

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

● Contents ●

1. 京都北山薬用植物図譜<7>「アケビ」
2. 「腸内細菌とアレルギー疾患との関係」
3. 漢方褒貶
4. 花脊だより
5. 薬草の森公園で観察できる
花期の生薬や野草（7～9月）
6. 2022年3月4月5月の活動報告
7. 2022年7月8月9月の行事予定



アケビ

◆ 木通 ◆

学名	<i>Akebia quinata</i> Decaisne
分類	アケビ科アケビ属
生薬名	木通（もくつう）
薬用部位	蔓性の茎
薬効	消炎、利尿

京都北山
薬用植物図譜
7

日本の北海道を除く各地の山地、原野に自生する蔓性の落葉木本です。花脊では樹木やフェンスに絡みついて生育する姿をよく見られます。4月上旬から新芽が出始め、5月頃から開花し、9月にはたわわに果実を実らせませす。果実は熟すと縦に割れて、内側に白色半透明の果肉が見え、これが口を開けている様に見えます。この様子から“開け実”の意味で、和名の「アケビ」となりました。アケビは長楕円形の小葉が5枚あります。

同属植物に東北地方に多く分布するミツバアケビがあります。広卵形の小葉が3枚で、アケビに比べて株が大きいです。アケビとミツバアケビの雑種とされるのがゴヨウアケビです。

果実は果肉が甘く美味しいだけでなく、東北地方では果皮を郷土料理として食べられています。若葉は茹でれば浸し物になります。京都の鞍馬ではアケビ、サンショウ、スイカズラ、マタタビなどの新芽を漬け込んだ「木の芽漬け」が昔から名物です。“木の芽”とは一般的にはサンショウの葉をさしますが、新潟から日本海側の東北地方では、アケビの新芽を“木の芽”と呼び山菜として親しまれています。

晩秋、木質化した太い蔓を切り取り、外皮を除いて輪切りにし、天日乾燥したものが、木通です。漢方薬で用いる本来の中国産木通とは近縁ですが、少し基源植物は異なります。木通は民間薬として利尿薬で腎臓炎、尿道炎、膀胱炎などによるむくみに煎服します。漢方方剤では当帰四逆湯など冷えてむくむ傾向のある虚弱タイプの女性によく用いる処方に配合されています。生薬名の由来は、蔓がストロー状の空洞になっており、空気を通るから“木通”と呼びます。ちなみに、アケビ同様に幹が空洞であるウツギは空の木と書いて“空木”^{うつぎ}と読みます。

蔓は生薬だけでなくアケビ細工にもなります。若い蔓は水分を多く含み細工には適しません。程よく生長した蔓を秋に採取し、皮を剥いで乾燥させ再び水に漬け込んでしなりを出します。かつて東北地方では冬の農閑期や農業の合間に籠などが編まれていました。アケビ細工に用いるのはミツバアケビです。

腸内細菌とアレルギー疾患との関係

理事長 / 医学博士

食養生の重要性

山原 條二

・ Dysbiosis とは

英語の **dys** は悪化や不良、異常などを意味する単語ですので、**dysfunction** ですと **function** は機能を意味するので機能障害、**dyspepsia** は **pepsin** という蛋白分解酵素がありますがこの機能が低下してしまうと消化不良になるという様に使用されます。**dysbiosis** は腸内細菌の多様性が失われた状態を言います。

新生児の腸管は無菌状態にあります。ところが、成人では主として大腸に 1000 種類もの菌種が 100 兆個も生息して相互にバランスを維持しながら健康な生活ができるように保たれています。帝王切開による出産や授乳のやり方、離乳の時期さらに何らかの原因で抗生物質の多用などバランスのとれない腸内細菌の多様性が減少してしまった事を **dysbiosis** と呼んでいます。帝王切開によって出生した子供にはアレルギー性鼻炎の罹患率が高く、生後一年以内に抗生物質を服用した乳幼児には喘息の発症率が高い事も報告されています。

・ アレルギー反応とは

食物アレルギーや自家中毒、さらにアトピー性皮膚炎などで来所される方の数は常に 10 位以内に入っています。しかし病気の歴史が古く、通常の西洋医学の皮膚科で常用されているステロイドや抗ヒスタミン療法が長ければ長いほど体内の免疫系が錯乱され、回復には長期の忍耐、精神力が必要となる事が多いです。ではアレルギーの発症の機作についての概要は以下の通りです。

- 1) まず抗原となる物質（通常は蛋白質や蛋白質との結合体）が体内に入るとそれに特異な **IgE** 抗体が生成する。
- 2) この **IgE** 抗体が皮膚や腸管に存在するマスト細胞といわれる細胞に結合する。
- 3) 再度同じ抗原が体内に入ってきた場合にこのマスト細胞が抗原と認識するとマスト細胞からヒスタミンやアラキドン酸から生成されるロイコトリエンやトロンボキサンという起炎性の成分をマスト細胞から放出する。
- 4) これらの起炎性の物質が嘔吐や蕁麻疹、痒みを誘発する。

—というわけです。以下にこれらの起炎物質の作用を少し解説します。

ヒスタミンの結合するところには **H₁** と **H₂**、**H₃** の 3 型があります。表 1 はその一覧表です。

また、表 2 にはロイコトリエン (**LT**) やトロンボキサン (**Tx**) の作用を示しました。

表 1

部位	作用	臨床的徴候	H ₁ /H ₂ /H ₃
肺	気管支収縮	喘息	H ₁
血管平滑筋	拡張	発赤	H ₁
血管内皮	内皮細胞の収縮と離脱	浮腫、膨疹	H ₁
神経	刺激	瘙痒、疼痛	H ₁
心臓	心拍数と収縮力増加	動機	H ₂
胃	胃酸分泌促進	消化性潰瘍、胸やけ	H ₂
中枢神経	神経伝達促進	覚醒	H ₃

表 2

作用	
血管収縮	LT Tx
血管拡張（紅斑）	LT
浮腫	LT
血管透過促進	LT
疼痛と痛覚過敏	LT
局所熱と全身発熱	LT

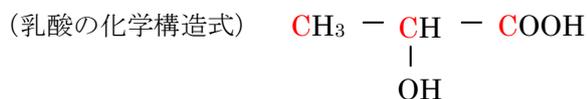
・腸内微生物群の dysbiosis がアレルギーと関与する体内活性成分

腸内細菌では乳酸を生成する乳酸菌群は乳児期に母乳中の乳糖を分解するのに増加しますが、成長と共に他の菌種が増加してくるのでヨーグルトなどの乳製品由来の乳酸菌類の補給はメリットよりもデメリットであると考えます。腸内常在微生物にはビオチンや葉酸、パントテン酸、シアノコバラミンなどのビタミン B 複合体の生合成や、脂質、糖質、蛋白質の代謝に関与するだけでなく体内へ抗原が侵入する第一の関門である粘膜を保護する作用もあります。dysbiosis はこれら総合力の低下による免疫力、保護力の減弱化の原因とも言えます。

・食物繊維と腸内細菌

食物繊維が腸内善玉菌によって短鎖脂肪酸（低級脂肪酸）に分解される事もわかってきています。短鎖脂肪酸とは炭素が 6 個以下の脂肪酸で、炭素が 2 個は酢酸、3 個はプロピオン酸や乳酸、4 個は酪酸などが挙げられます。

アトピーを発症している乳児の糞便中の酪酸濃度は健常乳児に比較して低く、酪酸濃度の高い乳児では自家中毒の発症率が低く、酪酸とプロピオン酸両方の濃度の高い乳児は喘息の発症率が低いことなども知られています。



・腸内環境を健康状態で維持させる食材や健康茶

今でも日本人の摂取エネルギーの 60-65%は炭水化物に由来します。米や小麦の 90%は炭水化物です。唾液の中にある炭水化物が消化管でより吸収されやすい様にアミラーゼが分解をしてくれます。長く噛んでいると少し甘みを感じるようになってくるのはオリゴ糖に一部分解された事を示します。消化管からはブドウ糖や果糖の単糖の型にならないと血中に入って行きません。オリゴ糖のままある程度の炭水化物を消化管中に残しておく仕掛けをしてやると大腸内にオリゴ糖量が増加し、オリゴ糖をエサとするいわゆる善玉菌が増加して腸内環境は良好に保たれるわけです。サラシア茶は炭水化物がオリゴ糖のまま大腸に届く特異成分を含有していますので緑茶を常飲されるよりはサラシア茶に変更された方が善玉菌のエサを豊富に供給する事となり結果として健全な腸内環境を造り出す事となります。またオリゴ糖の含有量の多い大豆、チョコロギ、玉葱、チャイブの球根など意識して取りオリゴ糖の補給に努める事も必要です。チャイブは今後も試験農園にて栽培を続けていきますので興味をお持ちの方は事務局までお問い合わせください。

- ・アレルギー疾患に関しては、会報誌 80 号や 77 号の漢方褒貶でも解説していますので、そちらもご覧ください。

—新刊書出版のお知らせ—

「サラシア根の正しい活用術」(定価¥1000)

サラシア茶をスリランカから日本に導入し、科学的にその有用性を解明し出してもう 27 年目になります。常飲者に高脂血症の改善作用がみられる事から基礎研究を開始、サラシア根に高含有の“マンガフェリン”という化合物に注目した内容です。興味のある方は事務局にお問合せください。特別価格 ¥800 で販売しています。ネットでも入手は可能です(価格は定価になります)。

(本書のイラストは全て京都薬用植物図譜を描いている堀越が担当しています。)



漢方療法シリーズ ほ う へ ん 漢方褒貶(18)

—漢方薬の副作用—

今回は漢方薬の副作用のお話です。基本的によほど生薬自体に興味のある先生は別ですが、生薬の名前を聞いても現物を見分けたり、現物の善し悪しが見立てられたり、^{いわん}況や生育している生薬の状況を知る医師、薬剤師はほとんど居無いと思って漢方製剤を服用されると宜しいと思います。又かかりつけの薬局や医院の先生方の多くは病名漢方で対応されている方が多い事を知っておく必要があります。

50代の女性、冷えがあり見た目にも弱そうで中肉中背、色白の方です。不定愁訴の中で、背、肩の凝りと胃の不調がありました。背、肩の凝りは古くからあり、服用中の医薬品一覧の中で“葛根湯顆粒”を常用していることが分かりました。胃は食べ物を消化吸収しやすい様に又有害生物を処理する為に強塩酸酸性の胃液の分泌に耐えられる様に、粘膜や粘液を分泌して保護しています。元気の素をいわば製造してくれるところです。この患者の背、肩凝りの原因は冷えからくる瘀血(血の巡りが滞る)^{おけつ}を改善しないと治りません。基本的には当帰芍薬散などの当帰製剤の長期服用が必要なタイプです。

ところが“葛根湯”が処方されています。さらに胃腸の不調を訴えたのか“六君子湯”^{りっくんし}まで生真面目に服用されていましたが改善しないと来られました。証(症状)に合っていない漢方薬の服用はこんな副作用を生じさせます。葛根湯は7つの生薬で処方されています。その中で今回注目するのは麻黄^{まおう}という生薬です。交感神経の興奮作用があり風邪の初期の悪寒を除去するにはよろしいが、胃液の分泌は副交感神経の興奮が必要です。葛根湯の長期服用で長らく胃液の分泌が抑制され不調の原因になっている事を説明し葛根湯は休薬しました。それだけで消化器系が賦活するのです。

今回はもう1つおまけ。コロナでマスクを着けての日常が多くなってきました。特に木綿のマスクはチリメンジャコを捕えるのに鯨を捕まえる様な網を用いているのと同じであると考えても間違いありません。一方、不織布のマスクはその点で有効ですが、以前70代女性が口の周囲を真っ赤にしてこられました。皮膚科に2軒行っても治らない、ネットで有名な神戸の皮膚科の先生のところへ行き診察に長時間待たされた上に等々の話を聞いて皆出されている医薬品はプレドニゾロンという副腎皮質ホルモン製剤の軟膏でした。原因は不織布による呼吸に由来の過湿状態の蒸れにあります。おむつ気触れと同じです。紀州の医師、華岡青洲の考案した生薬軟膏製剤の“紫雲膏”の出番です。

紫雲膏は火傷を始め種々皮膚病や軽い痔疾患に外用で有効です。これは医薬品ですので厚労省の医薬品製造許可を取得して、いつも私が真心を込め製造しています。



花脊だより

清野 利夫



桑の実が赤く、そして黒くなるころ、京都薬草の森公園がある花背も活気づいてきました。特に当法人の山原理事長が現在取り組んでおられる、新しい機能性食品である「胡麻葉」。花背での試験栽培も本年度で3回目になります。最初は胡麻葉の成長力やなんやらで驚きの連続でしたが、最後のラストスパートに入り、私たちも大いに「ちむどんどん」しています。また本年度から新しく試験栽培をする「アピオス」（北アメリカ原産のマメ科ホドイモ属の作物で、とても高い栄養価を含んでいます）や各種の薬草たちも順調に成長しています。

以前にもお話をしましたが、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、皆が嫌がる仕事には率先して作業するのは当たり前のことです。

現在入梅を前に、山桜やクヌギ、ナラ、トチノキなどの植林作業を急いでいます。急斜面での作業は大変ですが、何故か今回のトチノキや山桜たちは、将来は私たちに成長した姿を見せてくれると確信しているので作業も楽しいもんです。皆様もお近くにお越しの際は私たちと植林してみませんか、楽しいですよ。

くどいようですが、私は園長代理です、当然、日頃からの勉強は欠かせません。たまの休日ともなれば近くの某中央図書館に出向き、勉強をしています。この図書館では、図鑑類や辞典、辞書を利用した勉強が中心になっているのですが、つい最近凄い発見をしたのです。それは「スズメガの幼虫図鑑」。そこに登場する幼虫こそが、私たちが花背でゴマ虫と呼んでいるそのものだったのです。こいつは旺盛な食欲でゴマの葉を食いあさり、大きいものは10 cm以上にもなる緑色の幼虫で、虫が嫌いな方が見たら間違いなく卒倒するでしょう。そのゴマ虫がスズメガ科の幼虫だったのです。食草は実に多様で、驚くことに、種によって食べる植物は決まっているのです。花背にいるゴマの葉を好んで食べる種はスズメガ科のシモフリスズメガでした。その他にも松などの針葉樹を中心に食べる種とか、ナス科の毒を多く含む植物を好んで食べる種もあります。シモフリスズメガは長野県以南に生息しているので、分布的には関西人（人間的でいえば）でしょうか。

この虫の驚くほどの旺盛な食欲からは害虫として認知されているのですが、それと共に非常に利用価値の高い昆虫としても注目されています。伝統的にスズメガを重要な蛋白源とする地域が多く存在し、食用として養殖され販売されています。

栄養素としては約65%が蛋白質で、“バリン”、“メチオン”、“フェニルアラニン”、“チロシン”などのアミノ酸を多く含んでいて、また約25%が脂肪分で、リノレン酸を多く含みます。スズメガは毒針毛など無く、触っても無害です。胡麻葉だけを食べて育ったシモフリスズメガ。もう皆様はお気づきだと思いますが、シモフリスズメガの幼虫を食べるのです。

もう一石二鳥いや、一石三鳥です。興味があれば、お取り置きしますが幼虫の間に取りに来てください、成虫になったら少し食べにくいと思います、なにせ蛾ですから。

せーの。

薬草の森公園で

7月

8月

9月

に観察できる

花期の生薬や野草

今年の6月初旬、ササユリの自生地では20数株が開花を楽しませてくれました。今回紹介する植物の他に、薬草の森公園では引き続き薬草・野草を保護増殖中です。

7月～9月も花脊へのご来遊を心よりお待ちしております。

7月



キキョウ(キキョウ科)

今年の試験農園には“桔梗畑”があります。1年生の桔梗が100株以上開花予定です。さらに約3年生の桔梗が数株あり、草丈は1m以上に生長します。鈴なりに咲き乱れる桔梗の花を、是非楽しみにいらしてください。

根を薬用や食用とされる有用植物の一つです。その他、秋の七草であるオミナエシやハギもご覧いただけます。

7月に花期を迎える生薬や野草：アマチャ、コアジサイ

8月



オトギリソウ(オトギリソウ科)

8月の試験農園ではオトギリソウやゲンノショウコなどの花をよく見かけます。これらの植物は日が昇ると花が開きますが、夕刻になると次第に花弁が閉じていきます。そのためお昼頃に観察すると満開の花をご覧いただけます。

オトギリソウは苦味健胃剤として用いたようです。オトギリソウ科に属する植物はオトギリソウの他、ビヨウヤナギとキンシバイの3種のみです。それぞれ同時期に似た花を咲かせます。キンシバイには胆石を溶解させる薬効があります。花期の地上部を乾燥させ約5gを1.5ℓ位に煎じ1日数回服用すると有効と書物にはあります。

8月に花期を迎える生薬や野草：ワレモコウ、オケラ

9月



ジョウロウホトトギス(ユリ科)

四国から九州に自生しているジョウロウホトトギスですが、試験農園でも数株栽培しています。ビニールハウスの中では毎年花を楽しませてくれますが、鹿の好物のようです。林道沿いに生息していた株は食べられてしまいました。昨年も雑木林の木陰へ2株植付けましたが、もう少し日当たりの良い場所が適していたように見えます。今後も適地を探っていきます。

ジョウロウホトトギスの上臈(臈)の意味は国に仕官して年功を積んだ階級の上の者を言います。中臈、下臈とあるので、ホトトギスの中でも上位に属する優れた上品なものと思われ、命名されたと考えられます。

夏にはカノコユリなどのユリ科に属する花を観察できます。

9月に花期を迎える生薬や野草：センキュウ

2022年3月・4月・5月の活動報告

京都薬草の森公園



椎茸の柵木づくり



植林用の苗木(薬木や雑木)を植付前に剪定・追肥します。



“来復”に新素材を加え4月初旬にジャガイモを植付。施肥効果を試験中です。

4月3日(日)の整備はあいにくの天気の為、中止となりました。

5月7日(土)

本年1回目の整備でした。この日はサツマイモとアピオスを植付けました。暖かくなってきたので雑草もちらほら。草引きも行いました。昼食は会員の山田さんが釣り上げたアマゴの塩焼きに鯖と紫たまねぎのカルパッチョ、花脊でとれた椎茸など具たくさんのお味噌汁、野菜炒め、天日干してビタミンDたっぷりの椎茸ごはん、そしてデザートには理事長の日向夏をいただきました。午後は試験農園から林道まで初夏の花脊を味わいながらの自然観察会。前号で紹介したワサビの成長も確認できました。



アピオスの植付け



旬の素材を活かした昼食



大きく育ったワサビ(中央) 周りに新しい苗もたくさん

4月25日(土)、26日(日) 古民家ツアー

Kominka Japan*主催の民家サミットが花脊で開催されました。本法人では、その一環の“古民家ツアー”にツアーホストとして参加し、私たちが管理している古民家を公開しました。2日間で延べ30組60名の方が古民家を見学にいらっしゃいました。見学者とのコミュニケーションを通じて古民家再生のアイデアに触れることができ、また古民家の文化的価値も再認識しました。今後の活用案も膨らみ、参加スタッフ一同、この古民家を次世代に残す重要性を実感しました。



古民家の外観



土間や大きな竈、囲炉裏、五右衛門風呂などに関心が集まりました。



*Kominka Japan は外国人を中心とした田舎暮らしの知識や経験を共有する活動をされている団体です。

(Kominka Japan 民家サミット HP 「<https://kominkajapan.org/japanese/>」)

5月26日(木) 第20期定時社員総会が開催されました

第1号議案 第20期 事業報告書承認の件
第2号議案 第20期 収支計算書承認の件
第3号議案 第20期 会計監査報告の件
第4号議案 第21期 事業計画承認の件

第5号議案 第21期 収支予算書承認の件
第6号議案 役員報酬規程について
第7号議案 理事 川寄泰司 辞任の確認

※ 行事予定変更のお知らせ ※

此度の新型コロナウイルス感染症流行に関連しまして、
予定しておりました海外研修旅行(2023年1月)の本年度の開催は控えさせていただきます。参加を予定されていた皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。国内研修旅行(2022年11月)及び新薬膳教室(2023年2月)は社会情勢を考慮して開催の可否を判断いたします。

以上、承認されました。

2022年7月・8月・9月の行事予定

◆京都薬草の森公園整備 (事前にお電話にてご予約ください)

7月2日(土)、8月7日(日)、9月3日(土)

◆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 (於:事務局3Fセミナー室)

土曜コース : 7月9日、9月10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28日、8月25日、9月22日

◎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各行事を開催いたします。
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。

★セミナーご参加の際は公共交通機関または近隣の駐車場をご利用ください。
当機構の駐車場に空きがあればご利用いただけますが、事前のご予約受付は終了とさせていただきます。

LINE 公式アカウント登録者募集

LINE 公式アカウントにて行事予定や各種情報をご案内しております。ご登録の際は下記のQRコードを読み取っていただくか、LINE ID 検索にて「@624ynjur」とご入力ください。

今後もハガキの送付をご希望の方は事務局までお電話ください。



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 : 7月11日 8月8日 9月12日

—事務局だより—

梅雨の季節となりました。降り注ぐ雨と気温の上昇で植物たちが急成長する時期です。また、梅雨を超えると暑い夏がやってきます。日頃から体調に留意して暑い夏に向けて備えましょう。じめじめとした日々が続きますが、気候や気温などの情報をこまめにチェックして服装を調整し、夏野菜など旬の食べ物で夏バテを予防しましょう。体調を崩さないようお気を付けください。

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ファルマフーズビル

TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654

E-mail:npo@tenshikai.or.jp HP:http://www.tenshikai.or.jp