

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

自然流の健康作りへの情報誌

Vol. **75**

2020 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「ゴボウ」 | 4. 花脊だより |
| 2. 新型コロナウイルスを知って対策を考える | 5. 関節痛、腰痛を治す |
| 3. 漢方褒貶「ニキビを駆瘀血剤で治す」 | 6. 2020 年 6 月 7 月 8 月の活動報告 |
| | 7. 2020 年 10 月 11 月 12 月の行事予定 |

シリーズ 身近な薬草 「ゴボウ」

【学 名】 *Arctium lappa* L.

【分 類】 キク科ゴボウ属

【生 薬 名】 牛蒡子（ゴボウシ）／悪実（アクジツ）／大力子

【薬用部位】 種子

【薬 効】 解熱・解毒作用、利尿効果



ヨーロッパからアジアにかけてユーラシア大陸に広く分布するゴボウはキク科の二年生の草本で、日本に入ってきたのは縄文時代とも平安時代ともされ、古くから栽培されている日本でも馴染み深い薬用植物です。932 年（平安中期）に記された和名抄では「キタキス」や「ウマフブキ」が日本名とされています。

大型の草本で、高さが 1-2m ほどになり、茎は直立し、紫色を帯び、上部は分枝します。葉は心臓の形をしており、大きいもので長さは 40-50cm、幅は 30-40cm になります。花期は 6 月～7 月で紫色のアザミに似た花です。筒状花の下部の総苞片はかぎ状の突起を持っています。7 月～8 月に果実がなります。かぎ状の突起により動物などにくっつき、種子を広げます。薬として用いられるのは、この種子の部分です。秋によく成熟した果実を採取し日干しにした後、種子を取りだし、さらに乾燥させたものが牛蒡子（悪実）となります。



牛蒡子は、今から約 1500 年前に出された名医別録という本草書において、初めて生薬として記されました。その薬効として消炎作用や解毒作用が期待された生薬である事がわかります。（牛蒡根はやはり名医別録に体を温める作用などが示されています。）漢方方剤は勿論、症によって選択されるのですが、牛蒡子の処方された駆風解毒湯、柴胡清肝散、柴胡清肝湯や皮膚病に用いる消風散など、いずれも炎症を取り去る処方に用いられます。民間薬としては乳腺炎や産後のお乳の出をよくするのに用いられます。

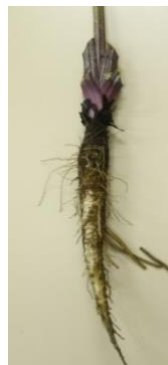


牛蒡の葉（軟らかい若葉）や根は食用に供されます。ヨーロッパなどでは若葉はサラダなどで食されますが、根はバードックルート(Burdock root)と呼ばれ、ハーブとして利用されることが主なようです。根をちゃんと料理して食用としているのは日本だけと言われています。その為、日本において牛蒡は様々な

堀川牛蒡

改良され、たくさんの品種が生み出されました。栽培土壌の関係で、関西には根が短く太い品種（堀川牛蒡、宇陀金牛蒡など）が多く、関東では長根種が多く見られます。一般的な牛蒡の葉も調理し食しますが、関西では若い茎と葉を食用にする、根が肥大しない品種（葉ゴボウ、越前白茎、若ゴボウなど）も春先に多く出回っています。食材として、食物繊維が多くの葉物野菜が2%前後であるのに対し、5%と多く含有されています。

ゴボウと名の付くもので、「ヤマゴボウの根」のお漬物が土産物店や各地の物産展などで売られています。このお漬物のヤマゴボウは大半がモリアザミ（森薊・キク科アザミ属）と呼ばれる植物で問題なく食せます。ただし、実際にヤマゴボウ（ヤマゴボウ科ヤマゴボウ属）



ヨウシュヤマゴボウ
花脊でもどこでも見られます。
特長的な黒い実が生り、
ブルーベリーと間違えて、
誤食するケースがあります。

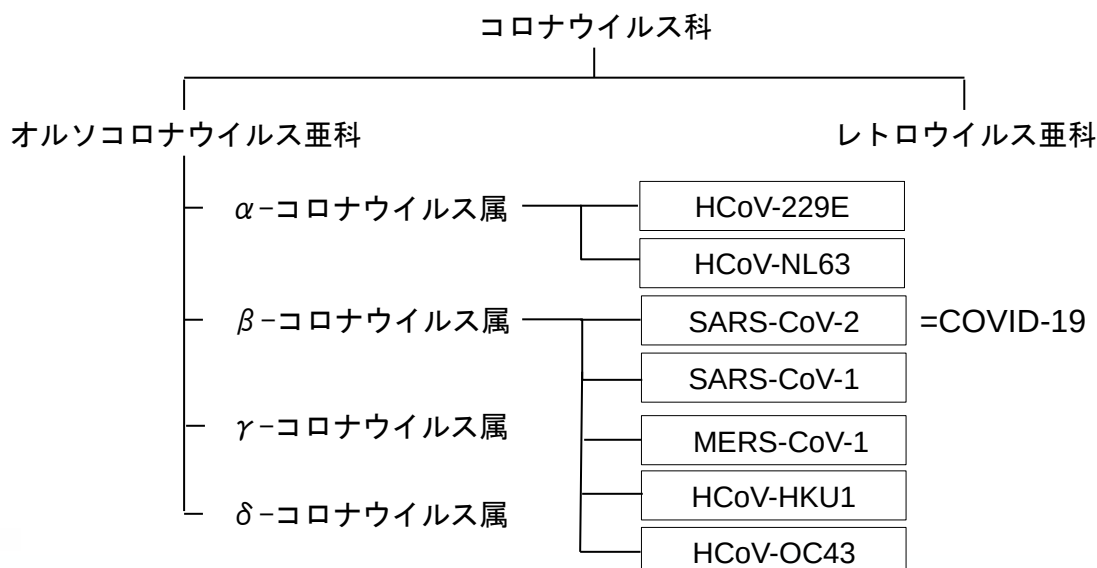


と名付けられている植物は亜種のヨウシュヤマゴボウも含み、強さに違いはありますが、根を筆頭に全草に毒を持ちます。（ヤマゴボウの根は「商陸」という生薬として用いられることもあります、強い作用を持ちますので、素人による安易な服用は禁忌です。）ヤマゴボウは野生種はほとんど見られなくなったと言われていますが、ヨウシュヤマゴボウはどこの道端でも見られる植物です。身近には薬草も毒草も存在します。しっかり観察し、じっくり判断し危険の無いようにしましょう。

新型コロナウイルスを知って対策を考える

理事長／医学博士 山原 條二

1月25日私共の海外研修の作業を終え、今考えると自由にマスクも無くどこにでも行ける生活の良さがよくわかる状況が一転、こんなに続くとは考えても無かった新型コロナウイルスについて紹介したいと思います。新型コロナウイルスは通常のインフルエンザウイルスの大きさよりも2倍以上、HIVやC型肝炎ウイルス（HCV）よりも3倍も大きいRNAウイルスで弱毒化に繋がる突然変異が少ないのです。レトロウイルスはインフルエンザやHIV、HCVの様に変異しやすいのと、ウイルス内の機能の差がいられています。分類をしてみると以下の通りとなります。



ヒト呼吸器に感染するコロナウイルスには HCoV-229E、OC43、NL63、HKU-1 の 4 種と 2002 年に発生した SARS コロナウイルス(SARS-CoV-1)、そして、2012 年発生 の MERS コロナウイルス(MERS-CoV-1)、さらに今回の新型コロナウイルス SARS-CoV-2 (COVID-19)があります。今回の SARS-CoV-2 型は β -コロナウイルス属に属する物と言います。

HCoV-229E、NL63、OC43、HKU1 は呼吸器系気道上部で感染し比較的軽くすみます。SARS-CoV、MERS-CoV、SARS-CoV-2 は下気道で増殖し重篤な肺炎を発症し致死性的となる事もあります。ヒトには約 22,000 個の遺伝子があります。今日、SARS-CoV-2 のたった 15 個の遺伝子に世界中が対応に難儀している事自体、感染症への対応の甘さを改めて感じているところです。SARS-CoV-2 はアンジオテンシン変換酵素 2(ACE2)を造る細胞に入って増殖し、ACE2 の機能に障害を与えてしまいます。基礎疾患として高血圧、心血管疾患、慢性呼吸器疾患、癌などがあります。特に高齢者ほど致死率が高いのは ACE2 の機能障害にあるのかもしれませんが。ACE2 は①副腎でのアルドステロンの分泌促進 ②腎での NaCl の再吸収の増加 ③口渴、利尿ホルモン(ADH)の分泌促進 ④細動脈収縮など血管内の自由水を増加、灌流圧の維持など生体の安定に主要に関与する酵素を生産する機能の異常を意味しています。

SARS-CoV-2 について温度と安定性についての報告があります。4℃、22℃、37℃、56℃および 70℃で調べています。4℃では大変安定で、22℃では 1 日はほぼ安定、その後徐々に感染力は低下、37℃では 6 時間までは安定、56℃では 10 分で弱り、70℃では 5 分で感染力は測定限界以下とされています。8 月は日中連続 35℃以上でも感染者数が減少して来たという報告はありません。それは感染源となる場所は大概エアコンが良く効く場所である為と考えられます。

サイトカインストームという言葉を目にした事があると思います。SARS-CoV-2 という外来異物の侵入で免疫系が反応し、多量のサイトカイン類を放出する免疫系の迅速な確立と防衛体制が、基礎疾患のあるヒトには逆に制御不能な多臓器炎症を誘発したと考えられます。

表 1 (次ページ) に示した様にどの地域においても COVID-19 の感染者数は従来の季節性インフルエンザ患者数より少ないです。また、日本での季節性インフルエンザの死者数は 2020 年 8 月末時点のコロナウイルス死者数(約 1,300 人)よりも多い 2,000 人近い数字ですが、特に問題視されることはありませんでした。マスコミの報道でコロナウイルスに関するものが無い日は無く、勿論、治療薬もなくワクチンも開発中で恐怖感は大いと言えますが、過度に恐れすぎないことが重要です。どうしても、密な中に行く必要のある時はマスクの着用や帰宅後の手洗いの励行だけでもインフルエンザだけでなく色々な感染症の防御になる事が期待されます。

表1. COVID-19感染者数と季節性インフルエンザおよび2009年新型インフルエンザ患者数 **

	人口 (×1,000)	2009年*** 新型インフル A(H1N1)pdm09	季節性インフル 2019年12月 最終週定点患者	COVID-19 2020年 6月22日感染者*		人口 (×1,000)	2009年 新型インフル A(H1N1)pdm09	季節性インフル 2019年12月 最終週定点患者	COVID-19 2020年 6月22日感染者
全国	126,443	169,095	115,002	18,042	三重	1,791	2,713	1,872	46
北海道	5,286	6,767	5,486	1,199	滋賀	1,412	2,409	1,007	104
青森	1,263	2,517	1,159	27	京都	2,591	3,787	2,431	367
岩手	1,241	2,191	1,456	0	大阪	8,813	8,293	5,317	1,838
宮城	2,316	3,543	2,650	90	兵庫	5,484	6,354	4,487	709
秋田	981	2,554	1,815	16	奈良	1,339	1,483	812	88
山形	1,090	1,774	1,393	69	和歌山	935	1,282	540	64
福島	1,864	2,616	2,141	82	鳥取	560	896	801	3
茨城	2,877	3,809	2,575	170	島根	680	501	873	24
栃木	1,946	2,365	1,951	66	岡山	1,898	2,954	1,969	25
群馬	1,952	3,446	1,967	151	広島	2,817	3,820	2,233	168
埼玉	7,330	9,197	7,209	1,052	山口	1,370	3,459	2,572	37
千葉	6,255	7,309	5,725	934	徳島	736	1,135	602	5
東京	13,822	7,076	9,595	5,812	香川	962	1,950	764	28
神奈川	9,177	10,509	7,956	1,433	愛媛	1,352	2,002	1,195	82
新潟	2,246	4,557	2,147	84	高知	706	1,863	755	74
富山	1,050	1,424	987	227	福岡	5,107	9,208	4,665	838
石川	1,143	2,389	1,207	300	佐賀	819	1,729	940	47
福井	774	1,029	727	122	長崎	1,341	2,442	1,432	17
山梨	817	1,259	873	73	熊本	1,757	2,183	2,083	49
長野	2,063	3,625	2,538	78	大分	1,144	3,111	1,785	60
岐阜	1,997	2,724	1,559	156	宮崎	1,081	2,375	1,473	17
静岡	3,659	3,414	2,440	81	鹿児島	1,614	3,721	2,361	11
愛知	7,537	11,447	5,839	526	沖縄	1,448	1,872	648	147

* : COVID-19 の列は感染者数で患者数ではありません。他 2 列は患者数で感染者はこの 10 倍位はありそうです。

** : 日本防菌防黴学会誌、48、449-457、2020 より

*** : 2009 年に流行した新型インフルエンザの感染者状況

通常、インフルエンザウイルスは冬季に増殖し、春になれば増殖の終息がみられますが、今回の SARS-CoV-2 はやはり過去の経験に合わない性質のウイルスで新型といわれる所以であるのかもしれませんが。通常ウイルスの感染力の変化は TCID₅₀ (50% Tissue Culture Infectious Dose, 培養細胞のうち半分がウイルスに感染した時のウイルスの濃度) で示しています。また一度 SARS-CoV-2 に感染しても再度感染する患者も出ているので、抗体の持続する時間も大変短く、従来の概念と合わないウイルスと言えます。60 日も経過すると体内で抗体は失活してしまうとも言われています。最近の報道を見てみると、感染の経路不明や無症状のヒトが増加している事は自然に知らぬ間に免疫が出来たり消失したりし、今後も SARS-CoV-2 と共存して行くしか無いのかと思います。HIV の時を考えますと対処出来る医薬品が世に出てくるのは 4~5 年はかかりそうですし、ワクチンは変異が少なそうですが有効性と安全性の高いものが出ても抗体の持続性を考えるとあまり期待し過ぎない方が良くもわかりません。

日頃から自身の免疫系が正確に作動する様な生活習慣、特に食養生の重要性は増々高まって来ていると感じています。穀 菽 菜 果 (穀物、豆類、野菜類、果物) を主とした食品の重要性は中国では古くから言われています。



ニキビを駆瘀血剤で治す

×月○日、20代前半女性、ニキビの治療を主訴として来所されました。問診票や食事内容から冷え症と生理不順による瘀血（血の巡りの障害）を片寄った食事がさらに悪化させているのが基本にある事が判明しました。この場合は冷えが生理不順の原因かも知れません。

ニキビは西洋医学的にはアクネ桿菌が毛孔で増殖して、炎症性の変化を誘発するもので尋常性痤瘡や膿疱が出来る事も多いです。皮脂腺の多い顔面に出やすく、通常、皮膚科では1)「ニキビをあまり手でいじくりまわさない」、2)「毛穴をふさぐような化粧品を控える」、3)「ぬるま湯での石鹸の洗顔は効果があり、毛穴を掃除する」、4)ニキビに髪の毛が触れない様にし、正しい洗顔を行い、肌を清潔に保つ」など、患部だけに注目しています。

一方、漢方療法は食養生の重要性から日頃の食生活を聞くことのみならず生理不順や口唇の色、顔面の色（上衝といったのぼせて赤っぽい）、冷え症、便秘の有無などが重要な判断の指標になります。患部のみに拘泥しては療法を誤ってしまいます。木を見て、森も見て、そして、山も見る必要があります。

今回は桂枝茯苓丸という丸剤が適しています。通常の医療用の桂枝茯苓丸料（エキス顆粒）とは似て非なるものです。（丸料は本来、原末を丸剤として服用すべきものを、煎じてそのエキスを顆粒としたものです。）

花背だより

清野 利夫

皆さんには悲しいお知らせがあります、今号の花背だよりの原稿が600字に制限されてしまいました、残念です。

で今回は特別編になります。

「おかあさん きょうは はれるとってたのに・・・おとなのいうことは けっこう はずれるな」と、幼稚園の遠足が中止になり、窓の外をにらむ女の子。

そこへお姉ちゃんが学校から帰ってきて、こんなことを言い始めます。

「・・・ねえねえ、しってた？ みらいはたいへんなんだって」

「あたしたちが おとなになるころは たいへんなことしか ないんだって」

つまり・・・これから食べ物がなくなったり、病気が流行ったり、戦争が起こったり、地球が壊れたりする。そんな“未来”がやってくるのだと。お姉ちゃんの話に、女の子はショックを受けて、晩酌をしているタヌキ親父のところに走って行きました。落ち込む女の子に半分出来上がっているタヌキ親父が言います。

「あのな“未来”はひとつしかないの？ ドラえもんじゃないけど、こんな未来も、あんな未来も、“未来”は、いろいろあっても良いと思うけどな。」

「そっか。ふたつとか みつつしか ないわけ ないもんね」

と納得する女の子に、もう出来上がったタヌキ親父が続けます。

「そうや！それしか ないわけ ないやろ！」

「例えば評論家の『みらいは、こうなる』『だから こうするしかない』と未来を予想するけど、おかあさんの天気予想と同じで、たいがい当たらないんだ。なんでかという予想を反対から読んでごらん『うそよ』になるだろう。」

このころはもう完全に出来上がっているタヌキ親父です。あれかこれか、どっちかしかない答えなんてない。

「すきか きらいか」「よいか わるいか」だって、どっちでもない答えがあってもいい。

おもしろくなってきた女の子は、笑っちゃうような未来をいっぱい考え、現在は勇者になるため部屋にテントを張り、冒険の旅へ出かけています。

『薬草の森公園』も山原理事長の指導のもと、“未来”に向かって動き出しました。

① マツタケ狩りをしよう！

公園内の樹齢 70～80 年のアカマツを中心とし、その周囲にアカマツの苗を植え付け、整備し、沢山のマツタケを収穫します。

② 高価なスパイスとして有名なサフランを入手！

薬草・山野草の栽培でこれまでのニンニク・木香・ワサビ・金時生姜・チョロギなどに加え今回、古来より黄金の糸として珍重されたサフランを 1,500 球植え付けてメシベ採りの準備完了、11 月頃に採取します。

③ 新方法での何度が失敗して来た雑木林の再生・薬木の植林！

森林組合と協力し新方法（杉 1,020 本を ^{おとり} 囲とし雑木を生かす）での作戦を行います。準備は完了し 11 月に決行します。雑木は杜仲、キハダ、ヤマザクラ、栃、ケヤキ、クヌギ、ミズナラなど。600 字超えちゃったかな、……

また詳細は園長代理の せーの。まで。

腰痛、関節痛を治す



異常気候の中でも冬野菜の植え付け作業は 9 月に集中します。体の軟部組織の退行によって関節部の異常から痛みが生じます。腰痛や関節痛は漢方では虚労だけでなく瘀血（血液の巡りの悪化）、冷え症などの他、内臓の病変の随伴症で出来る事も判断の中に入れて原因を見出しておく必要があります。

近年、背伸びをすると急に腓返りをしたり、長時間同じ姿勢で農作業をすることが腰痛や関節痛の原因となったりする事をよく経験する様になりました。異常な時、自分で処方組んで実効があるか体験した中で紹介したいと思います。

一昨年 5 月の連休は 10 日間もありました。春の農作業一筋で除草や転耕、植付けなど連日の労働の結果、はじめて腰痛を経験しました。歩行も困難な位となり十全大補湯を服用してなんとか回復しました。その後、毎日使用していますサラシア茶の中に有効と思われる色々な生薬、特に関節痛によいといわれるものを 3g ほど添加して煎じ効果をみていましたところ、著効のみられるものが出ました。神農本草経には、「杜仲一名思仙。味辛平無毒。治腰背痛、補中、益精氣、堅筋骨、強志、徐陽下痺湿、小便全瀝。久服隆身、耐老。生山谷」とあります。杜仲は丁度樹皮の採取頃です。畑に植栽している杜仲（トチュウ科）の枝を切り樹皮を 2～3 日陰乾後煎じて服用しました。朝ベットの上で背伸びをしても腓返りもありません。腰痛も感じないほどよく効果の出るのに驚く位、生薬の効果を今も毎日実感しています。



トチュウ葉は健康茶として血圧を正常化する事を期待して市販されています。杜仲の樹皮は医薬品ですので、採取時期、加工法、飲用法など、事務局にお尋ねください。花脊の薬草の森にも植樹する段取り中です。医薬品であっても自家用に栽培し採取して自分で用いるのは規制がありません。

2020年6月・7月・8月の活動報告

京都薬草の森公園

6月6日(土)

6月の整備もスタッフ中心で行いました。昨年9月に皆様と共に植付けを行い、その後も草引きなどお手伝いくださったニンニクをついに収穫しました！



ニンニクをショベルで掘り起こします。



ニンニクを土から引き抜きます。



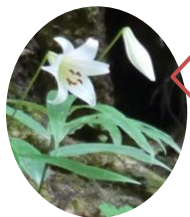
掘りたてのニンニク！



上の青い部分と根っこを落とします。

大きなニンニク、可愛らしいニンニク、いずれも丸々として美味しそうな、効きそうなニンニクがたくさん収穫出来ました。しばらく乾燥させた後、ニュース 74 号にて紹介いたしました。好評をいただき有難うございました。

病気の近寄って来ないお昼ご飯の後は自然観察会。緑あふれる畑や山で様々な出会いがありました。



凛と咲くササユリ



ギンリョウソウ
あるいは
ユウレイタケとも



可憐なコアジサイ



今年も愛らしい
ジャガイモの花が
見られました。

7月5日(日) 天候不良のため、整備は中止となりました。

8月1日(土)

この日の整備はこれまでのご参加いただけなかった日々を取り戻すかのように多くの方にお手伝いいただきました。おかげさまでたくさんのジャガイモが収穫出来ました。



畑や山、海、川の恵みいっぱいの昼食の後は自然観察会に。

理事長による珍しい植物だけでなく、知っている様で知らなかった薬草、薬木などの解説を参加者の皆様も興味深く聴いておられました。



本年も京都一の
呼び声も高い
上桂川の鮎を
いただきました。

収穫後すぐにトラクターで写真の様に耕耘し、次の作付に控えます。何を植付けるのか、次号をお楽しみに！



2020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 (事前にお電話にてご連絡ください)

整備	10月4日 (日)	畑や山での作業・自然観察会
	11月1日 (日)	畑や山での作業・自然観察会
	12月5日 (土)	畑や山での作業・自然観察会

★新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、整備のボランティア参加者数を制限しています。
ボランティアにご参加くださる方は必ず事前にご連絡をお願いいたします。

◆ 自然療法セミナー (事前にお電話にてご予約ください)

土曜コース : 10月10日・11月14日・12月12日

木曜コース : 10月22日・11月26日 ※例年通り **12月の木曜コースは休講**となります。

午後2時 ~ 4時 於:事務局3Fセミナー室

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

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者数制限の上でセミナーを開催いたします。
参加ご希望の方は必ず事前にご連絡をお願いいたします。

○本年も12月に理事会を開催予定にしております。理事会開催が近づきましたら、
理事の方には別途案内を送付いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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ください。
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、あらかじめご連絡ください。

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。

日程: 10月12日 11月9日 12月14日 (お電話にて事前にご予約をお願いします。)

予告 - サフランの雌しべの採集実習 -

9月6日(日)に薬草でもあり食品でもあるサフランの球根を植付し、特製の堆肥で育成中です。11月中旬から開花し出す予定です。開花直前の朝に雌しべを採集します。

それに合わせて、花脊・薬草の森公園にて採集実習を行います。今回は特に採集されたものは持ち帰りいただいても結構です。パエリアやサフランライスに使えますし、また、医薬品として気分を落ち着かせる作用のある高貴薬になります。通常は¥2,500/g くらいするものです。

採集と加工法はお教えます。日時等は参加希望の方に改めてご連絡します。

事務局だより

朝夕日毎に涼しくなって参りました。全国の会員の皆様、応援いただいている皆様、いかがお過ごしでしょうか。さて、実りの秋がやってきます。金時ショウガ、里芋、サツマイモなど、花脊の無農薬・有機栽培のお野菜が次々に収穫されます。自然の恵み豊かな花脊にて、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

事務局に新人が来ました。

電話で聞きなれない声の主かもしれません。
主として学術の補助をやってもらいます。

ほりこし ひなこ
新入社員の堀越 比菜子です。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

