

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. **71**

2019 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「ワレモコウ」
2. 「アルツハイマー病が
近寄って来ない為に出来る事」
3. 「梅の整腸作用について」
4. 花脊だより
5. ミャンマー便り
6. 2019年6月7月8月の活動報告
7. 2019年10月11月12月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 「ワレモコウ」

【学名】 *Sanguisorba officinalis*

【分類】 バラ科

【生薬名】 チユ/ジユ (地榆)

【薬用部位】 根茎



9月初旬に花脊試験農園で撮影したものです

『神農本草経』【中品】に生薬名「地榆 (チユ/ジユ)」として記載されている「ワレモコウ」は日当たりのよい草原に見られる多年生の草本で秋の野草を代表する植物の一つです。生け花の花材として大変よく用いられており、目にされる機会も多いことと思います。

生育地はなだらかな丘や山地の日当たりのよい草原で、日本全国の他、中国大陸やシベリアなどに広がっています。花脊ではよく育ちますが、野草としてはほとんど見る機会が無くなりました。生長すると高さは1mほどになります。8月~9月に茎頂が分枝して、上記写真の様に先端に楕円形の花穂をつけます。花は小さく、濃い紫紅色をしています。

和名の由来は「和木香 (ワモッコウ)」から「吾木香 (ワレモッコウ)」、そして「ワレモコウ」と呼ばれる様になったと言われていたようですが、この「ワレモコウ」にはそれほどの香りはありません。他に「吾亦紅」、「吾木紅」などと書いて「ワレモコウ (私もまた花が紅い)」という説もありますが、語源は判然としません。

生薬名である「地榆」は葉がニレ (榆) に似ていて、初生のものが地面を這うように生長する姿から名付けられました。ワレモコウの葉は楕円形で鋸歯があり、ニレの葉も同じく楕円形で縁に鋸歯を持ちます。(右画像参照)

11月頃に根茎を掘り取り、天日乾燥させたものが「地榆」となります。煎じて服用すれば「止瀉薬」(下痢止め)

となり、また煎じた液を外用薬として「止血」や「火傷」に用います。漢方薬としては「清肺湯」や「半夏地榆湯」に処方されています。

ワレモコウ



ニレ

アルツハイマー病が近寄って来ない為に出来る事

理事長／医学博士 山原 條二

2018年の総務省 統計局のデータでは65歳以上の人口は3,561万人以上で、総人口1億2,643万人の28.1%を占めています。認知障害の高齢者の数と有病率は2012年では462万人で7人に1人、2025年には730万人で5人に1人になるだろうということが内閣府のホームページにあります。軽度の患者数を入れると1,500万人にもなると推計されています。この莫大な患者数と治療による家族・社会の経済的負担のみを考えても予防にもっと力を注ぐべきと考えています。

予防する為には①原因と考えられているアミロイドβ蛋白を脳内に沈着、蓄積させない事、②早期に発見して対策を講じる事、③増悪させない為の治療を行う事、と考えられます。しかしながら、認知症に対する根本的治療法は確立されておらず、予防は困難である、と思う前に、最近は呆け症状が出てきたかと思ってからも数年～20年かかって発症するケースが多いので、まず、認知症の防御や危険因子について考えてみます。

防御では運動習慣、バランスのとれた食事内容、適度な休養、知的活動（読み、書き、向上的考え、社会活動に参画）などを生活習慣病にかからない為に積極的に考えて実施します。最も重要なのは、脳の老化は体の老化と結びついているという意識を持つ事と思います。

少し古いですが、下記は2010年にアメリカで発表された認知機能低下に対する防御因子としての評価を表にしたものです。

	方 法	評 価
栄養面	ビタミンB	×
	ビタミンC	×
	葉酸	×
	β-カロチン	×
	イチヨウ葉エキス	×
	ω-3 不飽和脂肪酸	×
医薬品	スタチン	×
	降圧剤	× / (?)
	NSAIDS	×
	性ホルモン	×
	コリンエステラーゼ阻害薬 (ドネペジル等)	×
社会・経済・行動要因	運動	○
	認知トレーニング	△ ~ ○

○:リスクの低減 △:少低減 ×:無効 ?:例外もあるか

栄養面や医薬品はすべて否定され、運動や認知トレーニングのみが△～○の評価となっていました。頭部の外傷や中年期の肥満や高血圧も重要因子で喫煙、糖尿病、うつ病、睡眠障害や難聴も注目されています。日本の場合、認知症患者の80%は80歳以上である事も重要因子と考えられます。

運動の効果測定で最もよく用いられているものは、ウォーキング・太極拳・ヨガ・ダンス・有酸素運動と結びついた筋力トレーニングでしたが、これらの運動そして社会活動や会話も含めて、参加率の高い項目で防御因子の評価は好成績であったとされています。ただし、その実態はここでの有酸素運動とは歩行しながらではお喋りが出来ない程度以上の速歩やある運動をしながら知的課題も同時に行うもの、例えば、100から連続して7を引きながら早足で歩くとか、川柳を詠みながら早く歩く等であり、脳機能の画像などからアルツハイマー病の多くは前頭葉の機能低下と判明しており、これを賦活するというものです。しかし、こんな運動は正常時でも子供の頃から逃避していた自身の経験から続けられる人はどれほどか、と考えてしまいます。

運動の効用は血流促進や生活習慣病の予防、回復という観点からも重要です。最近の研究では運動する事によって、神経栄養因子（脳由来神経栄養因子、BDNF、インスリン様成長因子-I, IGF-I）や神経伝達物質（ノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニンなど）の合成と放出促進などが見られます。神経の新生には抗酸化作用も重要とされています。これらの因子がうまく廻ると、細胞内ミトコンドリアのエネルギー生成が活性化されて、タンパク質の生合成促進となり、神経も新生されると考えられます。

昔、もう30年以上も前に実験的脳梗塞のモデルである実験動物に青酸カリを注射して死亡率の延命を指標としてチョコロギの活性成分を見出す研究を行ったことがあります。青酸カリがミトコンドリアの作用を停止させ死に到らせるのに抵抗するチョコロギのアクティオサイドは抗酸化作用の他にミトコンドリアの活性化による神経の新生に寄与していると考えられる天然素材の一つです。目下、このアクティオサイドをもっと豊富に含有する天然素材（チョコロギの100倍以上）の栽培研究も進めているので、近い将来、紹介できると考えています。

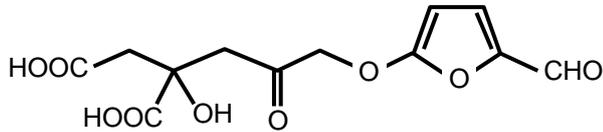
アミロイドβ蛋白という若い頃には脳内に無かった変性したタンパクを異物として認識して排除する系が年をとった今、どうして作動しないのかということを見ると、「この異物を出来なくする事」＝「老化の防止」の一項目になると考えています。



梅の整腸作用について

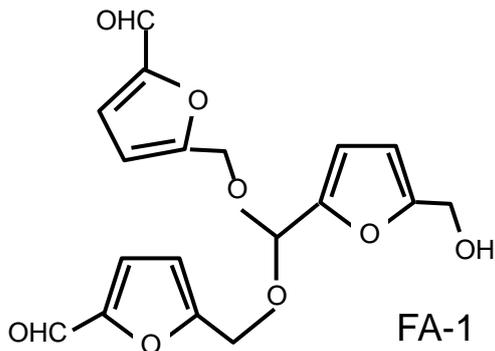
会報誌 2019 年夏号(vol.70)にて、梅の整腸作用について紹介しました。最近の科学的な研究の成果を解説いたします。

梅ジャムや梅ピューレなどを作ると、梅の中に含有されるクエン酸と糖分が加熱で反応してムメフラール(Mumefural)という新しい成分がジャムやピューレ中に合成されます。



この化合物は血小板の凝集を抑制する事からいわゆる血液サラサラとなり、脳梗塞や心筋梗塞の発症の予防となります。しかし、根本的に治すためには動脈硬化の予防や治療が不可欠で、高脂血症や血管の異常な繊維化を治さないといけません。また、本来は癌などの異常な細胞が出来ないようにする体のシステムがあります。ところが、何らかの原因で、例えば紫外線、タバコの煙、その他の発癌性の化学物質がDNAを損傷し、間違った情報が伝達されることで発癌へ進むこともあります。この損傷したDNAの正常修復に関与するアルデヒドデヒドロゲナーゼ (aldehyde dehydrogenase, ALDH) という酵素を梅肉エキスが誘導することがわかりました。

その成分の化学構造式(FA-1)は以下の様になっています。



また梅肉エキスにはアルデヒドデヒドロゲナーゼ2というアルコール代謝酵素の発現も増加させることが明らかとなっています。紅景天製剤は二日酔いの予防や治療に有効ですが、梅肉エキスの添加はさらに活性を高めてくれると考えられます。

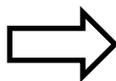
身近にある大変に有用な食材と言えます。

研修道場(ゲストハウス) in 花脊

花脊で、より充実したセミナー・研修ができるよう研修道場(ゲストハウス)が新しく生まれ変わり中です。



最初は普通の民家



外側に新たに基礎を打って、柱と屋根の枠組みが出来ました



無事にサッシも入って



壁もちゃくちゃくと



漆喰の白壁も眩しい研修道場(ゲストハウス)が完成間近です。大勢の方にご参加いただける準備が整いつつあります。完成お披露目を乞うご期待。

花脊だより

せいのおとしお
清野 利夫

影 に 対 し て 三 人 を 成 す	杯 を 拳 げ て 明 月 を 邀 え	独 酌 相 親 し む 無 し	花 間 一 壺 の 酒	李白「月下独酌」	对 影 成 三 人	拳 杯 邀 明 月	独 酌 無 相 親	花 間 一 壺 酒
--	--	--------------------------------------	----------------------------	----------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

李白は玄宗、楊貴妃の時代を自由奔放に生きた天才詩人であり、酒と自然をこよなく愛するその生き方には私などはいつも憧れます。「月下独酌」は特に大好きな詩で、咲き誇る花の下で酒壺を開け、相手もなく独酌をする。でも一人ではない。杯を挙げれば明月が出る、ふと地を見れば月に映された自分の影。自分と月と己の影の三人でおおいに飲もうじゃないかと、やはり李白すごい！月や自分の影までも友達にしてしまう。この詩は季節は春と解釈されていますが、私は秋のほうが好きです。月は何ととっても仲秋の名月の十五夜が一番美しいからです。十五夜のお月見は、月は人間に幸せを与えると考える、月信迎に基づく月祭りです。秋の七草を飾りまるでお月さまのように丸めた団子を盛り上げお供えします。その団子を食べるとなんとお月さまを食べたことになり、長寿を約束されています。

9月の葉草の森公園整備でも「秋の七草を探して」をテーマに園内を探索しました。秋の七草は**お**みなえし・**す**すき・**き**きょう・**な**でしこ・**ふ**じばかま・**く**ず・**は**ぎ 草花のそれぞれの頭文字をつなげた「**おすきなふくは**」と覚えておくと思出しやすいです。残念ながら当日は秋の七草は4種類しか探せませんでした。ホウノキ、ヒノキ、アスナロ、スギ、モミ等々の樹木を、理事長の案内で観察することが出来ました。毎回感じる事ですが、彼らはたいしたものです。生まれたその土地を絶対に動くことが出来ず、昆虫や細菌が攻めてきても、それを振り払う手足を持っている訳でもないのに・・・長寿です。

かくも長生きするには、それなりの外敵からわが身を防御するためのシステムを持っているのでしょう。お友達になり少しでもお裾分けを頂きたいものです。

さて附属試験農園でも収穫の秋をむかえています。園のスタッフは作物も友達と考え、作物に話しかけています。種を播いたら、「草引きガンバルから早く芽を出してね。」と言います。

草引きの時も、「遅くなってゴメンね。今キレイにしてあげるから一杯実をつけてね。」と語りかけます。

今年もシトウやナス、キュウリ、ピーマンなどは沢山収穫出来ました。反対にいつも元気である金時ショウガとカボチャに声掛けが少なかったせいか、あまり元気がありません。オクラなどは芽も出してくれませんでした、大いに反省しております。

やはり作物は「思いを伝える」ことの大切さを教えてくれます、「言わなければ伝わらない」ことは実際数多いものです。ただチョロギだけは別格で、どんなことがあっても相変わらずスクスクと元

気にしています。これからの季節どんどん収穫が始まりますので、一度皆さんどんな作物か見に来てあげてください。

お月見にはこの他、十五夜の翌晩の月を十六夜（いざよい）と言い、いざよいと呼ぶのは十五夜より月の出がやや遅くなるのをいざよう、つまりためらうととったのでしょう。余韻を楽しむ月です。翌々は立待月（たちまちづき）です。十五夜からは一時間ほど遅れるため、立待月、次いで居待月（いまちづき）、寝待月（ねまちづき）、更待月（ふけまちづき）と、風流な名前が並びます。私の田舎ではそれぞれの月を見るときには必ず酒が出てきますが、それが翌月の収穫祭である十三夜（じゅうさんや）で打ち止めとなります。

なんとまた楽しい季節がやって来ました。

園長代理・せいの。



ミャンマー便り News from Myanmar

「胡麻・金時ショウガ栽培地訪問と意見交換会 in Mandalay」

6月中旬、機能性食材として大きな可能性を秘めている「胡麻」の栽培地、そして、「金時ショウガ」の有機・無農薬栽培地の視察のため、ミャンマーを訪れました。

ゴマの栽培地は見渡す限りゴマ畑が広がる中を水牛が牽く荷車が行き、そして、胡麻の実の収穫は全くの手作業のみといういまだに伝統的な農法で農作業を行っている農村でした。私たちが歓待してくださった村長のご自宅も質素な造りで、電気も停電している時間の方が長いという暮らしぶりでした。ここで育ててもらっている胡麻の葉は大変立派で、日本に持ち帰り分析試験を行ったところ、薬効成分の多い大変よい結果が出て来ました。新たな機能性食材（先日の調理実習でも用いました）として「胡麻」を大きく飛躍させ、彼らの生活向上の一助となれるよう頑張らねばと改めて感じました。



育成中の胡麻葉の確認



理事長の奥には村長宅に
集まって来られた現地の方々



見渡す限りの胡麻畑

一方、「金時ショウガ」の有機・無農薬栽培地では日本で学んだ経験もある青年が先頭に立って[Japan Organic Farm]にて有機農法を行っておられました。訪れた時分はショウガの成長具合はまだまだでしたが、理事長のアドバイスや特製堆肥の話などを熱心に聞いておられた姿が印象的でした。



理事長と農園責任者



6月ではまだまだ
小さいショウガ



現在ではこんなに立派に成長中

また、今回の訪緬のもう一つの大きな目的がマンダレーにある伝統医療大学の先生方との意見交換会でした。伝統医療大学からは4名もの先生がご参加くださり、理事長のサラシアや金時ショウガをはじめとした機能性食品の紹介やミャンマーでの可能性の話や Sein Than(セイン タン)氏の経験談、先生方からも様々な意見や質問等が飛び出し、予定時間を大幅に超える充実したミーティングとなりました。そのミーティングにおいて、伝統医療大学の先生より理事長に講演の依頼があり、この10月に理事長が再びマンダレーを訪問され、自国に生育する薬草の活用に自信を持つ事の重要性について講演される予定となっています。

(文責：石井 晶子)



マンダレー伝統医療大学の先生方



ご尽力くださったセインタン氏と先生方、理事長

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」

2020年1月19日(日)～1月25日(土)の旅程で南ミャンマー研修旅行を行います。会報誌でも紹介していますカレン州の「薬用植物資源センター」や本法人とも深いつながりのある Sein Than 氏の生薬加工工場見学など、通常のツアーでは訪問できないところの見学もいたします。会員の皆様、ご支援くださっている皆様、ミャンマーでの当法人の活動の一端に直接触れていただければ幸甚です。

詳しい内容・お申込みは同封の案内・申込書をご覧ください。

2019年6月・7月・8月の活動報告

京都薬草の森公園

6月2日(日)

畑、そして、セミナーハウス廻りの草引きを皆様にお手伝いいただいた後は、季節の豆ご飯やハチミツみかん果皮粉末入りの具沢山お味噌汁、あおやぎと落のぬたなどさわやかな美味しさあふれる昼食でした。お昼からはお待ちかねの自然観察会。ナガバノモミジイチゴなどをつまみつつ清々しい山を楽しみました。



7月6日(土) あいにくの天候のため、整備はお休みでした。

8月4日(日)

この日はジャガイモ大収穫！特製堆肥の実力を知りました。暑い、熱い中、適度に休憩を取っていただきつつ、畑からジャガイモをたくさん収穫して下さいました。

お昼のメインは「上桂川の鮎」。京都一番の名に違わぬ美味しさでした。



古民家のいま

古民家横はオオハンゴンソウでいっぱいでした。この見事に黄色に色づいた風景を撮影に来られる方も多いそうです。



2019年10月・11月・12月のこれからの行事予定

◆ 京都薬草の森公園

- 10月6日(日) 整備・自然観察会
- 11月3日(日) 整備・収穫祭・芋煮会
「もみじ祭 @ 山村都市交流の森」
花脊のもみじ祭での講演依頼があり、“交流の森”にてどなたでもご参加いただける健康セミナーを午後12時より理事長が行ないます。
- 11月7日(木) 幼稚園の子どもさんたちのお芋掘り
当日、ボランティアでお手伝いいただける方を**大募集!**
皆様、ご協力どうぞよろしくお願いいたします。
- 12月1日(日) 整備・この日を持ちまして、今年度は閉山です。

◆ 自然療法セミナー(旧: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(時間が変更になりました) 於:事務局3Fセミナー室

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

木曜コース: 10月24日・11月28日

※例年通り **12月の木曜コースは休講**となります。

◎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。

※**12月14日(土)**のセミナー終了後、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7日(第一週目に変更) 11月11日 12月9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、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。今年の夏も台風の襲来によって、各地で大きな被害がでました。お見舞い申し上げます。

花脊は日一日と涼しさが増してきています。これからはかぼちゃやさつまいもなどの収穫期を迎えます。食欲の秋、運動の秋、皆様どうぞ、薬草の森公園にて自然の中で身体を動かし、病気にならない食事を召し上がり、秋を愉しんでください。たくさんの収穫を待つ作物と共にお待ちしております。

9/19に開催されました薬膳教室につきまして、レシピをご希望の方は事務局までお知らせください。

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。
セミナー等で駐車場をご利用の方は台数に限りがありますので、あらかじめご連絡下さい。