

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.

70

2019 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ファルマフードビル
TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654 E-mail:npo@tenshikai.or.jp URL:http://www.tenshikai.or.jp

Contents

- 1.〈シリーズ〉身近な薬草「ドクダミ」
2. ミカンの皮に含有されるノビレチンという成分の薬効研究について
3. 自然療法レシピ「梅ピューレ」
4. 漢方褒貶「胃腸障害への取り組み方」
5. 花脊だより
6. 2019 年 3 月 4 月 5 月の活動報告
7. 2019 年 7 月 8 月 9 月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 「ドクダミ」

【学 名】 *Houttuynia cordata*

【分 類】 ドクダミ科

【生 薬 名】 ジュウヤク（十薬）

【薬用部位】 地上部



花脊で元気に自生するドクダミ

十薬（重薬）の名でよく知られているドクダミは、日本全国で普通に見られる多年生植物です。独特の匂いを持ち、この匂いが漢名の「魚腥草」の由来になっています。湿気のある半日陰地を好み、地下茎を分枝させ、繁殖していきます。ちぎれた地下部からでも繁殖するほど繁殖力の高い草で、除草するとなると大変な手間となる場合があります。開花期には白い花をつけているように見えますが、この白い部分は花弁ではなく苞葉で、実際には、中央部にびっしりと小さな黄色い花をつけます。（右写真参照）

開花期に地上部を刈り取り、天日乾燥した物を生薬として用います。利尿、緩下、解毒、消炎の作用があるとされており、煎じて服用します。馬に用いると十もの薬効があるため、十薬の名になったと言われるくらい幅広い薬効があります。この多くの薬効のため、民間薬として昔から親しまれています。また、葉を乾燥させたものがお茶として用いられることもあります。生薬を水洗いし、あぶったものは虫刺されや切り傷、腫物などに使われていました。その他、乾燥させたものをお湯に入れ、入浴時に用いても汗疹や皮膚病に効果があるとされています。

昔は医薬品扱いでしたが、現在は「医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない」食品扱いとなっており、ジュースやクッキーも販売され、より身近な薬草となっています。



ミカンの皮に含有されるノビレチンという成分の薬効研究について

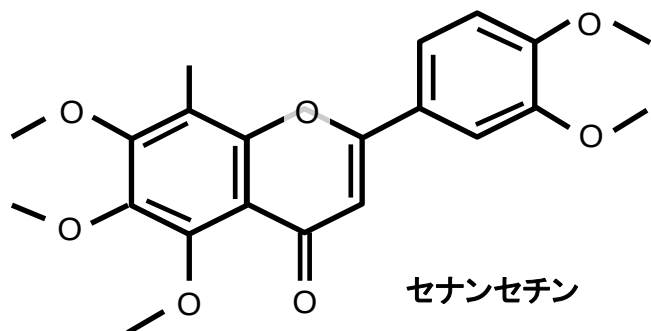
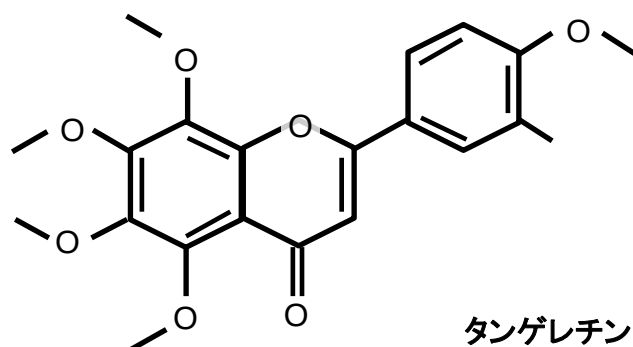
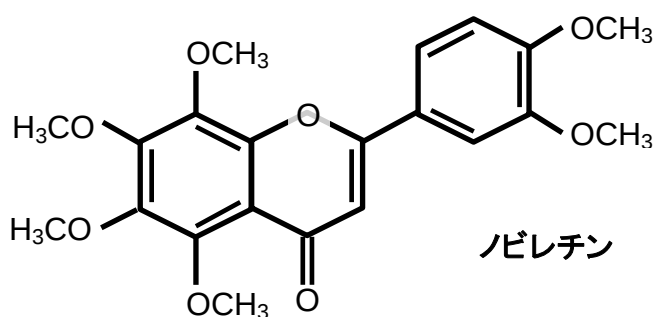
理事長／医学博士 山原 條二

日本薬局方の陳皮は温州ミカンなどの果皮を起源としており、また、神農本草経にも辛温の気剤として収載されています。(八十七:橘油) 特有の芳香は軽い気の滞りを解消し、消化機能の低下した状態を賦活する芳香性健胃剤として作用する他に鎮咳、利尿、熱気を取り去ると示されています。生薬の本草書の解釈は作用が大変多岐に及びますのでかなりの経験が必要ですが、陳皮の利尿作用は胃に作用して、いわゆる胃内停水が取れ、水を排泄し、胃が元気になるという考え方です。しかし、最近の研究は先人たちの長い経験から実効を得た範囲を越えて合成の医薬と同様に単一の化合物として新薬に無い多面性のある薬効が裏付けされて来ています。

① ノビレチンは神経系の保護作用があります

以前に『抑肝散加陳皮半夏』が実験的アルツハイマー型認知症(AD)に有効ということを紹介したと思います。(会報誌 vol.34、vol.58) 特に陳皮の中のノビレチン単独でなく、類似の化学構造を有するタンゲレチンやセナンセチンの混合物がより有効なのです。そして、その後の研究でノビレチンは神経毒を示す β -アミロイド物質(A β)の前駆タンパク質を損傷させたり、ネプリリシンという A β を分解する酵素を増やしたりと多くの AD 症状の改善モデル実験が報告されています。また、パーキンソン病(PD)に対しての有効性は PD を誘発する薬物を用い、その有効性が詳細に報告されています。

グリオーマと言われる神経の出来る初期の神経細胞の腫瘍に対してもノビレチンの有効性が作用機作と共に報告されています。また、うつ病改善効果についても研究がなされています。

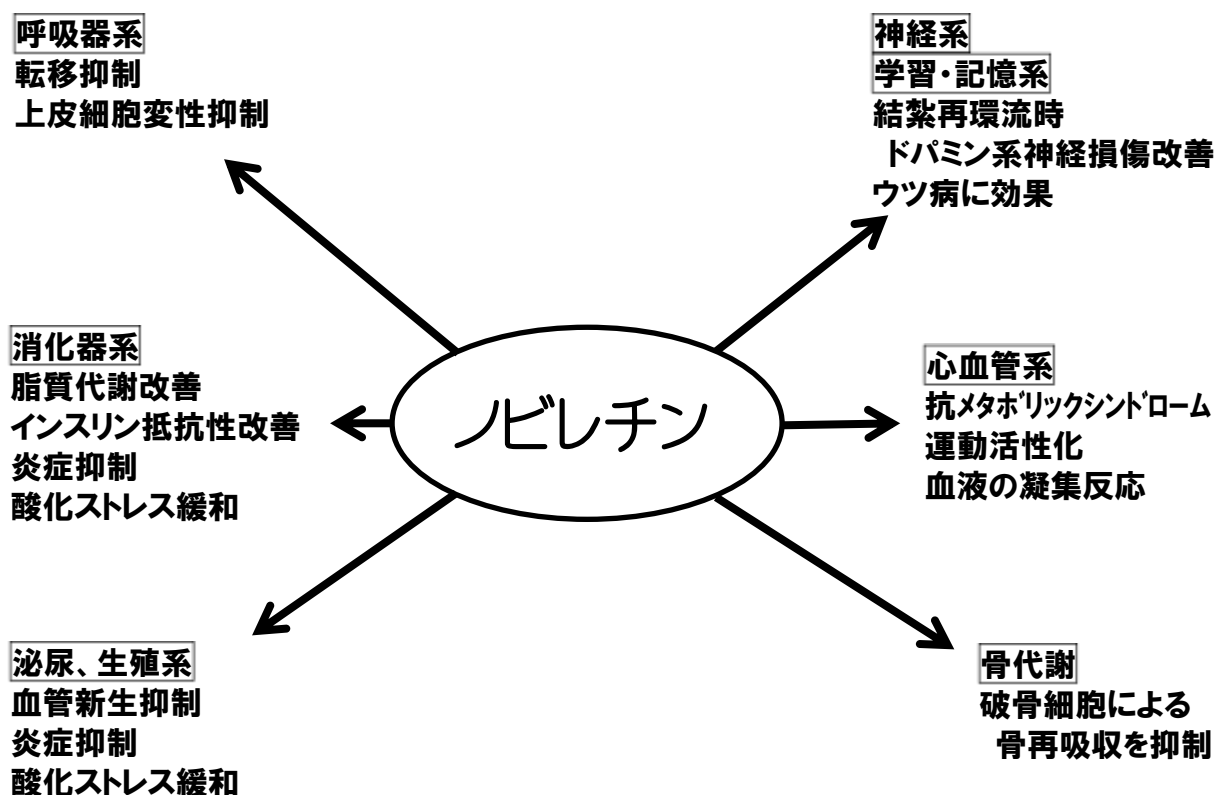


② 心血管系への保護作用、そして

③ 骨への保護作用も多数報告がなされています。



神農本草経で薬効の知られている消化器系、泌尿器系、さらに呼吸器系への最近の研究—ノビレチンによる脂質、糖の代謝を改善し消化不良、肥満、高血糖、インスリン抵抗性の改善、さらに大腸潰瘍の慢性炎症への有効性など—を図にまとめてみました。



【ミカン果皮粉末】について

七味唐辛子に処方される陳皮は主として温州ミカンの果皮です。通常の温州ミカンの果皮には 50mg～60mg/100g(乾物)のノビレチンが含有されています。しかし、東南アジアには果皮にこれの 10 倍以上 500mg～1000mg/100g のノビレチンを含有する“ミカン”があります。

イギリスに古くから Fudge(ファッジ)という黒砂糖ベースの駄菓子が 있습니다。胡麻やこの“ミカン”の皮、チョコログ、山薬などで特に認知症にかからないための Fudge を造る計画でいます。

ノビレチンなどが高含有の“ミカン”の皮を七味唐辛子のように様々な食材・料理に振りかけて 5g/1 日以上摂取する事で、細胞の老化による機能低下を抑制してくれるようです。先日も花脊にある「京都薬草の森公園」の整備時に昼食のお味噌汁や野菜炒めに振りかけて味わってもらいました。この“ミカン”の皮に興味を持たれた方は事務局までお問い合わせください。



温州ミカンより小振りの
可愛いミカンです。



夏に向け胃腸が弱った時の自然療法

一梅ピューレと金時ショウガー

昨年は連日 35℃を超える日々が続き、漢方薬で暑気あたりに頻用される“藿香正気散”が品不足になったと聞きます。ですが、もっと手軽に自家製でできるいい物があります。糖の濃度を調整すると半年ほどもちます。



材料

熟した梅（黄変した物）	1kg
黒砂糖あるいは甜菜糖	250g～350g
イヌリン	150g～200g
味醂	50ml～150ml



保存用の広口瓶（マヨネーズ瓶や梅酒用の瓶のようなもの）



造り方

- ① 梅のヘタを楊枝などで取り、よく水切りをしておく。
- ② 鍋に水 200ml※と味醂を入れ、①の梅を加え、蓋をして加熱する。
- ③ 火力を調整しながら（あまり強火にすると吹きこぼれる）、梅全体がふやけてくるまで時々菜箸でまぜる。軟化して来たら、イヌリン・糖類を好みの濃度で攪拌しながら添加する。火力は弱火で行う。（強火だと焦げる）
- ④ 沸騰したようにボコボコと泡が出てきたら、10 分ほどで火を止める。
- ⑤ 放冷後、梅の種子を除去し、漏斗などを用いて瓶に詰め、冷蔵庫内に保管する。

※ 濃度が薄い物が良い場合は、水を 300ml～500ml に各自調整すること。

★好みによって前出のノビレチン高含有量なミカンの皮を添付すると、マーマレードの様にもなります。
また、イヌリンの添加時に一緒に加えても美味しいです。
毎日、少しずつ摂食されても健康維持に宜しいと思います。



用法・用量

冷えた物を多飲したり、寝冷えしたりするとどうして胃腸の調子が狂うのでしょうか。

体の芯は 37℃位の体温があります。これで体は順調に数千もの化学反応が行なわれ、恒常性が保たれています。0.5℃も体温が低下すると、その反応は遅々として進みません。それが変調の基で、そんな条件を好む病原性の微生物が増殖したりする環境が出来るわけです。そのような時に会員の皆様は抗生剤を使われるのに迷われる方ばかりだと思います。

梅ピューレの出番はこういった場合です。程度によりますが、

梅ピューレ大匙 2～5 杯をコップに取ります。金時ショウガ粉末か出来たら三種混合粉末を小匙 2～3 杯加えてかき混ぜ、一日 3 回服用しますと、大概、一日で全快です。

「梅ピューレ+金時ショウガ」が効く理由は…

暑さで血液は発汗の為に皮膚面へ移動してしまいます。内部は貧血の上、体内を冷やすと機能が停止し、病原菌の増殖する場を作ります。その上、胃酸も薄まり、殺菌力も低下していきます。金時ショウガは強い辛温の生薬ですので、停水を除去し体温を上昇させます。その上、梅ピューレは、梅のクエン酸やリンゴ酸が pH1-2 の強酸性を造りだします。腸は pH7 ですが、これが梅ピューレで酸性側に一時期傾くので病原性微生物は住めなくなります。その為、徐々に正常へと回復するわけです。金時ショウガは蒸した“蒸し金時ショウガ”の方がより有効に働きます。

漢方療法シリーズ

ほうへん 漢方褒貶(8)

—胃腸障害への取り組み方—

X月X日に来られた中年の方の漢方相談の主訴について考察してみます。直近の数日間の食事内容や間食の状況を記録してもらいました。また、血液検査のデータや現在服用中の医薬品も併せて確認します。

主訴は「食欲不振、疲れやすい、みぞおちの辺りがいつもかたく、気分が悪い」で、顔に張りがなく、少々元気のない顔つきなど、通常の胃腸障害によくある症状でした。

まず食事内容に関して、本人は常に留意しておられるようですが、サラダなどが好物のようで多く、毎日ビールを飲む生活が長く続いており、胃を冷やす食生活が見えて来ます。温めた飲料より良く冷えた方を好む体質となっています。医療用医薬品は胃液の分泌を抑制するものが処方されています。もう半年以上も服用していて、それでも改善しない、ということで訪問されました。

漢方療法の取組方を紹介します。まず特長的な病状として「みぞおちがかたく張る」症状を“心下痞硬(しんかひこう)”と言い、『半夏瀉心湯』が頻用される症状です。半夏瀉心湯は半夏 5g、黄芩 2.5g、乾姜 2.5g、人参 2.5g、甘草 2.5g、大棗 2.5g、黄連 1g から構成されています。それぞれの薬性をみると、半夏・人参は水剤、黄芩・黄連は血剤、甘草・大棗は脾胃剤、乾姜は気剤です。ヒトは体内の気・血・水の巡りと脾胃でエネルギーを造ることで健康に日々を送れます。このどれかが故障したり、アンバランスになったりすると病気に結びつく異常が発症します。水の巡りが悪いと体は熱を持ち、炎症が出るわけです。炎症が来ると血の巡りが悪くなります。いわゆる瘀血が出て来ますと気が塞がり、体内に異常が起こり、病気へと進行します。人為的に胃液を止め、胃の炎症をやわらげようとしても治りません。それよりも胃の炎症の原因は冷えた飲食物の常食が大きな原因と考える必要があります。胃に貯留した水を半夏・人参で、炎症でできた瘀血は黄連・黄芩で、冷えからのエネルギー不足は甘草・大棗の脾胃剤で、さらに滞った気は乾姜で巡らせるという処方になります。比較的初期の対応でしたから、せんじ薬の一ヶ月の服用でほぼ全快です。これよりもさらに胃が冷えて弱っている場合は六君子湯(リクンシツウ)を用います。その処方は水剤の人参・白朮・芍薬・半夏、気剤の陳皮・生姜(ショウキョウ)、脾胃剤の大棗・甘草で瘀血の症状が認められない時に用います。便秘がある場合は瘀血の症状が取れませんので、処方を考え改めないと治りません。

花背だより

せいの としお
清野 利夫

新年度を迎え「京都薬草の森公園」では4月7日(日)と4月27日(土)の両日、整備に参加された皆さんと今年も楽しくヤマザクラ、ハコネウツギ、カヤ、ニッケイなどを植樹し、また金時ショウガやジャガイモ、カボチャ等も植え付けました。それぞれしっかりと根付き、野菜などはこれからの収穫にむけて畑の草引きで大忙しです。そんな薬草の森公園に新しく登場した生薬たちをご紹介します。

私は京都薬草の森公園の園長代理をしております。園長代理ですから当然日頃からの薬草の勉強は欠かせません。また休日ともなれば図書館に出向き勉強をしています。今のお薦めは明時代に李時珍により編纂された「本草綱目」(全五十二巻、収録薬種はなんと千八百九十二種もあります)です。読んでいるとこれが実に面白く人間の口マンを感じます。

①その「本草綱目」に収載された比較的新しい生薬で「三七人参・サンシチニンジン」があります。このウコギ科の生薬が公園に登場しました。傷口を漆のように接着して塞ぐので山漆と呼ばれ中国語読みすると Shan chi となり略して三七となったとか、お金に換えられない貴重な生薬なので金不換ともいわれています。田七とも言

われていましたが、江西省や広東省で販売された時に“田七”という名で広がりました。現代の栽培地は雲南省南部です。通常、春に発芽し3年目で収穫しています。日本では7年かかると言う人もいますが、これは真実を知らない風評です。三七は止血と凝血を溶解させる両方の作用のある不思議な生薬で脳血栓、心筋梗塞の血塊を溶かし、潰瘍などの出血には止血効果を示す事はよく知られています。日本では本格的には栽培していませんが右の写真の様に元気に発芽しているのでこれから楽しみにしています。



この春にモッコウの二年生が芽を出したものです。



②ワシントン条約で保護植物に指定されているキク科の生薬、「木香・モッコウ」がなぜか新登場です。気剤で辛・温とされており、余分な水分を発散させて気の巡りを良くする生薬です。以前、胃腸薬として研究開発をする実験の中で大変優れた抗潰瘍作用が有る事を聞いています。又、ナメクジやヒルに木香のアルコールエキスを噴霧すると劇的に効きます。中国では雲木香という名前で雲南省の大理で広く栽培されています。実は今回新登場の木香は中国の雲南農業大学の先生から分与された種子を試験栽培し、いまに至っています。将来農薬としての活用を検討しています。

③タデ科のルバーブは大黄の仲間ですが、薬用に用いる大黄に近いですが基源植物が異なり、それほど薬効は期待されません。主として食用(茎をジャムに)として栽培されます。葉にはシュウ酸が含まれるので食用にはしません。

④ボタン科の「山芍薬・ヤマシャクヤク」は、シャクヤクやボタンの仲間です。北海道のアイヌの間では、腹痛の時に少し根を噛んでから水を飲むと効き目があると言われています。



ヤマシャクヤクの実を観察に値します。どんな色の子か。

新芽が吹いて心配です。越えて冬地性植物です。



⑤クスノキ科の「日本桂皮・ニホンケイヒ」は、ショウノウの仲間です。別名シナモンは世界最古のスパイスとも言われています。ニホンケイヒはニッケイと呼び根皮を用い、シナモンは中国南方、ベトナム、セイロンなどが産地で樹皮を用います。

⑥ツバキ科の「南京櫨・ナンキンハゼ」秋に紅葉する葉がモミジより綺麗と言われているので、実証

の意味を込めてモミジの隣に植えつけました。生育のたいへん早い樹木で冬に成る実はヒヨドリの好物です。数年後の紅葉時には皆様紅葉狩りにお出でください。



高雄モミジ

ナンキンハゼ

この春に植樹したカヤです。新芽も出て来ました。京都北山でカヤの木は見た事ありません。



「そんなアホな！」と思わず言いたくなる様な荒唐無稽な、有り得ない、バカバカしい話を聞いた時。それに対してどういうスタンスを取るかによって人生の楽しさは大きく変わります。「くだらない！」と切り捨てるのか「面白そうだ！もっと詳しく知りたい」と思うのか。

「そんなアホな」が一杯つまっているのが「本草綱目」です。死んだものを蘇らす薬や、美人になれる、仙人になれる薬まで登場します。病気から逃れたいという真摯な気持ち、楽しんで綺麗になりたいという怠け心、誰かを殺して利得を得ようという邪念。生薬はそういう心にいつでも手を貸してきました。すなわち生薬の面白さは人間の心と社会そのものの面白さだと思います。

現代社会はAIの時代になり【正しさ】【無駄のなさ】【失敗のなさ】をあまりにも重視しすぎる風潮があります。しかしこれらはある程度の【すき間】が許容されるべき人間の心にはそぐわない観念だと思います。

もっと楽しく、もっとリラックスして、笑いながら生きる生薬の世界へ。

まずは園長代理が基本の草引きから丁寧に指導いたします。

園長代理・せ一の。

2019年3月・4月・5月の活動報告

3月14日(木) 新薬膳教室

「認知症をフック!! Part2 新薬膳料理」

講師：阪口 順子 先生（阪口漢方薬膳研究所所長）

@ウイングス京都

認知症が近寄らない食材をふんだんに活用したメニュー！
チョコログ・山芋蕎麦は炒めて、そして、蕎麦湯はスープにと
余すところなく頂ける美味しい嬉しいレシピでした。



- I チョログ・山芋十割蕎麦の炒め物
- II 蕎麦湯とチョコログのスープ
- III 山芋と日向夏のサラダ
- IV 大棗と赤小豆のぜんざい
- V 椎茸入り十六穀穀ご飯

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。

京都薬草の森公園

4月7日(日) 山開き・春の植樹祭

山開きの日、無事に植樹祭を行うことが出来ました。
固い地面を掘り、大きな石をよけての植樹、
有難うございました。

たくさんの楢木への菌打ちもお疲れさまでした。少し先にはなりますが、
収穫が楽しみです。お昼はいつも花脊の整備にご協力いただいている
会員の山田勉さんが釣って来られた「アマゴ」もいただきました！



4月27日(土)

この日はあいにくの
天候でしたが、自然観察会、
金時ショウガや里芋の植付を
行いました。雨や雹の降る中、
お疲れさまでした。
有難うございました。



古民家のいま

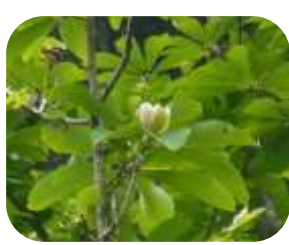
自然観察会では
少し足をのばして
古民家の桜見学へ。
今年も見事な
咲き振りでした。



6月2日(日)

6月を迎え、山も畑も青々としてきたこの日は畑などの草引きを皆様にお手伝いいただきました。薄曇りの絶好の作業日和という事もあり、見る間にきれいな畑となりました。次回も草引きどうぞよろしくお願いいたします。自然観察会では朴の花や芍薬など盛りの花もたくさん見られました。

お昼には本号「ミカンの皮～」にもありますように、ミカンの皮粉末がふんだんに使われた体と頭にいい食事をいただきました。また、食後には坂本薬草園で収穫された甘酸っぱくて美味しい枇杷も！



5月30日(木) 自然療法セミナー特別講義 武田薬品工業株式会社「京都薬用植物園」見学会

京都薬用植物園(通常是非公開)の見学会を開催しました。
40名を超える大変多くの方々にご参加いただき、
有難うございました。

当日は晴天過ぎて暑いくらいでしたが、ご参加の皆様には
充実した時間を過ごしていただけたようで何よりでした。

京都薬用植物園の皆様、仲介くださった会員の小林様、
本当に有難うございました。



5月30日(木) 第17期定期社員総会が開催されました

第1号議案	第17期 事業報告書承認の件	第5号議案	第18期 収支予算書承認の件
第2号議案	第17期 収支計算書承認の件	第6号議案	第18期 役員改選の件
第3号議案	第17期 会計監査報告書承認の件	第7号議案	支援会員・情報通信会員・ 家族会員の年会費額の承認の件
第4号議案	第18期 事業計画承認の件		

以上、承認されました。

2019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6日(土)	自然観察会
	8月4日(日)	自然観察会
	9月7日(土)	自然観察会



◆ 自然療法セミナー(旧:自然療法アドバイザー養成講座)★(名称を変更しました)

事前にお電話にてご予約ください

午後2時～4時(時間に変更になりました) 於:事務局3Fセミナー室

土曜コース:7月13日・9月14日 ※例年通り **8月の土曜コースは休講**となります。

木曜コース:7月25日・8月22日・9月26日

◎受講料:正会員 2,500 円 / 学生 1,000 円 / 一般 3,000 円

★従来通り、アドバイザー資格ご希望の受講者の方は試験後、結果により資格認定いたします。

毎月第2月曜日は「理事長の相談の日(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。

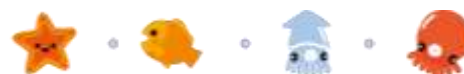
(お電話にて事前にご予約をお願いします。)

日程: 7月8日 8月19日(第三週目に変更) 9月9日

海外研修旅行「山原條二博士と行く南ミャンマー視察の旅」企画

少数民族自立支援事業に技術協力して来ています。徐々に成果が出てきており、皆様と視察の旅を企画中です。ベストシーズンの12月から来年1月を考えています。

「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!!



ー事務局だよりー

全国の会員の皆様、日頃よりご支援くださる皆様、いかがお過ごしでしょうか。いよいよ暑い夏の到来です。
花脊の山も植え付け植物だけでなく雑草も元気に成長しております。少しだけ涼しい花脊にて山や畑でしっかり汗を流し、栄養満点の食事を摂って夏に立ち向かいましょう。
暑い中、皆様ご無理をなさらず、理事長の考えやレシピをご参考になさってつつがなくお過ごしください。

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