

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「ザクロ」 | 4. CO ₂ 削減の為に炭造りと活用 | 7. 10月11月12月に
薬草の森公園で観察できる植物 |
| 2. 食養生で高尿酸血症を乗りきる | 5. 花脊だより | 8. 2022年6月7月8月の活動報告 |
| 3. 「2022年度 花脊試験農園
実証実験2例のご紹介」 | 6. 漢方褒貶 | 9. 10月11月12月の行事予定 |
| | | 10. 自然療法セミナー特別企画のご案内 |



ザクロ 石榴

学名	<i>Punica granatum L.</i>
分類	ザクロ科ザクロ属
生薬名	石榴皮 (せきりゅうひ)
薬用部位	根皮、樹皮、花
薬効	駆虫 (条虫駆除薬)

京都北山
薬用植物図譜
8

昨春、薬草の森公園に石榴の苗木を2本植樹しました。現在、葉の艶も良く、豪雪にも耐え元気に生長しています。石榴は比較的温暖な気候を好む落葉高木です。幹がよじれるように伸びていき、枝に棘があるのが特徴です。棘のある種は専ら乾燥地帯が原産の植物です。

イラン、アフガニスタン、インド西北部などの中近東が石榴の原産地です。西はローマを経てヨーロッパ諸国へ伝えられ、東は中国から朝鮮に入り、それから日本に渡来しました。漢の時代、ペルシャ(安石国)からこの木の種子が中国に持ち帰られ、これを安石榴と称し、略され石榴と呼ばれるようになったと言われています。「榴」は「瘤」の意味で、果実の形から連想されています。

日本への渡来はいつ頃であったか定かでないのですが、平安時代にはすでに植栽されていました。果実を食用にするだけでなく果皮を下痢止め、民間では口内がただれた際のうがい薬に果皮を煎じて利用しました。果皮や樹皮にはエラジタンニンというタンニンが含まれています。タンニンには蛋白質を縮める作用があり、腸の粘膜を整えたり、口内の粘膜を修復する作用があります。)さらには草木染の染料として用いました。(主に黄色系の発色に仕上がります。また根・幹の皮は消化器官に寄生する虫“^{さかだむし}条虫”の駆除剤にされました。今頃条虫の保有者はそれほどいませんが糞尿を重要な肥料としていた時代は回虫と共に代表的な寄生虫でした。石榴の果皮の中にはイソペレチエリンというアルカロイドが含有されており、条虫を麻痺させ下剤と併用し排泄させる医薬品でした。8-9月頃、根皮または樹皮を採取して天日乾燥したものが、生薬“石榴皮”です。

秋に採れる果実ですが、種子が多いことから古代ギリシャ・ローマでは豊穡のシンボルとして大切にされてきました。日本では安産、育児、子授けの神である鬼子母神に石榴を奉納する習わしがあります。鬼子母神は鬼子500人の母で、他人の子供を取って食う悪神でした。しかし仏に帰依し安産の守護神となって以降、古くから“人肉の味がする”と言われた石榴の果実が供えられるようになりました。

一方で石榴の花を健康づくりに用いる例は、日本ではほとんど知られません。アラビアやインド医学および中医学では花を鼻血止めや鎮痛剤に用いました。そして新たに理事長らの研究により、石榴の花には糖吸収を阻害する作用や女性ホルモン様作用を有することが確認されました。合成の医薬品による無理な副作用を誘発することなく、現代の生活習慣病を改善する天然物として注目されます。本法人の名前の通り、天然薬用資源開発機構では広く薬用資源の研究開発をしています。

—食養生で高尿酸血症を乗りきる—

理事長 / 医学博士 山原 條二

私事で恐縮なのですが、60年来休まず続けて来れたことが1つだけあります。日本酒を楽しむことです。それを中断しました。ある事の願かけと痛風（高尿酸血症）発症の予防を考えての事です。血清尿酸値が7.0mg/dlを超える場合高尿酸血症とされていますが、もともと尿酸値は高い目でこの付近にあったと記憶しています。本年3月から行事などがある時以外の禁酒を今日まで続けています。ただ土、日など野外作業で汗をかいた時にはビールはいただくといった大へん甘い禁酒です。ところが本年5月にはじめて強烈な痛風発作が指の関節と左足親指関節に発症、痛風関節炎に襲われました。発作には有効とされるコルヒチンはじめ色々やってみました。又、漢方薬では越婢加朮湯（えっぴかじゅつとう）や当帰拈痛湯（とうきねんつとう）の症に適合するので煎じて服用しましたが、著効をみる事がなく3日経過しやっと峠を越えた腫れと痛みから改めて食養生の重要性を再認識したところです。

尿酸値の高い目の方々を対象に改めて高尿酸血症のリスクについてその対策と実際について解説してみたいと思います日本痛風で通院している患者数は3年に一度行われる国民生活基礎調査によると2016年には男性105万人、女性5万人（計110万人）、2019年には男性119万人、女性6万人（計125万人）と圧倒的に男性に多く、年間5万人程度増加している様です。欧米や同じ東洋人系の香港、シンガポールなどより発症の頻度と重症度は低いです、痛風の予備軍となる高尿酸血症の患者数は1,000万人を越えると推定されています。

高尿酸血症は腎障害、尿路結石、高血圧、虚血性心疾患、糖尿病など生活習慣病との関連もあり、日常からの生活習慣は大へん重要です。

尿酸のもと食由来の核酸（プリン体）といわれている物質で体内のエネルギー生産や細胞分裂、体内の情報伝達などに使われた後に尿酸として腎臓や腸管から排泄されます。ところが尿酸はその90%が腎臓で再吸収され僅かに10%が排泄されていることから大へん人の体にとっては重要な役割を担っていると考えられますが、尿酸の生理的意義は明確ではなく、いまだ謎の面が多い体内物質の一つです。尿酸値を上昇させる危険因子に飲酒や果糖の摂取は結果としてあるのかもしれませんが、その作用機作が納得できるものではありません。一番の上昇原因は食事内容でプリン体が多く含有される物を長期、習慣的に摂取し続けると高尿酸血症になりやすいのは理解しやすい理論です。しかし、どうして女性に高尿酸血症が少ないのかもわかり難いところです。以下に身近な食材のプリン体含有量を表にしました。

用量	品目
極めて多い(300mg以上)	鶏レバー、干物（マイワシ）、白子、あん肝、太刀魚*、DNA/RNA製品、エビオス（ビール酵母製品）、クロレラ、スピルリナ、ローヤルゼリー
多い(200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、干物**（マアジ、サンマなど）
中程度(100~200mg)	肉（牛、豚、鶏）、魚肉、スプラウト
少ない(100mg以下)	果実、野菜、茸、芋、豆類、米や麦などの穀物、卵（鶏卵、うずら卵）、乳製品

（*太刀魚やイワシ、サバなど銀色をした魚の皮はグアニンというプリン体の結晶の光沢に由来するので気になる人は剥皮して食するとよいでしょう。**干物は水分含有量が少ないので相対的にプリン体含有量は多くなります。）

最後に、漢方薬含め医薬品に依存しないで高尿酸血症を乗りきる唯一の方法はやはり食養生にあります。専門書に「コルヒチン」は痛風発作に劇的に有効」とありますが実感はありませんでした。ご参考までに発作時の右手中指の痛風関節炎とその後2か月後の現状の様子を添付しました。その後発作は出ていません。



痛風発作時
(右手中指)



3か月後

2022年度 花脊試験農園 実証実験 2例のご紹介

京都の花脊の試験農園では、SDGs、CO₂の削減など、環境に負荷を出来るだけかけない薬草や有用植物の栽培研究も大きなテーマの中にいつも入っています。今期は2件の内容につき紹介したいと思います。

実験 1. 針葉常緑樹と広葉落葉樹のいずれが豪雨や早魃対策に優れているか

京都北山は杉の植林地で又、花脊方面も桧や杉が圧倒的に商業ベースの林業から植えられ続けています。4年前の台風 21 号の倒木被害の凄まじさは、今でも鞍馬から花脊峠を走っていると観察されます。ところが緑の残っているところをよく見ると雑木林がほとんどです。一昨年私共も 1,000 本余りの杉を植林しました事はずでにお知らせしています。これは杉の植林で雑木育成する補助林造りである事もご説明したと思います。具体的に雑木の例としまして小檜と杉の枝葉が雨水をどれだけ保持してくれるのかの実証実験結果を示します。実験方法は大変簡単です。バケツに一定重量の水を張ります。そこに杉 500g と小檜 500g の同量の枝葉を各々浸し、減少した水の重さから枝葉がどれだけ水を保持したかをみました。この結果は表の通りです。

小檜の枝葉は杉の 2 倍近く水を保持しているのかわかります。

近年のゲリラ豪雨による水害の予防や水源の確保には雑木の植林が重要である事は明らかです。

	保持水量
杉	320g±18.11g
小檜	644g±15.65g

実験 2. 特製の土壌改良剤“来復”のジャガイモ栽培収量に与える効果

演習林の間伐材の枝葉や幹さらに鶏糞や海藻粉末、特に幹や廃材は炭化し粉炭として“来復”に配合し、一部の会員の方々にも使用いただき、すでに好評を得ています。消費期限の切れた天産物や外来のやっかいな雑草の処理なども兼ねてさらに“来復”の完成度の向上と廃棄物の活用を考え、春植ジャガイモへの施用実証実験を行いました。

① 来復（従来処方）、②来復+ウーロン茶、③来復+大高良姜、④単に枝葉の粉碎品の 4 群に別けて、じゃがいもは“でじま”種を 4 月 8 日に、1 ヶ月前に 1m×20m の畝に苦土石灰+鶏糞 45 kg を散布、よく転耕、畝立しておき、写真の様に棒で穴をあけ、粉炭を散布、植付け。中間の生育の様子は写真の様に④以外いずれも順調な生育状況で、害虫による葉の食害もみられません。7 月 11 日に収穫を迎え、結果を表にまとめました。

	収量(種芋 1 kg に対し)
①来復	17.0 kg
②来復+ウーロン茶	19.0 kg
③来復+大高良姜	13.7 kg
④枝葉の粉碎品	13.5 kg



いずれも④の単に枝葉の粉碎品の施用群よりも収穫量は多くみられましたが、ウーロン茶を添加しても病害の発生、収量ともに大きな差はみられませんでした。大高良姜はジャガイモの生育を促進しなかったことから、ジャガイモ栽培用で来復の素材としては一層の工夫が必要であることが分かりました。廃物の処理という観点からは②の処方も有用と考えられましたが、さらなる改良資材が見つかるかもわからないと新素材の活用を継続して考えています。



① 来復



② 来復+ウーロン茶



③ 来復+大高良姜



④ 枝葉の粉碎品

CO₂削減の為の炭造りと活用

本法人はこれまで様々な試行錯誤を重ねて、環境型の特製堆肥“来復”の改良を続けてきました。その“来復”の中で特殊な役割を担っているのが炭です。炭には肥料としての効果はありませんが、土壌の浄化作用があるだけでなく、多孔質（微細な穴が無数に空いている）であるため微生物の住みかにもなります。また、炭は植え付けや苗を造る際に用いることで適度に水はけが良くなり、根の付き方も良くなるなど、様々な活用法がある素材です。

炭を肥料などと共に用いて土に埋める事にも重要な意義があります。炭の元である樹木は成長の過程で空気中の二酸化炭素（CO₂）を吸収して炭素（C）を蓄えますが、いずれ枯死して分解されると蓄えていた炭素は空気中の酸素（O₂）と結びつき再びCO₂へと変化します。しかし、炭は自然に分解されることがないため、樹木が蓄えた炭素を半永久的に閉じ込めることができます。間伐などで不要となった樹木を炭として再利用することは地球温暖化防止の観点からも有効なのです。本法人は薬草の森公園での炭造りの実習や海外での栽培指導において、炭の有用性やその活用法を広く知っていただく為の活動を行ってきました。

炭の造り方

- ① まず乾燥した木の皮や段ボールなど燃えやすい物を並べます。
- ② 間伐材や倒木などを40 cm程度に玉切り後、まだ少し湿った状態で用います。木を炭焼き器の中心に向けて立てかけます。炭化しやすいように風向きを考えて空気の入る隙間を空けておきます。ここで着火します。
- ③ 白煙から黒煙に変わり、ほとんど煙が出なくなってきたら、枝打ちした湿った枝葉や除草した雑草などを上から被せて蓋にします。このように蒸し焼きにするのが炭造りのポイントです。1~2時間程度経ったら十分に放水して消火し作業は完了します。



① 燃えやすい物を並べる



② 少し湿った木を投入



③ 水気の多い枝葉などで蓋をする

炭の完成！

この様に廃材も有効に活用して炭造りを行っています。





十五夜（中秋の名月）が過ぎ、花脊の「附属試験農園」も収穫期をむかえようとしています。今年は長雨なども続き心配しましたが、11月5日（土）に行われる「収穫祭」には、美味しいものを提供できそうです。当日は具沢山の芋煮を中心に「病気が近寄らない昼食」を準備しておりますので、「収穫祭」への多くの方の参加をお待ちしております。

また毎年、秋の恒例になっています「京都薬草の森公園で秋の七草を探そう」も開催中ですので、興味のある方は事務局までご連絡ください。

前にもお伝えしましたが、「秋の七草」の覚え方は 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。

「京都薬草の森公園」内のセミナーハウスから東に歩くこと30分、そこに大悲山峰定寺（だいひざんぶじょうじ）という聖護院を本山とする平安時代末期のとば修験道系の山岳寺院があります。

大悲山は、修験道の聖地として有名な大和の大峯山（奈良県吉野郡のあの役小角が修行したところ）に対して「北大峯」と呼ばれ、当時から大悲山は霊山として認められていたのかも知れません。

今でも峰定寺の舞台から下を見ると雲海と樹海が広がり、その下には一の谷から十の谷まであり、それぞれに「鐘掛岩」「蟻の戸渡」などの行場があります。（ちなみに、日本一の樹高である花脊の三本杉は四の谷です）

この舞台からの眺めはさすがです、こういう大空間に本堂を据えた最初の人々の感覚というのは大変なものだと思います。

修験道とはえんのおすけ（役小角）えんのだうじゆ（あの陀羅尼助を造った人）を開祖とし、日本に古くからあった自然信仰と、海外から日本にもたらされた仏教、道教思想が融合するかたちで生まれた日本独自の山岳信仰です。修験者（山伏のことです）たちは、山での修行を重ねながら、行った先々の村で人々の願いに応え、ときには雨乞いをし、ときには漢方薬や祈願をとおして病気を治し、ときには各地の情報を伝えるなどしていたそうです。

山原理事長は公園を訪れた人たちが、自由な発想が出来るようにと、修行の場の聖地の中に「京都薬草の森公園」を置いたのではないのでしょうか。

山原理事長が「ゲストハウス」や「古民家」のことをよく「道場」と呼んでいたことの合点がいきます。来園の際は修行ではありませんが、少しでも修験道の世界に触れることで、自然への感謝を強くし、自らを静かに見つめ直すいい機会にもなると思います。

せいの。

大悲山 峰定寺



花脊リゾート 山村都市交流の森ホームページ
(<https://dobanzy.com/>)より引用



—漢方療法ではあたりまえ—

理事長 / 医学博士 山原 條二

従来例えば循環器系の研究は心血管系、呼吸器系は肺及び気管支、脳神経系、中枢神経系の役割を中心として、という様に各臓器の研究や医薬品の開発が進められてきましたが、ここ20年程で少し様子に変化がみられてきています。当然と言えばそれまでですが、生体は相互に巧妙かつ複雑な制御の上に恒常性を保持して健康を維持、確保しています。この各臓器間のネットワークに異変が生じると種々障害が発生して治療に難渋している病気の発症となります。しかしながら各臓器間の作用は、全体のコントロールのされ方などほとんど解明されていないのが現状です。臓器の発生に關与する特定の遺伝子を欠損させる病態動物が容易に作成される様になり、今後増々各臓器や神経系との関連などが解明されるでしょう。将来的に治療法や治療薬が大きく変化することで対症療法によって病症を抑えるだけでなく完治させる本当の治療法が確立されるのではないかと期待されています。

皆様方も何か不快な事があると食事が進まず味もまずく、場合によっては下痢や便秘になり、又夜は寝つきが悪くなるような経験をお持ちかと思えます。ストレスは脳だけでなく消化器系全体に影響を与える事の例です。さらに近年腸内細菌叢と血管機能との関係など腸内微生物の生育環境にも注目されています。毎日の食事内容を考え、改めて食養生の重要性を感じるころです。しかし、漢方療法は臓器間の調整を考えて処方を決めます。胃腸機能の低下由来で食欲不振、腹鳴下痢、顔色も白い、その上浮腫も足に出ているといった患者が来られた時に漢方ではすべてを網羅して治してくれるのが“四君子湯”という処方とその関連処方です。消化器系、腎臓機能、循環器系すべての賦活で健康体に導くというわけです。

10月 11月 12月に観察できる植物

10月 オケラ



11月 ノコンギク



12月 サフラン



【10月】

葉の広いオオバナオケラが生薬“白朮”、葉の細いホソバオケラが生薬“蒼朮”です。その他、フジバカマ、ツリフネソウ、ヤマジノホトトギス、アケボノソウ、アキノキリンソウなどの花が観察できます。

【11月】

シヨクヨウギクなど、菊の花を楽しめます。ノコンギクの新芽は食用にもなります。

【12月】

11月下旬から12月上旬にかけてサフランが開花します。開花前の蕾から採取した雌しべがスパイス“サフラン”、生薬“蕃紅花”となります。

2022年6月・7月・8月の活動報告

京都薬草の森公園

6月5日(日) あいにくの天候のため、整備は中止となりました。

7月2日(土)

夏らしい暑さの中、雑草取りと石の除去。うずら豆の植え付けも行いました。昼食には夏の風物詩である上桂川の鮎にうずら豆の炊き込みご飯、ヒユナとツルムラサキのおひたし、赤玉葱とキュウリの酢の物や具沢山の味噌汁をいただきました。午後には自然観察会を行いました。

上桂川の鮎！
採れたての野菜も美味



草引きですっきり！



オカトラノオの花



8月7日(日)

夏真っ只中の暑い日。初めに草引きを行いました。次に市民公開講座「CO₂削減の為の炭造り実習」を行いました。お昼は夏にぴったりの爽やかな献立です。鯖のムニエルに鮎とキュウリのカルパッチョ、稚鮎の飴煮、カボチャとキュウリの炊いたん、トマトにナスやジャガイモなど野菜たっぷりの味噌汁。デザートにはマクワウリもいただきました。午後からの自然観察会では様々な植物の開花を観察できました。



↑暑い日でも元気が出る
栄養満点の食事です！

6月16日(木) オーガニックショップ吉田様にて講演会「食養生のお話」を行いました。

2022年10月・11月・12月のこれからの行事予定

◆京都薬草の森公園整備★ (要予約)

- | | |
|-----------|---------------|
| 10月 2日(日) | 畑や山での作業・自然観察会 |
| 11月 5日(土) | 収穫祭・自然観察会 |
| 12月 4日(日) | 畑や山での作業・自然観察会 |

※9~12月のセミナーについては、
次ページをご確認ください

この日を持ちまして春まで閉山します

※12月10日(土)のセミナー終了後、理事会・忘年会を開催します。
理事の方はご予約の程宜しくお願いいたします。

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。
ご登録の際は右記の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。

—事務局だより—

本年は6月の末頃から非常に気温の高い日が続きましたが、8月末には急に涼しくなり、今では朝晩は少し肌寒いような日も増えてきました。季節の変わり目ということもあり、急な気候の変化に気を付けて体調を崩さないようにお気をつけてお過ごしください。

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 ファルマワードビル

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

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

自然療法セミナー特別企画のご案内

日頃は、身近な季節の薬草や山野草に親しむ為の解説と色々な病気にかかるわけや、それから逃れる方法など、健康体の維持回復への道を、毎回角度を変えて説明してきています。

今回は通常の自然療法セミナーの時間に、特別企画セミナー「第1回“胡麻黒八[®]青囊^{せいじょう}の科学”」を開催します。木曜コース（9月/10月/11月の各月第4木曜日、14:00~16:00）、土曜コース（10月/11月/12月の各月第2土曜日、14:00~16:00）の各コース3回に亘る連続講座となります。『胡麻黒八[®]青囊^{せいじょう}の科学』の解説を行い、“胡麻黒八[®]青囊^{せいじょう}”の発見から栽培、加工、基礎研究および臨床試験に至る合計7年間の研究開発内容を理解し、自身の健康管理のみならず知人など周辺の方々にも、この不思議な生薬であり、食品である青囊^{せいじょう}について理解を深め活用していただけたらと考えています。特にAGEsやβアミロイドなどの言葉が気になり出したら習慣的に摂取しておくとうるような点を中心に解説します。（青囊^{せいじょう}とは胡麻葉のことです。）

“胡麻黒八[®]青囊^{せいじょう}の科学”を学び、青囊^{せいじょう}についての専門家となつていただく為のセミナーです。木曜、土曜いずれのコースを受講されても結構です。尚、セミナー最終回に内容の理解度をご自身で知つていただく為に簡単な試験を希望者には実施します。合格された場合、ご希望により本法人から“胡麻黒八[®]青囊^{せいじょう}セミナー受講修了証”を発行致します。



特別企画セミナーの受講はどなたでも参加できますが、今回は各コース20名を定員とし合計40名と致しますので、ご希望の方は早い目に事務所までお申し込みください。

特別企画セミナーご参加希望の方は開催日前日までに「認定特定非営利活動法人天然薬用資源開発機構」へ「お電話かFAX、メール、あるいはLINE」にてお申し込みをお願いします。事務局からの返信を持ちまして、受講の受付完了とさせていただきます。また、期間内でも定員に達しました時点で募集を打ち切る場合がございます。予めご了承ください。

場 所	認定特定非営利活動法人天然薬用資源開発機構 3F セミナー室		
開催日時	木曜コース	9月22日、10月27日、11月24日	14:00-16:00
	土曜コース	10月8日、11月12日、12月10日	14:00-16:00
受講料	正会員	1日	3,000円
	支援会員・通信会員	1日	5,000円
	一般	1日	10,000円
申込先	TEL:075-803-1653 / FAX:075-803-1654 / e-mail: npo@tenshikai.or.jp		

..... 切り取り

自然療法セミナー特別企画“胡麻黒八[®]青囊^{せいじょう}の科学”受講申込書

フリガナ 氏 名	TEL	
	e-mail	
● 希望コースにチェック（レ）を入れて下さい		
<input type="checkbox"/>	木曜コース（9月10月11月 第4木曜）	<input type="checkbox"/> 土曜コース（10月11月12月 第2木曜）