

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. **73**
2020 春季号



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「タンポポ」
- 2.「新年度を迎えるにあたり」
- 3.「健康寿命をいかに確保するか」
- 4.「黒→白髪に変化するわけ」
5. 花脊だより
6. 漢方褒貶「漢方療法が今、必要なわけ」
7. News from Myanmar —特別編—
8. 2019 年 9 月 10 月 11 月の活動報告
9. 2020 年 1 月 2 月 3 月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 「タンポポ」

【学 名】 *Taraxacum*
【分 類】 キク科 タンポポ属
【生 薬 名】 蒲公英根（ホコウエイコン）
【薬用部位】 根
【薬 効】 健胃、利胆、催乳



タンポポは多年生の草本で、日本全国山野のみならず、田畑や土手、道端などどこでも見られます。また、生命力が強くアスファルトの隙間から生えているのを見かける事もあります。太い主根を長く伸ばし、葉は多数の切れ込みが入り、羽状あるいは鋸歯となっています。この葉のギザギザの様子から、英名が Dandelion（元々は仏語[dent de lion]ライオンの歯）となりました。ロゼット(roset)状に生えている根出葉の中心部分から花茎をのびし、花をつけます。花は小花が集まった頭状花序で、花序の根元部分の総苞の形状によって在来種と外来種を区別する事が出来ます。（外来種は総苞片が反り返っている。）種子は白い綿毛をつけ、風

在来種



総苞の形に
注目して
ください



外来種

に吹かれて遠方に飛んでいきます。

和名の「たんぽぽ」はその球形の綿毛がタンポという布で綿を巻いて丸めたものの形に似ているから「タンポ穂」となり「たんぽぽ」と呼ばれる

様になったと言われています。また「つづみ草」と呼ばれることがあったため、鼓の音を真似た「タンポポ」の名が生じたともされています。

根を掘り取り、天日干しにしたものが「蒲公英根」となります。在来種も外来種も同様に用いられます。中国ではモウコタンポポの全草を「蒲公英」といい、抗菌や抗炎症、風邪、急性気管支炎、乳腺炎、尿道感染や乳汁不通に服用されます。

薬用に用いられるほか、食用として若葉をゆでたり、根を刻んで漬物や油炒め、ご飯への混ぜものとしてしました。フランスではセイヨウタンポポがサラダ用に栽培されています。乾燥させた根を炒って、たんぽぽコーヒーとして飲用されることもあります。

新年度を迎えるにあたり

理事長・医学博士 山原 條二

四月を新年度のスタートにしている国はあまり知りません。四月の卦は ☰☰ で全陽の乾ケンイテン为天であり、10月の卦 ☷☷ 全陰の坤コンイテ为地に相對しています。四月は一陰の影も見られない全陽の月です。乾の意味は天とあります。天に対して地があることを考えますと、古代、天動説が主流であった時代には、天は動きすべてを支配する最強の力を持つ元気の素の象徴と考えたものと思われます。そして、四月は陽気が充満する豊かな月に配当され、この月を新年度としたと考えられます。五月の卦は ☷☰ です。旧暦五月には夏至（本年は六月二十一日、旧五月一日）を境にして、日脚が少しずつ短くなってきます。全盛の四月のすぐ後、五月となれば太陽の日差しが日々短くなる衰退のかげ。得意の絶頂の背後に迫る失意の時のある事を卦は示しています。自然の力に逆らうことが出来ない部分と英知を絞れば解決できる部分を学習し、乾为天の生活を永く送ることができる情報を新年度も発信したいと思います。

新型コロナウイルスに罹患しない為に、学校などの集団生活からの感染を防止しようと春休みの前倒しが始まりました。スーパーで冷凍やレトルト食品など手軽にそれらしいものが用意できる食材の売り上げが伸びていると報道されています。ダイヤモンドプリンセス号はアメリカの会社が運営しているので、食材の主たる物は想像がつきます。その上で4,000人弱に調達できる中味についてのメニューが知りたいところです。食養生の大切さから考えて、免疫力を低下させない食事の提供など船内では論外かも知れません。

免疫力を高める必要はありません。高めると他の病気が寄ってきます。健常人で居られる免疫力の維持が“乾为天”の維持になります。

健康寿命をいかに確保するか

理事長／医学博士 山原 條二

日本人の平均寿命は男子 81.09 歳、女子 87.26 歳で、100 歳以上の方も 6 万人超という時代となり、大半の方が 100 歳まで生きる社会もすぐに来るかもしれません。

平均寿命の延びた理由は老化に関連した疾患の上位を占める「癌」「心疾患」「脳血管系疾患」などによる死亡率が低下したことにあります。死亡率の低下は医薬品、医療技術、医療サービスの向上、西洋医学的にみた糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、微量元素、さらに食物繊維など栄養補給の充実などにあります。

しかし、平均寿命が延びても、介護を受けたり、寝たきりの生活が長かったりすれば決して理想の長寿社会とは言えません。健康寿命を縮めている原因は 1 位が認知症、次は脳卒中、そして衰弱です。こうした健康寿命を縮める主な原因となるものをもたらすのは「不健康な食生活」「高血圧」「喫煙」「肥満」「糖尿病」「運動不足」とかなりの割合が食生活と運動に関係する報告が *The Lancet* という有名な雑誌に発表されています。要因のほとんどが食生活由来である事は注目に値します。

過剰なカロリー摂取はその食べた物を消化吸收、代謝させるために種々の組織が働くことを必要とします。カロリー制限は多種の実験で寿命を延長し、癌など老化関連の疾患の発症や生体機能の低下を遅くすることが知られています。エネルギー源になる糖質、脂肪、タンパク質などの栄養素の摂取を減少させること、そして、非栄養素であるポリフェノールの摂取を多くすることが体の老化に関連して注目されています。非栄養素は圧倒的に野菜、果実、海藻、芋、ナッツ、茸などに多く含まれています。カロリー制限をうまく無理なくやる秘訣はここにあります。加齢と共に組織を造る指令を出す DNA の複製エラーが増加して来ることも病気の発症に関与しています。組織の恒常性の維持と再生能力の低下の抑止をいかに行うか。65 歳以上の人にワクチンの定期接種が行われても、その効果は限定的と言われます。免疫をつける細胞自体が加齢の為に弱っている為とされています。

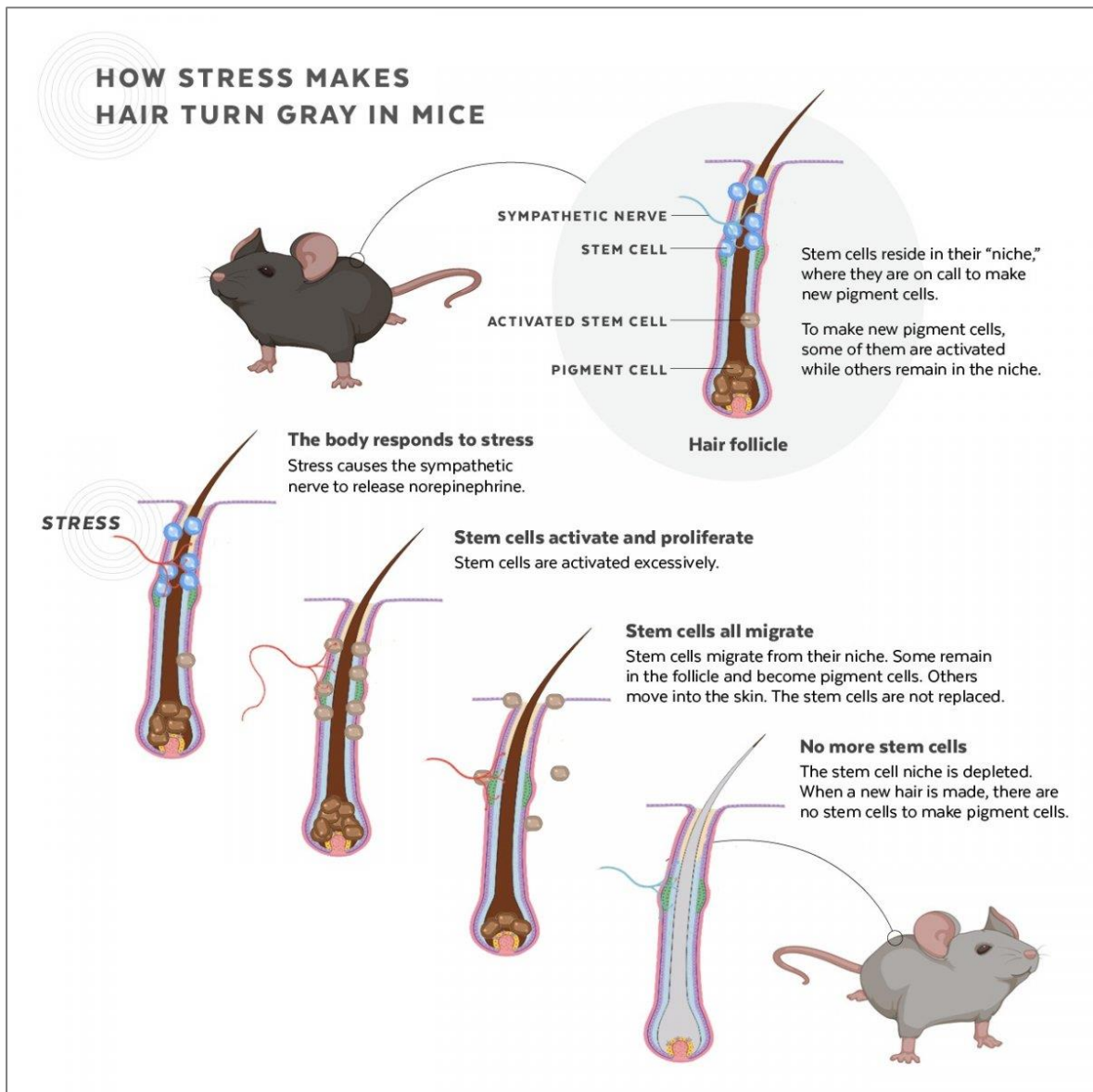
弱った細胞が弱った組織を造っています。老化を制御する非栄養素に属する成分を豊富に含有する天然物がその解決の鍵を握っていると考えています。新しい有用な情報が出て来ましたら、その都度、解説したいと思っています。

黒 → 白髪 に変化するわけ

最近の Nature 577, 676-681(2020)に面白い論文が出ていましたので、紹介します。

フランス革命の時、マリー・アントワネットの頭髮は一夜にして白くなったとか、ジョン・マケインがベトナム戦争時に捕らわれの身となり白髪になったなどよく知られた話です。

アメリカ ハーバード大学の幹細胞研究所の Ya-Chieh Hsu 研究員らが毛母細胞とそれに付くメラノサイトとの関連を調べたところ、ストレスを与えると図にある様に毛髪の周囲にあるメラノサイトが増殖せず、脱落していくために頭髮が黒→白に変化する事を明らかにしました。ストレスでノルアドレナリンが増加するとメラノサイトが脱落するわけです。



Infographic depicting how stem cells are depleted in response to stress, causing hair to turn gray in mice.

Credit: Judy Blomquist, Harvard University

(画像出典[<https://hscrib.harvard.edu/news/solving-a-biological-puzzle-how-stress-causes-gray-hair/>] より)

加齢による白髪もやはり加齢ストレスがメラノサイトの再生を抑制すると考えられます。現在、(高血圧改善のモニターとして) 希望の方に頒布しております胡麻の葉には活性成分は確定していませんが、頭髮に対しても効果が見られます。詳しくは事務局までお尋ねください。

花脊だより

せいの としお
清野 利夫

ミャンマー研修旅行でミャンマー料理をたらふく食べ、例年よりも少々丸々になり、新年度からの作業に向け「食養生」で乗り切ろうと決意したタヌキ園長代理です。

さあ皆さんもう春ですよ！

「この写真 何かわかりますか？」



正体は“ジャガイモの種子が入った果実”。ジャガイモはトマトと同じナス科の植物で、皆さんがよく食べているジャガイモは茎が膨らんだ「塊茎」。地下に芋を作るという方法で子孫を残すようになり、種による繁殖が必要なくなりあまり見なくなったのです。花がよく咲き受粉が活発化したとみられます。これも特製堆肥「来復」を与えた効果かも知れませんね。

花脊の整備の時などに山原理事長から「ナス科は面白いからよく見ときや」と言われます。なるほど観察してみると花や茎、葉などナス科の植物はよく似ています。トマトとジャガイモの茎、葉を果実がなる前に畑で見たら、区別出来る人は少ないのではないのでしょうか。ナス科にはナスに加え、ジャガイモやトマトなどの多くの有用植物が属しています。花脊の試験農園ではジャガイモ・ナス・トマト・ピーマン・トウガラシ・シシトウ・クコ等々多くのナス科の野菜を栽培しています。ここでは山野草の花だけでなく多くの野菜の花も見ることが出来ます。花を見ているだけでも心が和んできます。

昨年も豊作だったナス科のトウガラシ、この植物の歴史も興味深いものです。今から約500年前の1497年、ポルトガルのヴァスコ・ダ・ガマはコショウを求めて、リスボンの港を出航しました。（当時、コショウはペペリン(piperine)による抗菌・防腐・防虫作用が知られており、冷蔵技術が未発達の中世においては、肉類の貯蔵に欠かす事の出来ないものであり、非常に高価なものでした。）それまではイスラム商人経由で輸入されていたインドのコショウを中間マージンなしに直接買い付けようとしたのです。これが大当たりし、ポルトガルはコショウ貿易で大儲けしました。ライバルのスペインも同じ狙いで、あのクリストファー・コロンブスがヴァスコ・ダ・ガマに先立つこと5年、1492年に旗艦サンタ・マリア号に乗ってインドを目指し、バルセロナの港を出発しました。しかしアフリカ廻りの航路はすでにポルトガルに押さえられていたので真西に向かいました。地球は丸いと信じて、新大陸なんかあるとは知らずに。

で、カリブ海のどっかの島に着いて彼は「インドだ」と叫びました。だから今でもそこを西インド諸島といって、現地の人をインディアンと呼んでいます。でも困った。そこにはコショウがなかった。コショウ探しのスポンサーのイザベル女王に何と言いつつをしたらいいのか。コロンブスは悩んだ・・・・・・・・。

そこに天の助けか神の救いか、現地のインディアンがコショウの代わりにするものを持ってきた。それがトウガラシ。だからコロンブスはスペインに帰ってもイザベル女王には「赤いコショウだ。」と言い張った。この瞬間からトウガラシはコショウじゃないのにコショウになってしまったのです。【トウガラシ＝レッド・ペッパー(red pepper)】

コロンブスが持って帰ったのはトウガラシだけではなく、彼は南米原産のナス科植物もたくさん持ち帰りました。ジャガイモ・トマト・タバコなど。だからコロンブス以前は、イタリアにはトマトもトウガラシもなく、ケチャップも作れない。あのジャガイモ大好きなドイツ人はまだジャガイモを食べていなかった事になります。

日本ではトウガラシは「唐」から伝わった「辛子」の意味で「唐」は漠然と「外国」を指した言葉で必ずしも中国を経由したということではなかったのです。実はトウガラシはフランシスコ・ザビエルらイエズス会の宣教師が、キリスト教と鉄砲、そして、トウガラシなどの南米産のナス科の植物をワンセットでヨーロッパから直接日本に持って来たのでした。これでナス科の食材類は新大陸由来の物が多いわけがわかったと思います。朝鮮半島や中国大陸には豊臣秀吉が持ち込んだといわれているから、キムチなどはそれまで赤くも辛くもなかったのです（当時のキムチの辛さは多分山椒の辛さだと思われます）。

ナス科の連中はやはり面白い、「ナスカの地上絵」もナス科と何か関係があるのかな？見慣れた畑の野菜たちも今までとは違う見方で見られるかもしれませんよ。今年度も皆様の「花背整備」への参加を心待ちにしております。

タヌキ園長代理 せ一の。

漢方療法シリーズ

かんぼうほうへん

漢方褒貶(10)

漢方療法が今、必要なわけ

—特に産婦人科疾患に対して—

漢の時代に集大成され、その後、金・元時代に沿った療法も追加された漢方療法は主として湯液の部分である、いわゆる煎じ薬です。しかし、煎じ薬を直接調剤するところは非常に少なくなっています。生薬の保管や生薬の見立て、さらに匙加減など広い経験が必要なこともあります。女性の冷えやすい生活習慣と環境、自然の法則に反する生活リズム、冷房や冷蔵庫の普及、動かなくても生活できる交通手段やネット社会など現代社会でこの漢方療法の必要性を感じます。漢方療法は現代社会の崩れたバランスをより自然に近づけ、病気を治してくれます。

最近経験しました冷えを改善して不妊治療がうまく行った例を紹介します。女性の不調の原因は冷えによる血虚と瘀血、血が足りない状態と血の巡りの悪い状態の改善にあります。ミャンマー国マンダレー近くで、私共の生薬を集荷してくれている若者の妻(30代前半)で、主訴は手足の冷えと生理痛、生理不順で、育児希望しますがうまくいかないという状態でした。昨年6月マンダレー訪問時に望診しますと、顔色は張りが無くくすんでおり、眼の下の隈取りと冷えと瘀血の症状がこんな熱帯でもあるのはやはり食生活と住生活の変化かと感じました。結婚後、タイミングを見ているが、妊娠しないとの申し出で全体のイメージとして安胎の薬としてよく知られている「当帰芍薬散」を帰国後に送る事にしました。勿論、「当帰芍薬散」は生薬の粉末を処方した物で煎じ薬では効果は少ないものですが、手元にはこれを丸剤とした「当帰芍薬丸」がありますので、服用してもらうことにしました。

10月に訪緬時も2ヶ月分、12月の訪緬時にも2ヶ月分を渡し、真面目に服用している様で顔色が少し明るくなったのが感じられます。少しずつ、不調が改善されているのがわかってきている様子でした。服用後、6ヶ月経過した3月10日、メールが来ました。妊娠2ヶ月とのこと。継続して服用すると出生児も親も元気で過ごせるのがこの「当帰芍薬丸」である旨をメールしたところでした。

西洋医学には全く無い「温める、補う、巡らす、潤す」という概念で婦人科疾患を治すのは漢方療法にしか出来ない技と言えます。



News from Myanmar(ミャンマー便り) 一特別編一

「山原條二博士と行く南ミャンマー研修旅行7日間の旅」報告

2020年1月19日-25日まで7日間、待ちに待っていたミャンマー研修旅行が催行されました。有名な観光地は勿論のこと、ミャンマー便りでも何度も紹介しておりますパアンの薬用植物資源センターや現地の農家訪問、ミャンマーでトップクラスの洗剤会社の工場見学、生薬工場視察など、通常の観光ツアーとはひと味もふた味も違う、実り多き研修旅行となりました。

今回はミャンマー便り特別編として、研修旅行の様子を写真で少し報告させていただきます。

センターでは施設見学のほか、作業風景もしっかり確認！



右側がセンターの所長さん、
後ろはいつもお世話に
なっている通訳のウェイさん



ミャンマーでお世話になっている Sein Than 氏の



洗剤工場・生薬工場を特別に見学させていただきました



センターでの交流会、
歓迎いただきました。



現地の農家の方と記念撮影



チャイティーヨー

シュエモードパゴダ



勿論、地元の市場や各
地の有名な観光地も
忘れずに訪問！



ヤンゴンの
シュエダゴン・パ
ゴダ夜景。
ホテルからの
眺望。



ローカル市場の食材例

ご参加くださった
皆様
有難うございました

2019年12月・2020年1月・2月の活動報告

京都薬草の森公園

12月1日(日)

～～この日の整備をもって春まで「薬草の森公園」は閉山です～～

一年の締めくくりのこの日は「チョロギの収穫」「草引き」、そして「閉山準備」を行いました。お昼には季節のお魚、畑の恵みいっぱいのお味噌汁や野菜炒め、季節の果物もたくさんいただきました。

2019年の収穫、草引きなどご協力くださった皆様、有難うございました。2020年春からもまたよろしくお願いします。

9月に植付けした
ニンニク。



6月7月が
収穫時期です。



2020年4月・5月・6月のこれからの行事予定

◆ 京都薬草の森公園 (事前にお電話にてご連絡ください)

整備

- 4月5日 (日) 山開き・植樹祭・ジャガイモの植付・自然観察会・
薬草や薬木栽培方法講習会…詳しくは本ページ下部をご覧ください。
- 5月2日 (土) 堆肥造り・チョロギ、金時生姜、サツマイモ、サトイモなどの植付・
植樹・自然観察会
- 6月6日 (土) 畑や山での作業・自然観察会

◆ 自然療法セミナー★ (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: 4月11日・5月9日・6月13日

木曜コース: 4月23日・5月28日(セミナー後 理事会&総会)・6月25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。

◆ 理事会・総会

5月28日(木)

16時30分～ 理事会 (於:事務局3Fセミナー室)

17時00分～ 総会 (於:事務局3Fセミナー室)

17時30分～ 懇親会 (於:京料理 松糸)

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: 4月13日 5月11日 6月8日

新年度がスタートしました！

会員の皆様は、年会費の納入をよろしくお願い致します。

また、新規に本法人の会員になって頂ける方を募集しております！

薬草や薬木の栽培方法講習会開催

日 時: 4月5日(日) 山開きの日
午後1時～

場 所: セミナーハウスおよび試験農園

持 ち 物: 手袋(軍手、園芸用など)

実習内容: プランターでチョロギを栽培する
コツの伝授。チョロギの気持ちに
なっていく。

費 用: 無料
栽培用チョロギのおみやげつき

参加ご希望の方は事務局までご連絡下さい。

一事務局だよりー

全国の会員の皆様、応援してくださっている皆様、いかがお過ごしでしょうか。本年もいよいよ山開きです。

今年度もセミナーハウスや薬草の森公園などが「健康造り・環境造り」の実践の場としてより充実した場所となる様、活動が続けてまいります。2019 新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)の世界的流行が見られますが、“食養生”を基本に、“病気の近寄って来ない生活”を心がけましょう。

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。