

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. **68**
2018 冬季号



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 フォルマードビル 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「マグワ」
2. 平成三十一年 新年を迎えるにあたり
3. 「野菜摂取の重要性が
新しい方向から認識されて来た」
4. 漢方療法シリーズ「メニエール症候群？」
5. 花脊だより
6. 2018年9月、10月、11月の活動報告
7. 2019年1月、2月、3月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 「マグワ(真桑)」

【学名】 *Morus alba* L.
【分類】 クワ科
【生薬名】 桑白皮 (ソウハクヒ)
【薬用部位】 葉・根皮・果実



花脊の附属試験農園の入り口付近に樹齢100年位の大きなヤママグワの木があります。春に開花し、初夏に果実が熟します。桑の実は熟すと赤黒くなり、甘酸っぱく、とても美味です。早くから熟するのを待ち望んでいるファンもいるほどです。

また桑の葉は蚕の餌として古来重要な作物であり、養蚕業が盛んであった頃は、桑畑が地図記号にもなったほど日本で良く見られる風景でした。しかし養蚕業が衰退する中、桑畑も減少し、今では桑畑の地図記号も廃止となってしまいました。和名のクワは食葉(くば)または蚕葉(こば)の意味で、いずれも食う葉から名付けられたと言われています。

冬に根を掘り取り、細根を除き、皮部を剥いで天日乾燥したものが桑白皮(そうはくひ)で消炎、利尿、鎮咳の目的で五虎湯(ごこうとう)、清肺湯(せいはいとう)などの漢方薬に用いられています。葉(桑葉<ソウヨウ>)は夏期の厚く充実したものを摘み取り、一枚ずつ陰干しをして糖尿病、頭痛、口渴などに用います。最近の研究で桑葉には澱粉などの糖類を消化・分解する α -グルコシダーゼ阻害活性があり糖分の吸収調整作用が伝承薬物の裏づけとして証明されています。しかしサラシア根の1/10位の弱い作用です。果実(桑椹<ソウジン>)はそのまま薬用酒に用いたり、初夏に果実を蒸して乾燥したものを強壮、鎮咳などに用いたりします。花脊の附属試験農園では自家製の堆肥の中に、桑の枝・葉を粉碎したものも混入しています。

平成三十一年 新年を迎えるにあたり

理事長・医学博士 山原 條二

本年も残り少なくなってきました。日頃、本法人の運営に何かとご協力いただき、有難うございます。法人設立 17 年目を迎え、活動内容がマンネリ化しない様な工夫を皆様の力で行っていかれたらと思っています。台風 21 号は花脊の自然を大きく損傷、復旧までに数年かかる被害の出た山もあります。

その元凶はやはり地球の温暖化とも考えられます。一人一人が CO₂ の排出削減の意識をもって実行する事が重要です。少し寒いから、暑いからとすぐにエアコンや湯沸かし、ストーブに頼る生活も再考する必要があるようです。事務所は廃材をペレット化したストーブを導入していますが、ガスや石油ストーブの方が手間とコストがかからない仕組みにも問題があります。「敢えて」の意識がいる点も問題です。

演習林で出来る事の一つに植林事業で植物に CO₂ を吸ってもらい、大きな木に育成する事があります。3 年前から進めています間伐材の製炭化とその枝葉の堆肥化を行う時に、炭も同時に粉碎化して、土に戻す堆肥製造を化学肥料や農薬を止め、進めています。本年は炭を 200 袋で 60 袋分を堆肥にしました。木として約 1.8t になります。土壌の改良の結果、本年も薬草園での収穫は予想以上の物がとれました。“隗より始めよ”とスタートしました本法人の初心を忘れず、新年も事業の継続と新しい挑戦を進めてまいります。

本年は 12 月 22 日が冬至です。これを境に日脚が延びて来ます。

“初雪や 水仙の葉の たわむまで” (芭蕉)

年越し蕎麦は“チョロギ・山芋十割蕎麦”でよい新年をお迎えください。



野菜摂取の重要性が新しい方向から認識されて来た

理事長／医学博士 山原 條二

代謝症候群というあまり聞き慣れない言葉ですが、内臓肥満をもととして高脂血症、高血圧、耐糖能異常、インスリン抵抗性の発症など代謝系と関連している心血管異常の重複した病態を言います。米国では20歳以上の人の23%にみられる症状との発表があります。いずれ日本でもこれ以上の患者がみられそうな状況にあります。この原因はカロリーの過剰摂取、運動不足、ストレス、遺伝的因子や加齢など複合的に関与していると考えられますが、十分には解明されていません。

一酸化窒素(NO)はアミノ酸の一種、アルギニンから体内で合成され神経系(nNOS)、血管内皮系(eNOS)や必要に応じて誘導される(iNOS)の三経路が知られていますが、分解されるのも数秒と早い化合物です。

NOはnitrite NO_2^- 、次いでnitrate NO_3^- へと酸化されていきます。最近になって、逆にnitrateからnitriteに還元され、さらに一酸化窒素に変換されるルートが解明されました。実験では水や飼料中の酸化窒素の少ないグループと通常の標準飼料と水道水のグループに分けて3ヶ月観察し、血漿中の酸化窒素量をみると通常飼料食餌と比較して30%以下に低下していたという結果です。

その上、低酸化窒素飼料群に代謝症候群が誘発されている事がLDLコレステロール値の上昇、糖負荷試験での血糖値上昇、インスリン負荷試験での血糖値降下作用の鈍化などから判明しました。血管拡張作用と重要な関係にあるNOSの低下が低酸化窒素飼料群にみられました。さらに、代謝症候群の成因の一つに腸内細菌叢の異常が関与されると報告されています。この場合も通常飼料群と比較すると菌の多様性の低下が認められました。低酸化窒素飼料で18ヶ月飼育すると内臓脂肪が通常飼料摂取群と比較して、3.2倍も増加、血糖値、インスリン値、血圧の上昇が見られ、4.5ヶ月時には認められない現象でありました。加えて22ヶ月間の観察期間中には31.8%のマウスが突然死しました。これらの死亡マウスの死因は剖検により、急性心筋梗塞を含む心血管死であることがわかりました。硝酸ナトリウム水摂取群や通常飼料の摂取群では死亡するマウスはいませんでした。これらの実験を時系列にヒトに挿入してみると以下の様な表になります。

ヒト	小児期	20歳代	40歳代	50歳代
マウス	生後6週間	生後3ヶ月	生後18ヶ月	生後22ヶ月
	野菜を食べない 偏食	代謝症候群発症	肥満・糖尿・高血圧 など血管機能の悪化	突然死

野菜に含まれる硝酸塩や亜硝酸塩の毒性としてメトヘモグロビンの生成による貧血や発癌性などが15年ほど前に言われましたが、根拠がはっきりしないことからあまり問題とされなくなりました。野菜類の摂取はやはり重要と考えられます。また、化学肥料のみで栽培した野菜類は固く旨味に欠ける点など評価し難い点です。花脊の農園は事務局のJGAP指導員の指導のもと、GAPの取得を進めています。実際はGAP以上の無農薬・有機栽培をすでに平成20年から進めています。

漢方療法シリーズ

ほうへん

漢方褒貶(7)

—メニエール症候群？—

几帳面そうな 70 代の女性の漢方相談です。食事内容や血液検査データ、また服薬歴（西洋医学の医薬品）を詳細にチェックしました。今、一番困っている症状はふらつき（眩暈）であり、メニエール症候群と言われているとの主訴でした。しかし、服薬一覧にはメニエール症候群に用いられる医薬品は処方されておりません。

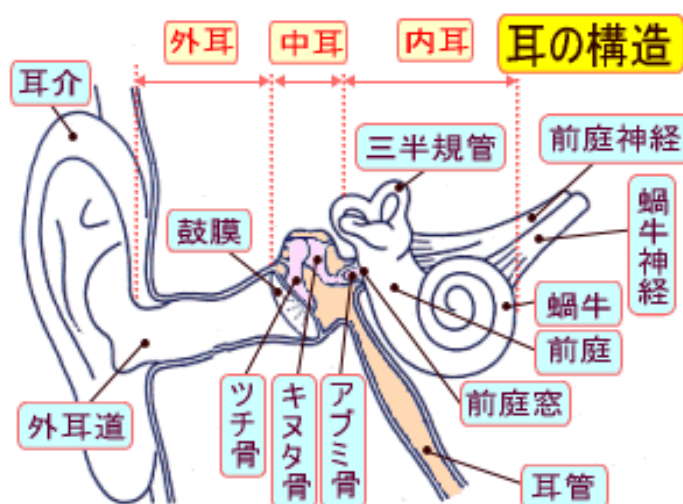
ここでメニエール症候群について少し解説します。もともと 1861 年、今から 157 年前、フランスの耳鼻科の先生であったメニエール氏が内耳の障害によってめまい、悪心、嘔吐や耳鳴り、またこれらが持続し、難聴となる症状のある事に気がついてこの病名がつけられました。発作性の回転性めまいや特に低音が聞き取り難い難聴などを引き起こします。発症が一週間ほどの急性期は心身の安静が必要で発作を繰り返すと内耳の血行不良、内リンパ水腫など不可逆性となり難治性となります。

原因は自律神経の失調や循環調節不全、水の代謝障害、アレルギーなどが考えられますがよくわかっていません。動脈硬化と異なって、循環器系の障害、脈拍、血圧などの変化は認められませんし、意識不明になることもありません。

漢方療法は水毒（水の巡りの異常）、瘀血（血の巡りの異常）など主訴を目安として処方が決められています。西洋医学では悪心や嘔吐を指標として医薬品が処方され対症療法が行われています。トラベルミンなど古い医薬品ですが今でも用いられています。

さて、“ふらつき”を主訴とされて来られましたが、特に食事内容など生活習慣、血液検査結果など異常は認められませんでした。長時間持続型の血管拡張剤の服用のその理由は「高血圧が不安だから漫然と長年やっている。」とのことでした。

ふらつきの原因はここにあると考えられますが、本人はこの血管拡張剤を中止するのが心配という事でしたので、まず 1/2 錠位の減量で様子を見る事としました。ふらつき=メニエールとの思い込みの無い様にしないといけない症例でした。



[http://health.merrymall.net/jl01_00.html] より

花脊だより

せいとし
清野 利夫

今年も4月7日の山開きから12月1日の閉山まで延べ300人余りの方々に整備のお手伝いをして頂きました。誠にありがとうございました。皆様方にご協力頂いたお陰で、今年も立派な薬草や野菜を育てる事が出来ました。是非、来年度も皆様方のご協力よろしくお願いいたします。

本年度も作業の大半が「草引き」だったかと思われそうですが、ご苦労様でした。この「草引き」こそが日本人とは切っても切れない深い関係があったのです。

今年も自然災害が多い年でした、自然が豊かな日本ですから自然災害が多くても仕方のないことかもしれないと思いますが、何故日本人は過去の災害から立ち直れたのでしょうか？

自然療法セミナーで使われる『神農本草経を巡りて』の中で生薬を「上品」・「中品」・「下品」と分けていますが、日本にも古くから、「上農は草を見ずして草を取る」という言葉があります。優れた農家は、雑草が生えてくる前に草を取るというのです（もう神業です）。もちろん実際に草が生える前に草を取ることはできませんが、それくらい頻繁に草取りをしたということです。そしてこの言葉は、「上農は草を見ずして草を取る、中農は草を見て草を取る、下農は草を見て草を取らず」と続きます。働き者の家は雑草がない。そして、手を抜けば雑草が生え、その様子は落ちぶれていたり、貧乏であると見られてしまう。だからこそ日本では、隣近所の目を気にしながら、競い合って草取りや草刈りに励まなければならなかったのです。

しかし、花脊でもよく見かけるウシハコベやカタバミ、メシバ、スベリヒユ、イヌタデ、ヘビイチゴ、ジシバリなどを見てもそうですが、雑草は抜いても抜いても生えてきます。実は日本の雑草は世



**理事長宅の「薬草園の畑」です。
見事なまでに雑草が見当たりません！**



**「花脊のビニールハウス」4人がかりで草取り。
なかなか終わりが見えません・・・。**

界に比べてもずっと厄介で世界最強の雑草なのです（その証拠に欧米の植物図鑑は日本の半分以上の厚さです）。海外の国々では、雑草は邪魔者です。もちろん日本でも雑草は邪魔者ですが何故か「雑草魂」とか「雑草軍団」とか良い意味で使います。世界中で雑草をほめ言葉に使うのは日本だけなのです。それは日本人が雑草の草取りから学ぶことが多かったからなのでしょう。

冥途の賽の河原では、亡くなった子供たちは泣きながら石を積み上げて塔を作るが、積み上げると鬼が現れて塔を崩してしまう。そして、子供たちは泣きながら、何度も何度も、石を積み上げていくのです。日本の草取りは、まさに賽の河原の子供たちの苦行のように、つらく悲しい。それでも日本人は草を取るのをやめませんでした。

そうです、この雑草との戦いが日本人に「あきらめない力」をつけたのです。

日本は世界一自然豊かな国です、偉大な自然の力は多くの恵みをもたらしますが、時としてそれが脅威となり人間に牙をむき襲って来ます。それが「自然災害」です。日本人は過去多くの災害を受け

るたびに、辛抱強くそれを乗り越えて復旧をくりかえし、そして逆境を力に変えて発展を遂げてきました。

「草引き」が「あきらめない力」延いては「生きる力」をつけると解ったのですが、現代では時代の流れとともに、都会からは土が無くなり、土と触れ合う機会も少なくなりました。昔ほど草を引く場所も無くなってしまいました。

どうぞ、附属試験農園を利用してください。どうぞ、私どもの雑草を思いっきり引いてください。そして自然と共存してきた日本の現代で「あきらめない力」と「生きる力」をつけて下さい。

来春早々シイタケの楳木（ほだぎ）造りの菌打ちのイベントを予定しています。参加賞のミニ楳木のプレゼントも有りますので、皆様のご参加を心待ちにしております。

せ一の。

2018年9月・10月・11月の活動報告

京都薬草の森公園

9月2日(日)

9月の整備では畑での石拾い・草引きを皆様にお手伝いいただきました。有難うございました！

お昼には花脊の畑の恵みたっぷりのお味噌汁、野菜炒め、なす田楽、かぼちゃの煮物など心も身体も喜ぶお食事でした。



花脊の台風被害です。この様なひどい倒木状況が花脊の至る所で見られました。

10月7日(日) (台風被害復旧作業に伴う通行止めのため、開催日が変更となりました。)

各地に大きな被害をもたらした台風21号(9/4)の復旧作業に伴う通行止めのため、予定を変更し、復旧作業がお休みの日曜日に整備を行いました。

生姜の収穫と洗浄、お疲れさまでした！今年も見事な金時ショウガが収穫出来ました。



栄養満点のお昼ご飯！
ポイントは花脊の畑で
収穫の「菊花」を使った
マグロのカルパッチョ。



見事に咲き誇る
ホトトギス



オオバナオケラの花：
ハ坂さんの「をけら詣り」で有
名な「オケラ」と同じ仲間です。

10月21日(日) 薬膳インストラクター養成講座“薬草の森公園実習”

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上級講座」の実習が薬草の森公園で約50名の参加の下、行われました。本法人の紹介、山原理事長のセミナー、そして、試験農園や演習林で自然観察会を行いました。

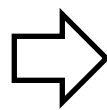


11月4日(日) “収穫祭・芋煮会”

お天気が危ぶまれた収穫祭でしたが、無事に大収穫となりました！泥塗れになりながら、お芋さんを振り起こしてくださった方々、ずぶ濡れになりながら洗ってくださった皆様、本当に有難うございました☆



サツマイモ畑、端から端まで収穫中



かごいっぱいサツマイモ



サトイモも大収穫



お昼は恒例の屋外での芋煮会。身体を動かした後に皆でいただく自然の恵みはひと際、美味しいものでした。

11月6日(火)「お芋掘り」

お天気に恵まれたこの日、幼稚園児の皆さんが「芋掘り」にられました。

サツマイモ掘りはもちろんのこと、絵本でしか目にしたことのない様な里芋の大きな葉も大人気。園児の傘となりました。

お手伝いいただいた皆様、有難うございました。

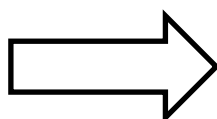


古民家のいま

台風によって屋根が吹き飛ばされた古民家ですが、修理完了！お披露目の日が待ち遠しいです。



哀れにも吹き飛ばされた大棟



無事、元通りになりました

2019年1月・2月・3月のこれからの行事予定

◆ 京都薬草の森公園

～花脊の薬草の森公園は雪のため閉山中です～



◆ 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：1月12日・2月9日・3月9日

木曜コース：1月24日・2月28日・3月28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／一般 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までご出席下さい。

● 「新薬膳教室」開催 ●

2019年3月に皆様待望の薬膳教室を開催します！

講師：当法人副理事長・阪口薬膳漢方研究所 阪口 順子先生

詳細は来年発行の行事案内ハガキにてお知らせします。ご期待ください!!!

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：1月21日（第三週に変更）2月4日（第一週に変更）3月11日

-お知らせ-

年末年始の休業日 12月29日（土）～1月6日（日）

平成31年1月分の行事案内のハガキはお送りいたしません。

行事予定は本誌でご確認くださいませ、お願い申し上げます。

「ミャンマー便り」は紙面の都合により、次号に掲載いたします。お楽しみに!!



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-

今年も残りわずかとなりました。全国の会員の皆様、応援してくださる皆様、本年も温かいご支援、ご協力有難うございました。21号台風で大きな被害を受けた花脊ですが、一步一步、修復も進んでおります。

来年の十二支「亥」の字の様にこの冬の間にエネルギーを蓄え、春にまた新しい取り組みをお伝え出来る様に計画中です。

平成三十一年もさらなる「健康造り・環境保全」に邁進いたします。皆様、どうぞ来年もよろしくお願いいたします。

良い新年をお迎えくださいませ。

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。