尽力されている皆様には安全に留意されご活躍されることをお祈りいたします。

私たちの「薬草の森公園」も大きな被害に遭いました。

古民家の屋根が吹っ飛び、杉の大木を中心に100本以上の倒木があり今でも林道をふさいだままです、また各所での土砂崩れの復旧作業もなかなか手が回らないのが現状です。

年ごとに大きくなる被害に、「神さまは乗り越えられない試練は与えない」と云われていますが、神さまはいつまで「試練」を与え続けるつもりでしょうか？そのせいかこの頃は神さまさえも疑いの目で見ようになりました。

とそんな時です、私の携帯に突然知らない人からメールが届いたのです。

「8, 500万円を無償でお受け取り頂けませんか？」

当初予定していた事業利益を大幅に更新し予定外の利益余剰金が生じました。利益計上するにも課税対象で我社の損失となってしまうので、全部無償でお受け取り頂きたいのです。と書かれていたのです。何度もメールを送ってくださり、どうか無視だけはしないで欲しいと書かれていましたので、返事を送りました。

「喜んで8, 500万円を受け取りましょう」と。

見ず知らずの人なのにこんな事をしていただき本当に有難いことです、感謝しかありません。これでいろんな所を修復できます。

その後まったく振り込みがありません。「利益余剰金は大切に使わせてもらいますから」と何度も連絡しているのですが、返事がありません。それどころかこの頃はメールを送っても「着信拒否されています」とか「貴方は退会処理されています」となってしまうのです。他の変なメールは一杯来るようになったんですが、連絡がありません。

もしかして狸だとバレてしまったんでしょうか・・・・・・・・・・。

「付属試験農園」の猫の手と「薬草の森公園」の復旧への利益余剰金は皆さまにお願いしなければならないのでしょうか？（皆様、迷惑メールの詐欺にはくれぐれもお気をつけください。）

さて花背の「付属試験農園」では山原理事長が1号ビニールハウスで大和当帰、日向当帰を栽培しています。当帰が花背に合うのと理事長の栽培が上手なのでスクスクと大きく育っています。栽培は少々難しく根腐れをおこし易いそうです。栽培希望の方は事前に理事長にレクチャーしてもらったら安心かと思います。葉はセロリのような香りがし生葉はサラダとして、乾燥葉は粉末にして使うと風味が良くなります。(根は専ら医薬品ですが、葉と茎は平成24年より「非医(医薬品ではない)」扱いとなりました。また、自家消費で根を薬膳素材として用いるのは勝手です。)

当帰 (Angelica acutiloba : セリ科)

理事長の『神農本草経を巡りて』では「中品、味は甘、気では温である。」

生薬名は、本来「当に家に帰るべし」の意で子が授からず婚家から実家に返された嫁が当帰を服用して体を温め、子が授かる体になって婚家に「当に(まさに)帰る」ことができたというところから名付けられました。

これから収穫の秋を迎えて「付属試験農園」は益々忙しくなります、園児の芋ほりに金時生姜とチョロギの収穫、里芋・カボチャ・ポポー・柿の収穫など猫の手も借りたいほどです。

せーの。

苗を頒布します！

但し、事前に理事長より栽培方法のレクチャーを受けられて、直接、事務所に取りに来てくださる方。

当帰の苗を無料で頒布致します。

◎大和当帰

30-80cm ほどに成長します。



◎日向当帰(別名:山人参)



大和当帰より大きく、草丈は1m以上になります。

詳細は事務局までお問い合わせください。

2018年6月・7月・8月の活動報告

京都薬草の森公園

6月2日(土)

6月の整備では畑での石拾い・草引き、そして、斜面での植樹と施肥を皆様にお手伝いいただき、有難うございました！お昼は季節のそら豆・えんどう豆で豆ご飯をはじめ、豆尽くしのメニューをいただきました。

古民家に通じる橋が新しくなったので、そちらもお披露目！ お昼からは自然観察会。ここでは紹介しきれないほどの様々な植物達です。皆様もぜひ実際に山でご覧ください！



畑の石拾い・草引き



堆肥を入れた背負子を背負って山登り



安心してご通行いただける丈夫な橋が出来ました。



豆尽くしですよ。



ヤマボウシ

色づきかけた桑の実



コアササイ

ハンシヨウツル



山椒の実

エゴノキ



7月1日(日)

この日は畑の石拾い、草引きを行いました。

お昼には“京都一”の美味しさを誇る上桂川の鮎をいただきました。また、表紙で紹介しました栄養価の高いスベリヒユもほとんどすべての料理に取り入れました。



8月4日(土) “真夏の餅つき大会”・ジャガイモ収穫

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。

また、畑では「新しい栽培方法のじゃがいも」の収穫を行いました。例年より形も揃い、増収でした。採れたての有機・無農薬栽培のジャガイモを整備にご参加の皆様にお土産で持って帰っていただきました！



“かまど”で蒸して、
“木の臼と杵”で
こねて、ついて、
皆で丸めて、
「いただきます」



見事に収穫完了！



ジャガイモ収穫中

2018年10月・11月・12月のこれからの行事

◆ 京都薬草の森公園

※花脊の秋は行く毎に新しい出会いがあります。
皆様のお越しをお待ちしております。

- 10月6日(土) 整備・自然観察会
- 10月21日(日) 京都府医薬品登録販売者協会 薬膳インストラクター養成講座 現地実習会
- 11月4日(日) 整備・収穫祭・芋煮会
- 11月6日(火) 幼稚園の子どもさん達の芋掘り
当日のボランティアを**大募集中!**
皆様、ご協力よろしくお願いいたします。
- 12月1日(土) 整備・この日をもって今年度は閉山です。

これからは日暮れが早いので4時にはセミナーハウスを出て帰路につける様、調整します。

◆ 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13日・11月10日・**12月8日(理事会・忘年会)**

木曜コース：10月25日・11月22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 **12月の木曜コースは休講**となります。

※ **12月8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 松糸』で行います。

どなたでもご参加いただけますので、ぜひご予約ください!



毎月第2月曜日は「理事長の漢方相談の日(無料)です」
会員の方、一般の方、どなたでもご相談いただけます。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1日(第一週目に変更) 11月12日 12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。

ー事務局だよりー

様々な天災に見舞われた夏でした。被害を受けられました皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

花脊も集落自体が大きな被害を受け、道路や電気、電話の不通が長く続きました。倒木もひどい状況と聞いていますが、皆さまのご協力でここまでできた「薬草の森公園」です。これからも地道に復旧・整備作業を続けてまいりますので、変わらぬご支援・ご協力をお願い申し上げます。

さわやかな秋には収穫祭も予定しております。皆さまどうぞご参加くださいませ。

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。